

Sechs Schritte aus der Burnout-Falle

von Ruth Hellmich

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2009 empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig und jeder Dritte leidet an Dauerstress. Gleich in welcher Branche Sie arbeiten - der Arbeitsdruck nimmt zu, am Ende steht für viele der Totalausfall - Burnout. Mit einfachen Strategien lässt sich das aber vermeiden.

6.00 Uhr. Der Wecker schellt. Kaum geschlafen. Wieder stundenlang wach gelegen. Aber das Meeting! Mit bleischwerem Körper steht er auf und beginnt kraft- und seelenlos den Tag. 21 Uhr zu Hause. Wieder kein Gute-Nacht-Kuss für die Kinder. Wieder der vorwurfsvolle Blick seiner Frau. Aber trotz Überstunden hat er nicht genug geschafft. Er nimmt sich vor: Morgen fange ich früher an!

Solche Entscheidungen, oft in Bruchteilen von Sekunden gefällt, bestimmen den Weg der von Burnout Betroffenen. Highspeed-Modus. Länger, schneller, gleichzeitig. Das Privatleben wird zum Puffer für Mehrarbeit. Auch hier verplante Zeit statt Ruhe. Häufig unterschätzte Stressfaktoren kommen hinzu wie ungelöste Konflikte, unausgesprochener Ärger und Wut und innere Unzufriedenheit mit sich selbst, weil unpassende Erwartungen an sich selbst nicht erfüllt werden.

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2009 empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig und leidet jeder Dritte an Dauerstress. Im Jahr 2008 waren deutsche Arbeitnehmer mit Burnout-Symptomen fast zehn Millionen Tage krank geschrieben. Umgerechnet sind das etwa 40.000 Arbeitnehmer, die ein ganzes Jahr ausgefallen sind. Die Zahl der Erkrankten steigt. Experten sprechen von einer neuen Volkskrankheit, von der jeder betroffen sein kann. Nach wie vor sind es Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern und andere soziale Berufe und immer mehr auch Manager, Führungskräfte, Beschäftigte in der IT-Branche sowie Freiberufler und Selbständige.

Zu oft haben wir in unserem Leben auf andere gehört

Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen, Unfähigkeit abzuschalten oder sich in der Freizeit zu erholen, anhaltende Erschöpfung, Bluthochdruck, Ängste, das Gefühl von Überforderung, Teilnahmslosigkeit, Lustlosigkeit bis zu Depressionen und andere Symptome sollten als mögliche Signale beachtet werden. Um die Ineffektivität unserer Arbeit auszugleichen arbeiten wir jedoch mehr statt weniger. Folgen dieses – selbst verursachten – Teufelskreises können Hörsturz, Magengeschwür, Herzinfarkt oder andere Stress mitbedingte Krankheiten wie Rückenprobleme, Diabetes oder Folgeerkrankungen eines geschwächten oder fehlgeleiteten Immunsystems sein.

Doch nicht nur körpereigene Impulse nach Ruhe, Schlafen und Entspannen werden ignoriert. Wohlgemeinte Rat-Schläge von anderen werden als zusätzlicher Stress erlebt. Ihre Vorstellungen von einer besseren Lebensweise entsprechen meist nicht dem, was der – oft gegen seinen Willen – Beratene wirklich braucht. Er wehrt sich instinktiv und lehnt dabei vielleicht auch das ab, was ihm gut tun würde. Zu oft haben wir im Leben auf andere statt auf uns selbst gehört. Wir sind verunsichert: Was davon passt oder noch etwas anderes?

In einer Welt, in der höchster Einsatz, Flexibilität und Erreichbarkeit 24 Stunden lang an sieben Tagen in der Woche gefordert werden und Highperformer auf gleichbleibend hohem Niveau der Maßstab sind, sind unser eigener Standpunkt und Mut für die Konsequenzen gefragt. Innehalten, nachfühlen, was für einen selbst passt und gegebenenfalls die Weichen des eigenen Lebens anders stellen, das ist der Schlüssel aus der Burnoutfalle. Spätestens bei Auftreten entsprechender Symptome ist eine Veränderung der Lebenssituation angeraten. Je früher desto besser – wenn der Betreffende erst „angekokelt“ und noch nicht verbrannt ist, sonst kann es zu spät sein.

Nur wir selbst können etwas verändern

Ist es noch früh genug, kann ein Changemanagement in eigener Sache aus der Burnoutfalle führen. Manchmal ist dabei eine professionelle Unterstützung sinnvoll.

1. Einsicht

Der Betroffene erkennt, dass er Burnout-gefährdet oder bereits erkrankt ist. Die Symptome und die Tatsache, dass er etwas verändern muss, sind ihm bewusst. Um zu dieser Einsicht zu gelangen, benötigen Betroffene unterschiedlich viel Zeit. Rückschritt und Stagnation sind möglich. Diesem Schritt geht häufig ein Ignorieren, Verdrängen oder Bagatellisieren der Symptome voraus. Typische Aussagen diesbezüglich sind: „Mal Schlafstörungen hat doch jeder“ oder „Nach dem Projekt wird alles besser“. Die Erkenntnis über die Erkrankung kann einen lähmenden Schock auslösen, der es unmöglich macht, über eine Veränderung nachzudenken, soweit möglich lebt die Person äußerlich weiter wie bisher.

2. Erkennen der eigenen Verantwortung und der darin liegenden Chance

Wir müssen aufhören anderen oder der Situation die Schuld an unserem Elend zu geben und auch damit, uns und anderen einzureden, dass nichts geändert werden kann. Selbst in einem sozialen Umfeld, das uns – oft unbewusst und wohlmeinend – immer wieder von uns und unseren Impulsen und Gefühlen wegziehen möchte, bleibt nur die eigene Verantwortung. Wer einsieht, seinen Krankheitszustand durch zahlreiche Entscheidungen in der Vergangenheit selbst verursacht zu haben, kann eher auf die eigene Fähigkeit vertrauen, seine Zukunft selbst zu gestalten.

Eigene Impulse und Gefühle wahrnehmen

3. Gefühl und Sensitivität für sich selbst entwickeln

Bei den meisten Menschen wurden in der Kindheit Gefühle nur selektiv akzeptiert, den inneren Impulsen nachzugehen wurde wenig erlaubt. Als Folge davon nehmen viele Erwachsene ihre Gefühle, inneren Impulse, Bedürfnisse und Grenzen nicht oder nur eingeschränkt wahr und lassen sich zu sehr von äußeren Reizen und Konzepten steuern. Eigene Impulse und Gefühle wieder wahrzunehmen, ist erlernbar, Schritt für Schritt. Tieferes ruhiges Atmen, regelmäßiges Entspannen, die Seele baumeln lassen, unverplante Zeit verbringen und Tagträumen folgen können bei gestressten Menschen der Anfang sein. Unterstützend können auch wirken Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Meditation oder professionelle Beratung, damit wir wieder mit uns selbst, den Impulsen unseres Körpers und unseren Gefühlen in Kontakt kommen - die Wegweiser für Gesundheit und Wohlbefinden.

4. Ausprobieren

Neue Verhaltensweisen werden ausprobiert wie das Sprechen über die eigene Situation, Arbeiten nach eigenem Rhythmus, Bewegung und gesünderes Essen, weniger Kaffee und Alkohol, Pausen, Feierabend und Wochenenden, an denen nicht gearbeitet wird, nein sagen gegenüber überfordernden Aufgaben oder zu engen Terminplänen. Ebenso das Schaffen von Freiräumen und unverplanter Zeit, der kritischer Umgang mit Rollenerwartungen, das Abbrechen von berufsbegleitenden Ausbildungen, Veränderungen innerhalb des Jobs oder die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle. Bei diesem trial and error kann alles angezweifelt und können das private Umfeld und die Gestaltung des Berufs völlig auf den Kopf gestellt werden. Manchmal reichen kleine Veränderungen aus. Fühlt sich ein neues Verhalten nicht gut an, sollte etwas anderes probiert werden. Wichtig ist, die Auswirkungen im Außen zu berücksichtigen und die Frage, ob die Konsequenzen bejaht werden können.

Neue passende Verhaltensweisen und regelmäßig zum TÜV

5. Integration

Haben sich neue Verhaltensweisen bewährt, können sie beibehalten und als Gewohnheit integriert werden. Schritt für Schritt etabliert sich eine veränderte Lebensweise. Wir gewöhnen uns daran, verantwortungsbewusst mit neuen Aufgaben umzugehen, indem wir auch anderen mitteilen, wann wir was erledigen können. Das Team, das Unternehmen profitiert letztlich auch davon, wenn wir unsere Grenzen kennen, die Arbeitszeit effektiv verbringen und langfristig leistungsstark bleiben. Die Familie weiß, dass wir auch Zeit für uns allein brauchen und wir gestehen dies auch dem Partner zu.

6. Regelmäßiger Check

Auch wenn wir Work-Life-Balance in unserem Leben wieder hergestellt haben, ist es wichtig, immer wieder Bilanz zu ziehen, ob wir noch auf dem richtigen Kurs sind. Unsere Bedürfnisse und unsere äußere Situation verändern sich ständig. Der regelmäßige Check in eigener Sache sollte deswegen so selbstverständlich wie der TÜV bei unserem Auto sein.

Autorin:

Rechtsanwältin Ruth Hellmich, Geschäftsleitung von CoachingTraining und Journalistin (BJV), ist seit 2001 überwiegend in Unternehmen als Trainerin, Coach und Mediatorin tätig. Sie ist Autorin des Fachbuchs „Führen mit Coaching – vom Potenzial zur Spitzenleistung“, Businessvillage, Reihe Praxisleitfaden, 3. Auflage 2010. www.coaching-training.eu, www.newnews.de.