

Burnout

Jetzt hab ich endlich einen Namen dafür ...

„In letzter Zeit krieg ich überhaupt nichts mehr geregelt. Jeden Tag gehe ich mit dem Gedanken aus dem Büro: ‚Wieder nichts fertig bekommen, was ich mir vorgenommen habe‘. Die Kunden nerven nur noch – am liebsten würde ich die Tür zusperren, um endlich mal die ganzen Datensätze auf aktuellen Stand zu bringen. Zu Hause ist der Teufel los, die Kinder aufsässig, die Oldies brauchen jetzt schon bald täglich irgendwas von mir – dabei brauche ich eine halbe Stunde zu ihrer Wohnung. Mein Mann stellt einfach seine Ohren auf Durchzug, wenn ich was besprechen will.

Mein Rücken und mein Magen tun weh, und dieses Rauschen und Piepsen im Ohr geht überhaupt nicht mehr weg. Ob ich was richtig Schlimmes habe? Aber zum Arzt traue ich mich nicht, der zieht mich womöglich für länger aus dem Verkehr und ich muss doch meinen Job machen und zu Hause Ordnung schaffen.

Jeder braucht mich, ohne mich geht's offenbar wirklich nicht. Und die neue Kollegin, die mich entlasten soll, ist dauernd auf Schulung und wenn sie da ist, muss ich ihr dauernd was erklären. Und die andere Kollegin, deren Mann so krank ist, mein Gott, sie tut mir ja so leid, aber ich kann's bald nicht mehr hören. Wann war ich das letzte Mal einfach nur so spazieren? Von Sport rede ich ja gar nicht, für so was hab

DIE 12 BURNOUT-STADIEN

Burnout-Zyklus nach Freudenberger/North

- 1 **DER ZWANG, SICH ZU BEWEISEN**
Wenn der Wunsch, sich zu beweisen, zum Zwang wird: verbissene Entschlossenheit, übertriebene Ansprüche an sich, Perfektionismus, Daueranspannung, verstärktes Tempo, durchgehender „Turbo“-Antrieb.
- 2 **VERSTÄRKTER EINSATZ**
Wenn der Zwang zum Druck wird: verstärkter Einsatz durch schlechtes Gewissen, überspanntes Verantwortungsgefühl, Überkompensation der Ängste, massive Dringlichkeit von Aufgaben.
- 3 **VERNACHLÄSSIGUNG EIGENER BEDÜRFNISSE**
Wenn eigene Bedürfnisse übergangen werden: reduzierte Aufmerksamkeit und Sensibilität für sich selbst, Verleugnung eigener Bedürfnisse, starres Fixieren auf die Aufgabe, Erschöpfungszustände, häufige kleinere Fehlleistungen und Unfälle, Vergesslichkeit.
- 4 **VERDRÄNGUNG VON KONFLIKTEN UND BEDÜRFNISSEN**
Wenn die Verleugnung manifest wird: Verleugnen, Rationalisieren und Verschieben von Konflikten, Ersatzbefriedigungen (Essen, Shopping), chronische Müdigkeit, gesundheitliche Einbrüche.
- 5 **UMDEUTUNG VON WERTEN**
Wenn Zwischenmenschliches an Wert verliert: Verlust von emotionalen Werten, zunehmende Berechnung und Härte, übertriebenes Kontrollbedürfnis, Verwirrung, Selbstisolation.
- 6 **VERLEUGNUNG DER PROBLEME**
Wenn sich die Verleugnung verstärkt: Zynismus, Bitterkeit, Härte gegen sich und andere, starres Denken, Intoleranz, zunehmende Isolation.

ich keine Zeit. Außerdem bin ich viel zu müde abends oder am Wochenende. Aber früher sind mein Mann und ich doch öfter mal in den Weinbergen herumspaziert, einfach plaudern, durchatmen, die Natur genießen. Heute ist er schon wieder zum Tennis, der macht sich's leicht, der nimmt sich die Zeit. Und an mir bleibt alles daheim hängen.

Meine Freundin sagt kürzlich zu mir, sie kann das nicht mehr mitansehen, ich bin mitten im schönsten Burnout.

Ist doch absurd, so was. Klar stehe ich seit längerem unter Dauerstress, in den letzten Jahren ist viel zusammengekommen. Aber Burnout? Ich muss doch nur noch ein bisschen durchhalten, dann wird es schon besser werden. Nur noch meine Kollegin einarbeiten. Und die Kinder durch die Schule bringen.

Die alten Eltern? Na ja, wer soll sich kümmern, wenn nicht die Tochter.

Jetzt darf nichts Schlimmes mehr passieren, sonst drehe ich durch. Neulich der Streit mit meinem Abteilungsleiter, der hat mich an meine Grenzen gebracht. Diese ungerechtfertigten Vorwürfe, ich konnte mich abends nur mehr ins Bad einsperren und heulen. Hat eh keiner gemerkt. Ich dachte mir nur, was ist wenn ich einfach ins nächste Flugzeug steige und nicht mehr da bin. Was macht ihr dann alle, hä?

Obwohl, vielleicht hat mein Abteilungsleiter ja recht. Ich könnte mehr leisten. Ich strengte mich einfach nicht genug an“



EIN SCHLEICHEN- DER PROZESS

Klingt manches aus diesem inneren Monolog bekannt? Auch wenn Mann/Frau nicht in dieser Lebenssituation ist, streßerzeugende Umstände gibt es genug: Unbedingt die Führungsposition ausfüllen und bloß keine Unsicherheit zeigen wollen. Oder ein Pflegefall in der Familie, und den Job kann man/frau auch nicht aufgeben, wo käme sonst das Geld her. Oder Intrigen und Konflikte am Arbeitsplatz. Oder alles auf einmal. Oder auch einfach die

Routine in Arbeit und Privatleben, die Tage bestehen aus Abhaken von Pflichten und Terminen, zum Thema „sich mal was Gutes tun“ fällt einem nur mehr das Glas Rotwein (oder Bier oder die Tafel Schokolade) ein. „Burnout ist ein schleichender Prozess“, meint Elke Schüttelkopf, Trainerin im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Soft Skills und auf Burnout-Prävention spezialisiert. „In der Burnout-Forschung unterscheidet man 12 Stadien. Es beginnt mit Überanstrengung. Aus dem Wunsch, sich zu be-

7 RÜCKZUG

Wenn die Isolation zunimmt: Rückzug nach innen, Vermeiden von Kontakten, eigenbrötlerisches Verhalten, emotionale Verflachung, Fluchtmechanismen (TV), „falsche Therapien“ (Zigaretten, Alkohol).

8 VERHALTENSÄNDERUNGEN

Wenn das Verhalten auf Abschottung abzielt: paranoide Weltansicht, verstärkter Rückzug, massive Mechanismen, um sich unerreicher zu machen (Anrufbeantworter, Drogen), Ausreden und Ausflüchte.

9 DEPERSONALISATION

Wenn sich die Persönlichkeit verändert: Selbstverneinung, Vernachlässigung der eigenen Grundbedürfnisse (Gesundheit), Kontaktverlust, Nichtwahrnehmen fremder Bedürfnisse, mechanisches Funktionieren.

10 INNERE LEERE

Wenn sich die innere Leere ausweitet: Sucht nach maßloser Ersatzbefriedigung (Alkohol, Sex), Phobien, Panikattacken.

11 DEPRESSION

Wenn das Leben sinnlos wird: tiefe Verzweiflung und Erschöpfung, Wunsch nach Dauerschlaf, völlige Gleichgültigkeit, Selbstmordgedanken, Selbsthass, Verwahrlosung, Risikoverhalten (Verkehr).

12 VÖLLIGE BURNOUT-ERSCHÖPFUNG

Wenn die Erschöpfung lebensgefährlich wird: Ich-Verlust, starke Bedrohung des Immunsystems, schwere Krankheitsanfälligkeit, psychischer und physischer Zusammenbruch.



DIE GOLDENEN REGELN

von *Elke M. Schüttelkopf*

↳ Packen Sie es gleich an!

Je früher Sie beginnen, desto leichter und schneller erzielen Sie Verbesserungen. Im Anfangsstadium von Burnout ist das Selbsthilfepotenzial am größten, und schon kleine Impulse bringen deutliche Verbesserungen. Wenn Sie merken, dass Ihre Erschöpfungszustände zunehmen und andauern, ist es Zeit für erste Korrekturen.

↳ Beginnen Sie bei der eigenen Person!

Bei der eigenen Person ist der Handlungsspielraum der größte. Beginnen Sie bei sich selbst, indem Sie Belastungen reduzieren (zB Stundenreduktion, Prioritätenänderung, Delegieren, Nein-Sagen), Stress abbauen (zB kurze Energieübungen im Arbeitsalltag) und neue Energien tanken (zB durch Sport und Hobbies).

↳ Setzen Sie auf schnellen Erfolg!

Fangen Sie dort an, wo schneller Erfolg wahrscheinlich ist. Gerade in Erschöpfungsphasen braucht es schnelle Verbesserungen und sichtbare Ergebnisse. Diese geben Ihnen Kraft für größere bzw. langwierigere Veränderungsprojekte. Beginnen Sie bei leichten Vorhaben (zB Wellness-Tage) und gehen Sie schwierige Aufgaben (zB Jobwechsel, Scheidung) Schritt für Schritt an.

↳ Achten Sie auf Vielfalt!

Auf mehrere „Pferde“ zu setzen, erhöht Ihre Erfolgchancen! Statt nur auf eine Entlastungsmaßnahme zu setzen (zB Sport), kräftigen Sie sich schneller und besser, wenn Sie verschiedene Strategien verfolgen (zB sportliche, kulturelle und soziale Aktivitäten). Aber vermeiden Sie Freizeitstress!

↳ Suchen Sie Ausgleich in anderen Bereichen!

Nicht immer ist eine Veränderung dort möglich, wo auch die Ursache der Belastung liegt. Entlastungsmaßnahmen können jedoch auch in anderen Bereichen getätigt werden. Egal woher Ihre Hauptbelastung kommt, Sie können durch Psychohygiene (zB Gesundheitsbewusstsein, Weiterbildung, Coaching) sowie durch positive Beziehungen in Ihrem sozialen Umfeld (zB Familie, Freundeskreis, Team, Führungskraft) ausreichend Kraft gewinnen, um (vorübergehende) Belastungen auszugleichen.

↳ Holen Sie sich Unterstützung!

Nicht jedes Problem müssen oder können wir allein lösen. So wie Sie bei körperlichen Problemen selbstverständlich auf medizinische Fachkompetenz setzen, können Sie dies auch bei Problemen in Arbeitsbereich (zB Coaching, Teamsupervision, Konfliktmoderation) oder im privaten Bereich (zB durch Psychotherapie, Eheberatung, Finanzberatung). Außenstehende ExpertInnen helfen Ihnen, Krisen erfolgreich zu überwinden und für Sie passende Lösungen zu finden.

Nähere Infos / Kontakt: www.schuettelkopf.com

weisen, wird schnell ein Zwang, man beginnt eigene Bedürfnisse zu vernachlässigen. Von einzelnen Erschöpfungsmomenten geht es zu chronischer Erschöpfung über. Diese wird oft von einer Vielzahl an „Problemchen“ begleitet: latente Erkältungskrankheiten, häufige Gereiztheit, verstärkte Vergesslichkeit, kleine Unfälle. Für sich gesehen sind sie harmlos, aber in Summe ein deutliches Warnsignal. Weiter andauernde Überlastung führt jedoch zu einer Verschlechterung des seelischen und körperlichen Gleichgewichts und dementsprechend gravierenden Symptomen.“ (siehe Kasten)

BURNOUT IST EINE KRANKHEIT

Burnout ist schwer zu erkennen, vor allem für den/die Betroffene/n selbst. Vorzugsweise in den ersten der 12 Stadien neigt man/frau dazu, die sich häufenden Anzeichen und Symptome als „Stress“ zu verharmlosen oder zu negieren. Der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung zu den ersten Stadien des Burnouts wird nicht erkannt, sondern als normale Entwicklung empfunden. Doch je länger die „Stressoren“ auf uns einwirken, desto stärker wirken sie sich auch aus.

INNERE UND ÄUSSERE TREIBER

Viele von uns sind mit genügend Technologie ausgestattet, um beruflichen Stress auch in den Privatbereich mitzunehmen. Handy mit Mailfunktion, Webmail, am Wochenende nacharbeiten ... Es ist ja so einfach heutzutage, dauernd erreichbar zu sein. Ob es uns wirklich zu innerer Ruhe bringt, ist zu bezweifeln.



Nicht nur die äußeren Streßmacher können ins Burnout führen. Damit sie so richtig wüten können, braucht es auch noch eine Reihe an inneren Treibern, wie hohe Leistungsansprüche, übersteigertes Verantwortungsbewusstsein,

Perfektionismus, der übermächtige Wunsch zu gefallen, Angst vor der Beschäftigung mit dem eigenen Ich, vermindertes Selbstwertgefühl ...

DIE GUTE NACHT- RICHT

Burnout ist heilbar! „Es gibt wie gesagt 12 Stufen“, erläutert Elke Schüttelkopf, „und wir können auf jeder einzelnen Stufe verweilen, wenn die Belastung gleich stark ist wie die Entlastung. Damit können wir eine Verschlimmerung des eigenen Zustands abwenden. Wir können aber auch auf jeder Stufe Verbesserungen bewirken, indem wir Belastungen abbauen und Entlastungen aufbauen. Wir brauchen nur darauf zu achten, dass wir unsere Kräfte Stück für Stück wieder aufbauen.“

Wer sich also erst mal eingestanden hat, dass er/sie sich auf dieser schädlichen 12-stufigen Leiter befindet, kann auch gegensteuern. Die Goldenen Regeln von Elke Schüttelkopf (siehe Kasten) sind dabei ein guter Leitfaden.

Zur Früherkennung und ersten Hilfe hat sie darüber hinaus noch folgende Tipps: „Nehmen Sie entsprechendes Feedback von außen ernst, andere erkennen Ihr Burnout viel-

leicht schneller als Sie. Schauen Sie wachsam auf eigene negative Veränderungen und nehmen Sie auch körperliche Symptome ernst. Hinterfragen Sie innere Glaubenssätze, suchen Sie alternative Lösungen! Oft stehen wir aus gut versteckten Gründen unserer eigenen Entlastung im Weg, obwohl es sehr wohl auch anders geht!“

YOU ARE NOT ALONE

Das Wichtigste ist es wohl, Unterstützung zu suchen! Und zwar nicht bei jenen, die von unserer ständigen Selbstüberforderung oft profitieren und die daher - bei aller Liebe oder Kollegialität - nie zu 100 Prozent unsere Anwälte sein können. Sondern bei Coaches, TherapeutInnen, in Kursen, etc. Dort lernt man/frau unter anderem das Nein-Sagen!!

Aber auch Bewegung, Ausgleich, einfache Übungen am Arbeitsplatz, frische Luft, Wärme, Menschen, die Spaß und Freude bringen... Alles was gut tut, hilft, die Balance zwischen Beanspruchung und eigenen Ressourcen wieder ins Lot zu bringen.

SUSANNE RAUSCHER/LGS

