

Ein BURN-OUT als Chance



Text: Sonja Hahn

INTERVIEW >>> Höher, weiter, schneller – viele kennen die damit verbundene Selbstoptimierung und Selbstausschöpfung, die für manche in einem Burn-out-Syndrom endet. Doch wie kann man dauerhaft der Erschöpfungspirale entkommen und alte Muster durchbrechen? Eva-Maria Prokop (M.A.), zertifizierter Coach und Trainerin für Angewandte Positive Psychologie mit dem Spezialgebiet Burn-out-Nachsorge, setzt genau dort an. Sie begleitet Betroffene auf ihrem individuellen Weg hinein in einen neuen Alltag, der sie nicht länger krank, sondern schlussendlich glücklich(er) macht.



Frau Prokop, ein Burn-out scheint heutzutage ein fester Bestandteil unserer Leistungsgesellschaft zu sein. Haben wir verlernt, mit uns selbst Mitleid zu haben?

Mitleid, insbesondere Selbstmitleid, hat einen schlechten Ruf, wird aber häufig umgangssprachlich verwendet für das, was uns in Wahrheit fehlt: Mitgefühl mit uns selbst. In unserer schnelllebigen, digitalisierten Welt, in der es oft schlicht ums Funktionieren geht, verliert man sehr leicht das Gefühl für sich selbst. Und dabei meine ich eben nicht nur Mitleid, sondern auch ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen.

Ihr Buch *Burn-out für Fortgeschrittene* beschäftigt sich mit der Zeit nach der akuten Burn-out-Behandlung, dem Klinikaufenthalt oder der Therapie. Wieso ist Ihnen die Zeit nach einem Burn-out besonders wichtig?

Weil genau da große Probleme liegen und viele Menschen scheitern, in alte Muster fallen, erneut in der Erschöpfung und dann in der Klinik landen. Wir haben in Deutschland im europäischen Vergleich im Bereich Psychosomatik eine einzigartige Versorgung, die Patientinnen und Patienten erhalten hervorragende ganzheitlich Therapien. Im nächsten Schritt geht es darum, das dort Erkannte und Erfahrene zu Hause umzusetzen. Aber machen Sie das mal in Ihrem „normalen Leben“, wo Sie auf Widerstände und Erwartungen treffen. Der Transfer in den eigenen Alltag ist eine echte Herausforderung – es geht darum, Wege zu finden, Begriffe wie Selbstfürsorge und Abgrenzung mit Leben zu füllen, und zwar so, dass es ins eigene Leben passt und auch umsetzbar ist.

Unterscheidet das Ihr Buch von anderen Burn-out-Ratgebern?

Es ist das erste Buch, das explizit die Zeit nach der Akutbehandlung, also den gerade erwähnten Übergang in den Alltag, zum Thema hat. Ein Großteil der vorhandenen Bücher thematisiert das Krankheitsbild an sich – wie bin ich da hingekommen, was kann ich jetzt tun, welche Art von Therapie ist die richtige, was genau ist überhaupt ein Burn-out. Die Nachsorge wird, wenn überhaupt, nur am Rande gestreift.

T

Unerwartetes Ende?

Online geht's weiter im Text.

