

## Handreichung für Angehörige von Menschen in akuter Burn-out-Phase

Wenn Ihr Lebenspartner, Ihre Lebenspartnerin, Ihr Kind, ein Elternteil oder eine andere wichtige Säule Ihres Netzwerkes in einem akuten Burn-out steckt, ist das für Sie als Angehörige eine sehr große Belastungsprobe. Aus meiner eigenen Erfahrung und den Gesprächen mit meiner Familie „danach“ möchte ich Ihnen ein paar Gedanken mitgeben, die in dieser Phase hilfreich sein können.

1. Es geht vorüber. Das ist sicher. Es weiß nur keiner, wann. Sehen Sie es als Möglichkeit, Geduld und Hingabe an die Situation zu üben.
2. Hören Sie auf, Tipps zu geben, wie Ihr Partner wieder auf die Beine kommt. Die kennt er alle selber. Wenn er sie anwenden könnte, würde er es tun. Er kann es nicht. Auch wenn Sie ihn anschreien.
3. Versuchen Sie nicht, es zu verstehen. Ein Außenstehender kann nicht begreifen, was in einem Menschen vorgeht, der durch die Hölle eines Burn-outs geht. Er ist wie eine Raupe im Kokon, die noch nicht weiß, dass sie als Schmetterling wiedergeboren wird. Im Gegensatz zur echten Raupe passiert das leider nicht in Stille. Sondern in panischer Angst vor dem vermeintlichen Tod fordert der Mensch Hilfe von allen Seiten an, die er aber sogleich wieder als nicht hilfreich zurückweist.
4. Falls Ihr Partner seinen Burn-out zu Hause durchlebt, legen Sie sich für alle Fälle die Telefonnummer des Hausarztes und der örtlichen Psychiatrischen Akutklinik bereit. Es kann übrigens sehr hilfreich sein für den Leidenden, sich stationär in professionelle Hände zu begeben, weil er dort versorgt wird und in Ruhe sein darf.
5. Seien Sie einfach da und kommunizieren Sie genau das, nicht mehr. Jemand, der durch einen Burn-out geht, hat punktuell den Bezug zu seiner Außenwelt verloren. Er fühlt sich wie unter einer Glocke und kann nicht mehr vertrauen, weder sich noch den anderen. Vermitteln Sie ihm, dass Sie da sind, wenn er sie braucht. Das ist das Wichtigste.
6. Leben Sie Ihr eigenes Leben weiter, so gut das geht. Gehen Sie so oft wie möglich in die Natur. Lassen Sie sich nicht mit in die Tiefe ziehen. Es hat einen guten Grund, warum Ihr Partner gerade da ist, wo er ist, und nicht Sie. Es ist nicht Ihre Angelegenheit. Nach der Akut-Phase wird die Klärung anstehen, wozu das Ganze passiert ist. Aber eben erst danach.

Wenn Sie merken, dass Ihnen weitere Hilfe von einer Expertin gut tun würde, kontaktieren Sie mich gerne unter [info@monikaschupp.de](mailto:info@monikaschupp.de).

Ich weiß, was Sie gerade durchmachen, und ich fühle mit Ihnen.

Alles Gute!

Ihre Monika Schupp

