

Burn-out vorbeugen und heilen -

Wie arbeite ich erfolgreich und komme erholt in den Feierabend?

Burn-out – eine Modeerscheinung?

Burn-out ist ein Thema, das es schon immer gab, das aber zur Zeit sehr aktuell ist, weil sich die Arbeitsbedingungen dahingehend verändert haben, dass die meisten Menschen unter höherem Druck arbeiten. Sie müssen daher mehr auf sich selbst achten, sich definieren und abgrenzen, was sie so schnell noch nicht gelernt haben.

Ursachen des Burn-outs Die Ursachen sind vielfältig; gesellschaftliche Bedingungen und Arbeitsbedingungen tragen dazu bei. Letztendlich liegen die Ursachen des Burn-outs bei den Betroffenen selbst darin, dass sie ihre eigenen Grundbedürfnisse vernachlässigen, insbesondere das Bedürfnis nach Erholung und Pausen.

Jede nicht gemachte Pause muss nachgeholt werden. Jede Pause, die wir bei der Arbeit nicht machen, geht zu Lasten des Privatlebens. In unserem Privatleben erfüllen wir auch Grundbedürfnisse, die für unser Wohlbefinden grundlegend wichtig sind (z.B. Ruhe, allein sein, persönliche Zuwendung, schlafen). Wenn wir keine Pausen machen, beuten wir als erstes unser Privatleben aus, denn dort holen wir unsere nicht gemachten Pausen nach! Und als nächstes sind wir dann auch in der Erwerbsarbeit ineffektiv und arbeiten uns systematisch und unbewusst in ein Burn-out-Syndrom hinein. In einem kranken System arbeitet man, um die Berechtigung zu haben, sich erst zu Hause und im Urlaub erholen zu dürfen. Wenn dann der Urlaub zum Erholen auch nicht reicht, kommt der Zusammenbruch!

Burn-out und Freiheit Burn-out ist ein Ausdruck innerer Unfreiheit: „Ich komme mir vor wie in einer Tretmühle!“ „Ich funktioniere nur noch!“ Menschen im Burn-out gestalten nicht mehr selbst und schöpferisch. Sie fühlen sich nicht mehr als selbstbewusste, selbstschöpferische und selbstbestimmte Menschen. Sie verhalten sich in einer Überanpassung an Gesetze und Vorgaben anderer, handeln nicht mehr autonom (autos = selbst, nomos = Gesetz). Im Burn-out sind die Menschen im Endeffekt weder selbstbestimmt noch fühlen sie sich verbunden, sie fühlen sich – wenn es ganz schlimm gekommen ist - wie ein Nichts und einsam!

Es ist ein grundlegendes Bedürfnis von Menschen sich selbstbestimmt und mit anderen verbunden zu fühlen. Diesen Zustand herzustellen und aufrecht zu erhalten, bedarf es ständiger Bewusstheit und Beziehungsarbeit zu sich, anderen und der Welt.

Burn-out – ein Ausdruck von Verhalten unter inneren Zwängen Wenn Menschen sich in einen Burn-out bringen, verhalten sie sich unter inneren Zwängen. Sie handeln nicht mehr frei. „Ich funktioniere nur noch!“ sagen sie. Sie haben das Gefühl, es nur zu schaffen, wenn sie „stark sind und auf die Zähne beißen“, „es anderen recht machen“, „sich über ihre Kraft verausgaben, anstrengen“, „perfekt sind“ und sich „beeilen“. Dabei überziehen sie ihre Fähigkeiten, verausgaben sich und arbeiten sich, ohne es zu wollen, so in einen Erschöpfungszustand hinein. Ohne zu wissen wie, überziehen oder untertreiben sie ihre Fähigkeiten und Leidenschaften, die sie brauchen, um Dinge zu bewegen.



Burn-out vorbeugen und heilen -

Wie arbeite ich erfolgreich und komme erholt in den Feierabend?

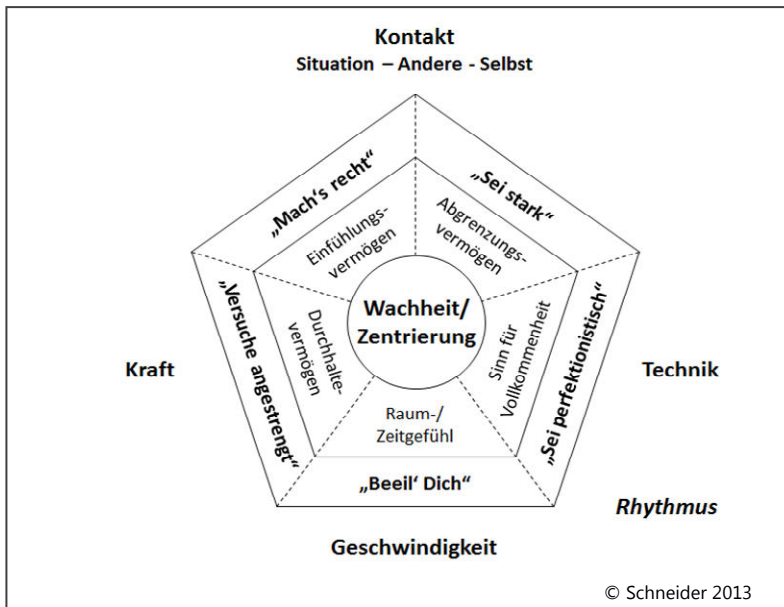


Abb. 4-22: Motte der Antreiber- und Gegenantreiberverhalten

Nur wenn wir unsere Fähigkeiten dosiert und bewusst einsetzen, unsere Leidenschaften zügeln, werden sie zum Segen, sonst zum Leid!

Warum ist es gerade heute so schwer, nicht in einen Burn-out-Zustand zu geraten? In unserer Kultur wird insbesondere durch die großen Wirtschaftskonzerne und ihre Werbung ein Bild von „Immer höher und noch weiter!“ und von „Unsterblichkeit“ verheißen, Glück durch mehr Konsum, der allerdings nur durch mehr an Arbeit zu erreichen ist und bei den gegebenen Arbeitsbedingungen durch Lohnabbau und Billiglöhne noch erschwert wird. Gegebene Endlichkeit, Enttäuschung, Grenzen, Erschöpfung und Versagen werden tabuisiert.

Doch unser Organismus hat Grenzen, er kann nicht beliebig immer höher und weiter. Diese Grenzen, diese Endlichkeit, wahrzunehmen und zu achten, fällt umso schwerer, je weniger sie als gegeben vermittelt werden. Heute gilt es in Großkonzernen teilweise ja schon als nicht akzeptabel, eine Erkältung zu haben, geschweige denn, krank zu werden. Krank werden wird als persönliches Versagen gewertet.

So sehr Menschen ihre Endlichkeit und ihren Tod leugnen, so sehr leugnen sie auch ihre natürlichen Bedürfnisse und Grenzen.

Eine Gesellschaft, in der Menschen sich schämen, natürlich erschöpft oder auch krank zu sein, schafft den Nährboden für extreme Erschöpfungszustände wie das Burn-out-Syndrom.



Burn-out vorbeugen und heilen -

Wie arbeite ich erfolgreich und komme erholt in den Feierabend?

Burn-out – oder wenn die Begeisterung einen wegträgt und man keine Enttäuschungen erleben möchte Im Burn-out lassen sich Menschen von ihren Fantasien, ihrer Begeisterung wegtragen, sie erden sich nicht mehr durch natürliche Enttäuschung und reagieren im Zusammenbruch gekränkt.

Der grundlegende Weg aus dem Burn-out – die Handlungskaskade Der grundlegende Weg aus dem Burn-out hinaus, oder besser gar nicht hinein, besteht darin, Handlungen bewusst zu vollziehen. Eine bewusste Handlung beginnt damit, innezuhalten, um wahrzunehmen, was in uns und um uns herum ist und setzt sich darin fort, über die angereicherte Wahrnehmung (z.B. meine Augen reiben) zu einer Einschätzung zu gelangen („Ich bin müde“), um dann eine geeignete Handlung („schlafen“) auszuführen und schließlich zu überprüfen, ob die Handlung Erfolg zeitigte („Ich bin ausgeschlafen und erholt, meine Augen sind klar“). Wenn die Handlung nicht zu einer Lösung führte, („Meine Augen reiben? immer noch!“) gehen wir erneut durch die Handlungskaskade, um eine passende Lösung zu finden (Einschätzung „Bindehautentzündung“, Augentropfen, Ursache „zu grelles Licht“ angehen, „Sonnenbrille“)

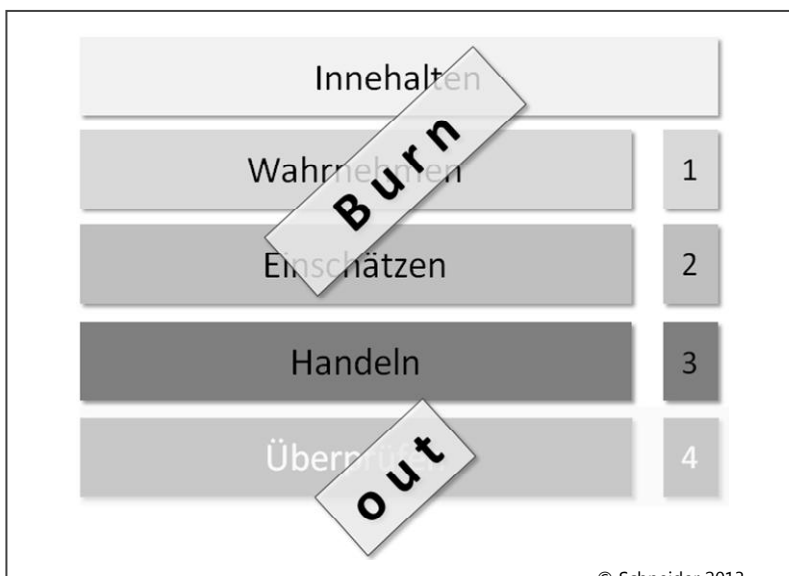


Abb. 4-9: Einfache Handlungskaskade im Burn-out

Dr. Johann Schneider, Ausschnitte aus der Website www.burnoutinformation.de

