

Fit fürs Leben

Im Dauerregen der Stress-Hormone

Das Burnout-Syndrom wird zum Massenphänomen / Frauen sind häufiger betroffen als Männer / Bewusstsein ein erster Schritt zur Besserung

„Ich fühle mich ausgebrannt“. Viele von uns werden das schon einmal gesagt (oder zumindest gedacht) haben. Nun kündigt nicht jedes Zipperlein den nahen Zusammenbruch an, und im besten Fall ist die Ermattung eine flüchtige. Ein ruhiges Wochenende ohne Freizeitstress, ein langes, vertrautes Gespräch, viel frische Luft und Bewegung – jedem hilft bei kurzfristigen Belastungssymptomen etwas anderes. Doch was, wenn der Zustand der Erschöpfung nicht weichen will? Was, wenn die Diagnose auf „Burnout“ lautet?

Ausgebrannt sein – nichts anderes bedeutet der Begriff Burnout – wächst sich offenbar gerade zu einem Massenphänomen aus. Jeder Neunte leidet hierzulande darunter, schätzen die Betriebskrankenkassen, Tendenz steigend. Dies sind Hochrechnungen, aber sie fußen auf abgesicherten Zahlen. Das Wissenschaftliche Institut der AOK veröffentlicht regelmäßig seinen Fehlzeiten-Report über den Krankenstand in Betrieben. Die Ausgabe von 2009 belegt: Psychische Erkrankungen verursachen mit durchschnittlich 22,5 Tagen die längsten Ausfallzeiten, und ihre Zahl stieg seit 1995 um immense 80 Prozent. Zum Vergleich: Wegen Atemwegserkrankungen fehlen Arbeitnehmer nur 6,4 Tage.

Zahlen, die zunehmend auch die Unternehmerschaft alarmieren. Ausfälle in solchen Größenordnungen tun nämlich weh. Doch bevor wir hier zu viel unternehmerischen Tatendrang erwarten: Laut einer Umfrage von Navo Consulting aus dem Jahre 2008 halten neun von zehn Führungskräften Burnout zwar für ein brennendes Thema – allerdings in anderen Unternehmen. Jeder fünfte ist überzeugt, dass die eigenen Mitarbeiter gar nicht betroffen sind. Fortschrittliche Unternehmen haben schon begonnen, Führungskräfte in Schulungen für eigene wie fremde Burnout-Symptome zu sensibilisieren.

Genau besehen, handelt es sich beim Burnout-Syndrom nicht um eine Krankheit, sondern um einen Zustand von körperlicher, geistiger und psychischer Erschöpfung, den die üblichen Ausruhezzeiten eines ganz „normalen“ Lebensalltags nicht mehr abfangen können. Burnout ist, wenn die Batterie absolut keinen Saft mehr hat und sich mit den üblichen Mitteln auch nicht mehr aufladen lässt. Burnout steht am Ende eines schleichenden Prozesses, in dessen Verlauf der Körper andauernd und in hoher Dosis Stresshormone ausschüttet. Folge sind eine Ansammlung von diffusen bis schweren physischen Beschwerden wie Schlaf- und Verdauungsprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Anfälligkeit;



Hoffnungslos überfordert: Beim Burnout wächst der Berg der unerledigten Aufgaben beständig.

M&S FOTODESIGN - FOTOLIA.COM

ten; psychisch zeigen sich starke Reizbarkeit, Selbstzweifel, Gefühle von Hilflosigkeit, Überforderung, Isolation bis zu schwerer Depression mit Selbststützungsgedanken.

Frauen – auch dies zeigen Untersuchungen – sind anfälliger für Burnout als Männer. Sie ziehen ihr Selbstwertgefühl in höherem Maße aus äußerer An-

Frauen sind häufiger als Männer vom Burnout betroffen. Dafür wird bei Männern das Thema viel öfter tabuisiert.

erkennung und neigen eher dazu, es allein Recht machen zu wollen – ein tragischer Überanspruch. Doch Männer kann es ebenso hart treffen. Für sie kommt erschwerend hinzu, dass in ihrer Welt Schwäche generell eher tabuisiert wird, also auch deutliche Burnout-Anzeichen länger „nicht gesehen“ werden.

Hier sind, einmal mehr, künftige Entscheiderinnen und Entscheider mit Mut zum Vorangehen gefragt. Sie können einen wichtigen Wandel in unserer gestreßten Gesellschaft einleiten: Wenn Menschen, die innerhalb des Systems mit Fug und Recht als sehr erfolgreich gelten, es schaffen, sich selbst und anderen ihre Schwächen zu offenbaren, al-

so das Tabu brechen und noch dazu ihr Handeln ändern, dann kann unsere Gesellschaft von dieser größeren Klarheit und Authentizität nur profitieren.

Bis dahin dürfte es allerdings noch dauern. Die öffentliche Bild vom Ausgebranntsein prägen derzeit noch prominente Opfer wie Miriam Meckel, Kommunikationsprofessorin, Lebensgefährtin von TV-Moderatorin Anne Will und ein Erfolgsmensch wie aus dem Bilderbuch. Ihr Buch „Brief an mein Leben“, in dem sie hocheloquent ihre Erfahrungen mit dem eigenen Burnout schildert, legt vor allem einen Schluss nahe: Nur weil ein „Ausbrenner“ (siehe Info-Text) kognitiv durchdrungen hat, welche erfolgsfixierten und auf Anerkennung angewiesenen Haltungen es sind, die ihm schaden, hat er – oder sie – diese Haltungen noch nicht überwunden. Dafür ist ein tiefes sich Einlassen auf sich selbst unumgänglich.



Helen Maja Heinemann ist Psychotherapeutin und Mutter von vier erwachsenen Kindern. 2006 gründete sie in Hamburg ein Institut für Burnout-Prävention. Sie mag es, ungewöhnliche Dinge auszuprobieren, fremde Kulturen und Lebensweisen kennenzulernen, lange zu wandern; sie liebt es, scharf zu essen und Feuer zu machen.

DIE AUSBRENNER: WELCHE HALTUNG, WELCHE UMSTÄNDE FÖRDERN DAS BURNOUT?

Geprägt wurde der Begriff „Burnout“ 1974 vom deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger: ein Feuer, das seine Ressourcen aufgebraucht hat. Der Hamburger Psychologieprofessor und Burnout-Spezialist Matthias Bursch formuliert es so: „Nur wer gebrannt hat, kann auch ausbrennen.“ Tatsächlich sind die so genannten „Ausbrenner“ fast immer Menschen, die mit hohem Engagement und Leistungswillen an Aufgaben herangehen. Im Feuer ihrer Begeisterung bemerken sie den Raubbau an eigenen Kräften nicht. Sie vergessen, dass Ressourcen Hege, Pflege und Zeit fürs Nachwachsen brauchen. In einer Gesellschaft, in der Leistung und Perfektionismus einen hohen Stellenwert haben, in der Müßiggang aller Laster Anfang sein soll – in so einer Gesellschaft ist es schwer, Zeiten der ruhigen Absichtslosigkeit zu entfalten. Die Folge sind ein hoher Arbeitseinsatz und oft auch unbezahlte – nicht unbedingt immer vom Arbeitgeber verlangte – Mehrarbeit. Sind außerdem Ziele und Aufgaben unklar, erfolgt auf die erbrachte Leistung nicht die entsprechende Anerkennung, steigt die innere Anspannung. Und so nimmt die Abwärtsspirale in den Burnout ihren Lauf. Durch moderne Kommunikationsmedien unterbrochene Handlungsketten und gläserne Büros stören das dauerhaft die Konzentration und verhindern das Versenken in gestellte Aufgaben. Fehler häufen sich, Mehrarbeit wird erforderlich, Erholungszeiten fallen flach. Erste Gefühle von Erschöpfung tauchen auf. Schon bald stellt sich Scham über den Leistungsabfall ein. Die Erholungsfähigkeit sinkt: Pausen, Nachtschlaf, Wochenende, selbst Urlaub bringen keine grundlegende Besserung. So entsteht, auf der nervösen Ebene, ein weiterer Stress-Kreislauf, und zwar aus Überreizung – Schlaflosigkeit – Übermüdung – Fehlerhäufung – Mehrarbeit – Überreizung. Er treibt das stetige Erschöpfen der persönlichen Ressourcen voran.

FÜNF TIPPS, UM BURNOUT ZU VERMEIDEN

Gegen Müdigkeit hilft nicht noch mehr Kaffee. Erforschen Sie die Ursachen und nicht die Symptome. Finden Sie die passenden Gegenmittel für sich.

Bewegen, bewegen, bewegen: Die ersten Warnsignale schickt Ihnen Ihr Körper. Es ist gut, wenn Sie hinhören. Um Stresshormone abzubauen, hilft Bewegung. Sie müssen nicht Leistungssportler werden.

Nein sagen macht stark. Sie fragen sich immer, welche Aufgabe als nächstes erledigt werden muss? Fragen Sie auch gleich, wer die Arbeit tun sollte. Nicht immer Sie.

Finden Sie heraus, was genau Ihr Job ist. Gewissheit über Ihre Kompetenzen und Aufgaben gibt Sicherheit. Fragen Sie hartnäckig nach.

Werden Sie Teil der Lösung (nicht des Problems): Gehen Sie schwelende Konflikte mutig an. Ungeklärte Situationen freshen Ihre Energie.

FIT FÜRS LEBEN

Weiterkommen durch Bildung

Osterberg-Institut der Karl Kübel Stiftung
sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederkleevez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der hessischen Karl Kübel Stiftung. Sie betreibt Bildungs- und Entwicklungsarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Die Seminare und Weiterbildungen zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum. Das Institut ist erreichbar unter Tel. 045 23/ 9929-0. Nähere Infos gibt es auch im Internet unter der Adresse www.osterberginstitut.de.

Veranstaltung

Die laufende Serie in der langjährigen Bildungskooperation von Osterberg-Institut und Schleswig-Holsteinischem Zeitungsverlag (sh:z) beschäftigt sich mit Themen aus dem Berufsleben. „Burnout vermeiden“ heißt es in der Veranstaltung am Donnerstag, 29. April, in Eckernförde. In den Räumen der Förde-Sparkasse wird Helen Maja Heinemann dem Publikum berichten, welche Strategien präventiv Erfolg versprechen. Und wie ein Leben aussieht, das das berüchtigte „Ausbrennen“ von Körper, Geist und Seele gar nicht zulässt.

SO MELDEN SIE SICH AN

Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr und dauert rund zwei Stunden. Sie wird, wie stets bei diesen Abenden, interaktiv gestaltet. Die Gäste sind herzlich aufgefordert, sich an der Diskussion zu beteiligen! Die Teilnahme ist wie immer kostenfrei. Allerdings ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl eine **Anmeldung per E-Mail** unter der Adresse info@osterberginstitut.de unbedingt nötig. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Versuchen Sie's mal so

Entfachen Sie Ihr inneres Feuer, indem Sie wieder Dinge in Ihren Alltag einbauen, die einfach nur Freude machen und keinen Zweck erfüllen müssen. Das bedeutet paradoxerweise zunächst einmal noch weniger Zeit, doch über das Tun verschieben sich die Prioritäten dann in der Regel ohne Anstrengung von selbst. Fangen Sie einfach an. Vertrauen Sie darauf, dass es klappen wird.

Literatur-Tipps

„Bevor der Job krank macht“; von Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt. „Der Weg zum Wesentlichen“; von Stephen R. Covey u. a.

„Oh, wie schön ist Panama“ und andere Geschichten von Tiger und Bär; von Janosch.

BURNOUT: IHR PERSÖNLICHER CHECK

Mit der Überdruß-Skala (Tedium Measure™, nach Pinee et al., 1983) können Sie Ihre Befindlichkeit im Hinblick auf Burnout prüfen. Bitte tragen Sie den für Sie zutreffenden Punktwert (1 bis 7) in das jeweilige Kästchen ein.

Die Punktwerte stehen für:
1 = niemals 2 = fast niemals
3 = selten 4 = manchmal
5 = oft 6 = meistens
7 = immer

1. Ich bin müde.
A:

2. Ich fühle mich niedergeschlagen.
A:

3. Ich habe einen guten Tag.
B:

4. Ich bin körperlich erschöpft.
A:

5. Ich bin emotional erschöpft.
A:

6. Ich bin glücklich.
B:

7. Ich bin „erledigt“.
A:

8. Ich bin „ausgebrannt“.
A:

9. Ich bin unglücklich.
A:

10. Ich fühle mich abgearbeitet.
A:

11. Ich fühle mich gefangen.
A:

12. Ich fühle mich wertlos.
A:

13. Ich bin überdrüssig.
A:

14. Ich bin bekümmert.
A:

15. Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht.
A:

16. Ich fühle mich schwach und hilflos.
A:

17. Ich fühle mich hoffnungslos.
A:

18. Ich fühle mich zurückgewiesen.
A:

19. Ich bin optimistisch.
B:

20. Ich fühle mich talkräftig.
B:

21. Ich habe Angst.
A:

	A	B
Summe:	_____	_____
Zwischenwert (32 minus B):	_____	_____
Summe (A plus Zwischenwert):	_____	_____
Wert (Summe geteilt durch 21):	_____	_____

1. Wenn ihr errechneter Wert zwischen 2 und 3 liegt
Bei Ihnen scheint der Kräftehaushalt in guter Verfassung zu sein. Machen Sie weiter so wie bisher.

2. Wenn ihr errechneter Wert zwischen 3 und 5 liegt

Sie erleben Ausbrennen und Überdruß und müssen dringend etwas dagegen unternehmen. Sie haben noch gute Chancen, Ihrer beginnenden Erschöpfung Einhalt zu gebieten: Machen Sie Pausen, bauen Sie Stress über Bewegung ab und tun Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten.

1. Wenn ihr errechneter Wert höher als 5 liegt
Sie erleben eine akute Krise und benötigen dringend Hilfe. Holen Sie sich unbedingt Unterstützung, zum Beispiel in speziellen Seminaren, in Einzelcoaching oder Therapie.

Quelle: ipb Institut für Burnout-Prävention