



Sie sind hier: [Psychomeda](#) > [Psychologie-Blog](#) >

[Burnout - Betroffene : Versager oder Helden ? Mehr Wertschätzung statt Vorwürfe kann Leben retten!](#)

Psychologie-Blog

Burn-out - Betroffene : Versager oder Helden ? Mehr Wertschätzung statt Vorwürfe kann Leben retten!

Sonntag, der 22. Januar 2012. Mehr Wertschätzung statt Vorwürfe kann Leben retten, auch vor Suizid! Gerade auch bei Burn-out, dem neuen Volksleiden. Burn-out - Opfer sind meistens eher Helden als Versager - fühlen sich aber als Versager, schuldig. Dieses Selbstbild zu revidieren kann entscheidend sein beim Weg aus dem Burn-out.

von [Wolfgang Laub](#)

Es kann etwas völlig anderes sein, Leben bzw. vor Suizid retten, wenn man sich positiver sieht (bzw. wenn andere Menschen einen positiver sehen)!

Auch nicht als Versager, Loser, Nichtsnutz...Als solche sehen sich aber heute viele Opfer gerade auch von Burn-out - wie z. B. im Focus im September 2011 zu lesen. Der titelte mit "Generation Burnout" - warum die Psycho-Krise jeden treffen kann". Dort wurde auch berichtet, dass in den letzten 6 Jahren die Zahl der von Burn-out- Betroffenen sich fast verzehnfachte. Das ist wirklich Wahnsinn! Das Wort „Stresstest“, mit all seinen Bedeutungen, wurde in Deutschland wohl auch deshalb „Wort des Jahres“ 2011. Burn-out und die Frage "betrifft das nur Versager" beschäftigt so eben wirklich eine ganze Generation von Menschen in Deutschland.

Selbst wenn man „nichts“ könnte oder auf die Reihe bringen würde – was bei keinem Mensch der Fall ist! – bzw. wenig wäre trotzdem bzw. gerade dann ja aber aller Ehren wert, dass man überhaupt irgendwie weitermacht, weiterlebt trotz so extrem schwerer Voraussetzungen. Und wenn man z. B. in seinem Job nicht der Beste ist oder nicht so gut ist aber den trotzdem durchhält, vielleicht sogar auch um damit auch andere versorgen zu können – ist das nichts? Ist das nicht eher schon Heldenhaft? Weil man vielleicht auch keinen Job findet, der besser zu einem passt, wo man viel besser arbeiten könnte? Das ist ja aber meistens nicht eigene Schuld... Oder auch z. B. ein toller Lehrer, der Deutsch und Geschichte studiert hat, da topp ist... Aus Lehrer- Mangel aber auf einmal etwas unterrichten muss, was er gar nicht kann... Und dann alltäglich vor einer Klasse steht mit etwas, wo man wirklich nicht kompetent ist... Natürlich fühlt man sich da als Versager, ebenso wie bei anderen Tätigkeiten, die nicht „sein“ Ding sind- aber das kann man sich heute eben auch nur noch selten und sehr bedingt aussuchen. Aber dann ist man ja auch kein Versager sondern wird nur nicht seinen Fähigkeiten entsprechend eingesetzt! Versagt hat dann auch ein System, häufig auch ein Chef, der es nicht schafft die Menschen richtig einzusetzen! „Schlechte“ Teams bzw. Arbeitende wurden nicht selten zu den besten, wenn man jeden einfach einmal besser passend eingesetzt hat, was ja auch natürlich mehr motiviert. Und da wo es noch Schwächen gibt müssten dann Förderungen, auch Fortbildungen bereit gestellt werden – statt auch noch nur Vorwürfen!

Alltäglicher Stress (oder auch empfundene Sinnlosigkeit, zu wenig Anerkennung oder Selbstverwirklichungs-Möglichkeit) bei der Arbeit oder wo auch immer, was alleine zeitlich das Leben, wie es einem geht, prägt, kann wie Folter sein! Und selbst bei Opfern echter Folter gibt es Untersuchungen (auch z. B. bei Ben Furmans Buch, Untersuchung "es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben" ausgeführt), dass für diese entscheidend ist wie sie und ihnen wichtige Menschen bzw. auch die Gesellschaft sich sehen. Jemand der sich z. B. als Widerstandskämpfer oder Märtyrer sieht, so gesehen wird, kann in der Tat fast immer zugefügtes Leid natürlich besser verarbeiten. Auch aus meiner Arbeit mit Menschen, die das erleiden mussten kann ich das bestätigen. Umso schlimmer

ist dann natürlich, wenn man noch als „Asylant“ (gleicher Wortstamm wie z. B. Querulant!) bezeichnet oder gar beschimpft wird. Sich rechtfertigen muss, ob Leid – auch z. B. „nur“ erzwungene Flucht aus der Heimat und Verfolgung dort, Verlust der Familie und dergleichen - wirklich so schlimm war... Und das Leid aber auch Leistungen, auch das zu überstehen, gar nicht mehr gesehen werden... Das so gesehen werden kann sogar noch schlimmer sein als das so grausam Erlebene selbst! Und auch ob man sich als Versager sieht oder als jemand, der sich z. B. für die Familie aufopfert (s. oben) in einem Job, der für einen auch die „Hölle“ bzw. nahezu folternd ist mit wenigstens entsprechender Anerkennung von den anderen dafür etwas völlig anderes als wenn man diese nicht bekommt! Und das Aller- Schlimmste, was viele Menschen schon in den Suizid führte, ist natürlich wenn man sogar noch Vorwürfe dafür bekommt, sein sich aufopfern - ggf. bis hin zu dass man zu wenig (!) leistet oder schlecht arbeitet, verdient... ch auch noch dafür rechtfertigen soll. Obwohl man natürlich gerne einen, verdientermaßen, besser bezahlten und passenden Job, wo man auch mehr leisten und verdienen könnte, mit weniger Stress, hätte. Ähnliches gilt wenn z. B. ein Partner für die Familie zuhause bleibt, den Job aufgibt und das dann nicht richtig anerkannt bekommt (bzw. das so empfindet) und dann auch noch Vorwürfe bekommt, wenn z. hause irgendetwas nicht perfekt läuft im Haushalt, mit Kindern, was auch immer...

Sicher kann jeder in jedem Bereich etwas noch besser machen. Damit man entsprechende Kritiken, Verbesserungsvorschläge – ja auch gut gemeint möglich – annehmen kann muss vorher aber ganz klar sein, dass das keine grundsätzlichen Vorwürfe sind – alles, das Ganze bzw. den ganzen Menschen betreffend (sondern nur ein spezielles Verhalten oder Einstellung). Dass man diesen, seine Leistungen, positive Eigenschaften, Leiden usw. also sonst auch schätzt. Mangelnde Wertschätzung ist ein Hauptgrund für Burn-out, wie auch z. B. in o. g. Focus- Artikel beschrieben. Mehr Wertschätzung kann aber auch dann sehr heilsam sein... Auch im hier beschriebenen Sinn.

Copyright

©

2008-2012

Psychomeda

[Über Psychomeda](#)

[Nutzungsbedingungen & Datenschutz](#)

[Impressum](#)

letzte Änderung: 01/22/2012 00:22:06