

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	78 (2007)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Porträt : wie eine ehemalige Burnout-Patientin ihre Krankheit erlebte : "Ohnmacht fühlte ich nie"
<b>Autor:</b>	Rizzi, Elisabeth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-805009">https://doi.org/10.5169/seals-805009</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Porträt: Wie eine ehemalige Burnout-Patientin ihre Krankheit erlebte

## «Ohnmacht fühlte ich nie»

■ Protokoll: Elisabeth Rizzi

**Milena Senn\* erkrankte vor zwei Jahren an einem Burnout-Syndrom. Die 32-Jährige arbeitete damals im Kader eines Pflegeheims. Heute kann sie darüber sprechen, wie sie in den Teufelskreis hinein gerutscht ist.**

«Die Gedanken kreisten immerzu: der Betrieb, meine Mitarbeitenden, Probleme in der Abteilung – der Betrieb, meine Mitarbeitenden, Probleme in der Abteilung ... Dann war die Nacht vorüber. Jede Nacht war gleich. Ich konnte nicht mehr schlafen. Dabei hätte ich unbedingt Schlaf gebraucht: Die Situation im Heim war anspruchsvoll. Ich war in einer Arbeitsgruppe. Es ging darum, eine Restructurierung durchzuführen. Abteilungen sollten geschlossen werden. Ideen für eine bessere Organisation waren gefragt. Es war eine Herausforderung. Und ich war ehrgeizig. Ich wollte von der Betriebsleitung ernst genommen werden. Und ich wollte den Respekt der Mitarbeitenden.

### Immer mehr Energie

Ich weinte oft in dieser Zeit – meistens wegen Kleinigkeiten. Und ich habe häufig aggressiv reagiert. Irgendwie war eine grosse Erschöpfung in mir. Gerade deshalb habe ich immer mehr gearbeitet. In der Freizeit rannte ich stundenlang durch die Wälder oder setzte mich aufs Rennrad. Ich wollte die Müdigkeit mit Aktivität weg- radieren.

Ich war schon längst ausgelaugt. Aber Ohnmacht fühlte ich nie. Ich dachte, ich müsse mich nur mehr anstrengen, dann würde eines Tages alles gut werden. Immer wieder gab es auch kleine Erfolge. Sie spornten mich an zum Weitermachen. Ich wollte gut sein und immer besser werden. Auch an freien Tagen war ich jederzeit für meine Mitarbeitenden telefonisch erreichbar. Nur meine Freunde waren genervt, weil ich keine Zeit mehr für sie hatte. Zeit hatte ich nur mehr für die Arbeit und den Sport. Und jede Nacht kreisten die Gedanken von neuem. Ich hasste mich dafür, nicht mehr Energie zu haben.

Ich brauchte immer mehr Energie. Denn in meinem Innersten hatte ich das Gefühl, dass die anderen gegen mich arbeiten: Aber ich war überzeugt, dass ich mit mehr Einsatz die Anerkennung der anderen wiedergewinnen würde. Erst ein, zwei Monate vor dem Kollaps spürte ich, dass etwas mit mir nicht mehr stimmte. Dieses Gefühl ignorierte ich aber und kniete mich umso tiefer in die Arbeit hinein. Und dann war es plötzlich, als hätte jemand den Lichtschalter abgedreht. Es wurde mir schwarz vor Augen. Ich war mitten auf der Arbeit mit einem Schwächeanfall zusammengebrochen. Trotzdem begriff ich noch immer nicht, was mit mir geschehen war. Nachdem ich aus der Ohnmacht aufgewacht war, arbeitete ich weiter, als wäre nichts gewesen. Und am Abend strampelte ich zwei Stunden auf dem Fahrrad ab. Erst danach

wurde mir mit einem Mal klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Ich hatte die nächsten beiden Tage frei. Also hatte ich Zeit, zu meinem Arzt zu gehen. Ich war überrascht, als er ein Burnout diagnostizierte. Ich hatte keine Ahnung gehabt, was mit mir nicht in Ordnung war. Ich hatte nur einen Rat von ihm gewünscht, was ich tun könnte gegen die Schlaflosigkeit und die ständigen Weinanfälle. Doch er sprach davon, mich für ein bis zwei Monate in eine Klinik zu schicken. So weit wollte ich nicht gehen. Ich habe mich stattdessen für eine ambulante Behandlung bei einem Psychiater entschieden.

### Schlechtes Gewissen

In den ersten Tagen hatte ich ein schlechtes Gewissen, krank geschrieben zu sein. Ich habe mich geradezu dafür gehasst. Krank sein hatte für mich vorher immer bedeutet, mit Fieber im Bett zu liegen. Aber ein Burnout ist keine Krankheit in diesem Sinn: Die Umwelt sieht den Betroffenen nicht an, wie schlecht es ihnen geht. Anfangs war es mir peinlich, in der Stadt zu flanieren und in Cafés zu sitzen anstatt zu arbeiten. Aber mit der Zeit merkte ich, wie gut es mir tat.

Ich begann auch zu realisieren, wie müde ich war. Schon die kleinsten Arbeiten strengten mich an, putzen beispielsweise oder einkaufen. Schlafen wurde zum zentralen Element in meinem Leben. Ich schlief und schlief. Ich schlief bereits ein, wenn ich mich nur kurz aufs Sofa setzen wollte. Ich

fühlte in dieser ersten Zeit weder eine Leere noch ein Loch. Aber ich war erschrocken, wie leer meine Batterien waren.

Es war Spätsommer. Sport machte ich kaum mehr. Dafür ging ich oft spazieren, wenn ich nicht schlief. Ich setzte mich draussen irgendwo hin und genoss es, für mich allein zu sein. Ich hörte Musik oder dachte nach. Ich musste mich neu kennen lernen.

hörte mir zu. Auch meine Eltern hörten mir zu und wurden zu wichtigen Bezugspersonen. Langsam reifte die Erkenntnis: Man muss nicht immer etwas leisten, um anderen Personen wichtig zu sein. Ich blieb auch meinen Freunden wichtig, obwohl ich nicht mehr arbeitete. Dabei hatte ich erwartet, dass sie sich für mich schämen und den Kontakt zu mir abbrechen würden.

hinein zu geraten. Ich hätte mich auch davor gefürchtet, dass alle Erinnerungen wieder hochkommen würden. Das blieb mir erspart. Mit der Zeit verschwand die Erschöpfung. Und nach vier Monaten wollte ich selber etwas Neues anfangen. Dass ich keine neue Stelle finden würde, davor hatte ich keine Angst. In meinem Arbeitszeugnis stand nichts vom Burnout. Und auch für die Referenz wurde

abgesprochen, Restrukturierungsmaßnahmen als Grund für meine Entlassung anzugeben. Ich habe tatsächlich ziemlich schnell eine neue Arbeit gefunden. Heute glaube ich, mich wohl zu fühlen. Ich denke nicht, dass ich ein zweites Mal ein Burnout bekommen werde.

Ich glaube, ich habe viel über mich gelernt. Wenn ich merke, dass ich gestresst bin, dann gönne ich mir mehr Ruhe und tue mir etwas Gutes. Ich habe auch begriffen, dass ich mit anderen Menschen darüber sprechen kann, wenn es mir nicht gut geht, und dass ich Hilfe holen kann. Ich vermute,

Foto: eri

«Ich dachte, ich müsse mich nur mehr anstrengen, dann würde eines Tages alles gut werden.»

Medikamente habe ich dazu keine gebraucht, aber viele Gespräche mit meinem Psychiater und dem Hausarzt. Anfangs war ich jede Woche beim Hausarzt. Wir hatten gute Gespräche. Selten haben wir über das Burnout geredet, viel öfter über Sport. Die Gespräche gaben mir das Gefühl, von ihm ernst genommen zu werden: Er

### Mit der Zeit verschwand die Erschöpfung

Offiziell fiel mein Job der Umstrukturierung zum Opfer. Eigentlich war ich ganz froh darüber. Ich wollte die Leute im Betrieb nicht mehr sehen. Hätte ich an den alten Arbeitsplatz zurückkehren müssen, wäre die Angst gross gewesen, wieder in den negativen Sog

ich werde mich nie mehr so kaputt machen, wie ich es vor zwei Jahren getan habe. Lieber treibe ich einmal weniger Sport. Stattdessen versuche ich mich zu entspannen. Ehrgeizig bin ich trotzdem immer noch.»

\*Name geändert

