

Eine Burnout-Kur — für alle Fälle

Basiswissen für Neugierige und Hilfe für Betroffene

Eins vorneweg: ich habe kein Burnout und hatte noch nie eins, vielleicht mal ein halbes, eher angekokelt als ausgebrannt. Und trotzdem habe ich dieses Buch gern gelesen.

Weil es einen nicht runterzieht und alles schlimm-schlimm beschreibt, sondern mit einem gewissen Humor. Da gibt es Sätze wie: *Wer Sorgen hat, hat auch Likör*, die einen bei der schweren Problematik immer mal wieder schmunzeln lassen. Oder Sätze, die man sich am liebsten abschreiben möchte, wie diesen: *Ein Gedanke, über den Sie gründlich nachdenken und der Ihr Leben verändert, ist wichtiger, als dieses Buch durchgelesen zu haben.*

Wer das Buch zur Hand nimmt, wird es auch oft wieder weglegen. Nicht, weil es das 350. Sachbuch zu diesem "Depri"-Thema ist, sondern weil es einen direkt anspricht, **mich** meint und mich dadurch immer wieder zum Nachdenken und Innehalten anregt. Weil ich mich plötzlich vergleiche (*Ja, das kenn ich auch!*) oder meinen Freundeskreis mit anderen Augen sehe (*Die ist gar nicht zickig, die steht kurz vor einem Burnout!*).

Das Buch ist so geschrieben — und der Autor ermuntert seine Leser dazu —, dass man nicht alle 154 Seiten lesen muss. Jeder kann sich das aussuchen, was ihn interessiert oder was auf seine Lebenssituation zutrifft. Ich als Journalistin habe zum Beispiel endlich erfahren, was Burnout ist, wie es definiert ist und wie es sich von einer Depression unterscheidet. Man kann es als Fachbuch lesen oder/und als Lebenshilfe. Wie auch immer - ich habe es gern gelesen. Es hat mich klüger gemacht und gut unterhalten - und am Schluss mit dem schönen Satz entlassen: *Am Ende wird alles gut! Und wenns nicht gut geworden ist, dann wars noch nicht das Ende!*

Jana Garve, ZDF