

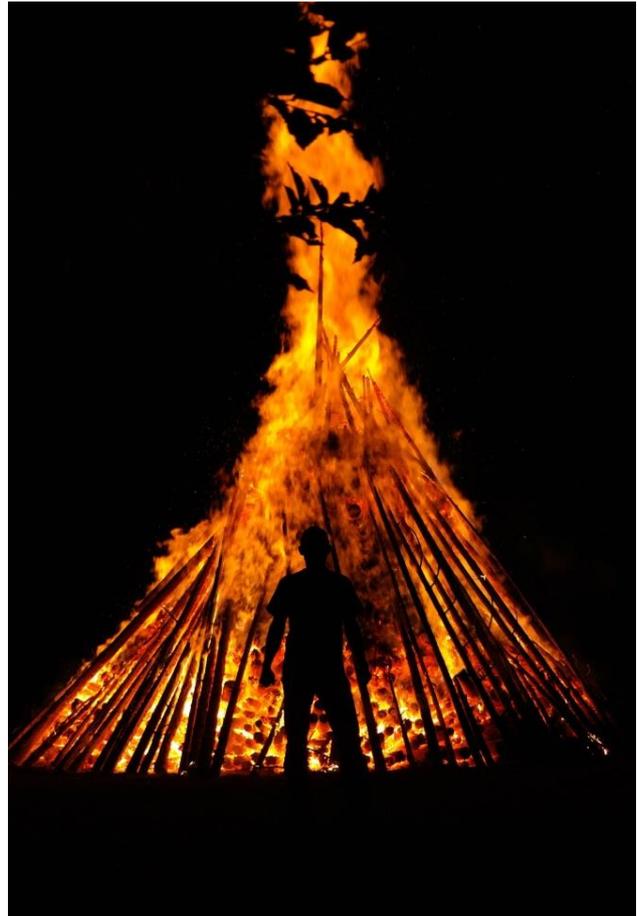
Burnout – Bedrohung oder Schreckgespenst?

Kaum ein Thema hält sich seit Jahren so hartnäckig in der öffentlichen Aufmerksamkeit, wie das der psychischen Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig zeichnet sich in Expertenkreisen immer mehr die Haltung ab, dass der Begriff Burnout zwar eine „riskante Umgebung“ beschreibt, die zu den verschiedensten Erkrankungen führen kann, dass ein Burnout aber keine eigene Erkrankung darstellt. Was verbirgt sich also hinter diesem Begriff, den man in der heutigen Lebens- und Arbeitswelt förmlich greifen kann?

Eine zentrale Ursache bildet sicherlich die rasante Produktivitätsentwicklung der letzten zwei Jahrzehnte. Sie hat den Menschen in Bereiche geführt, in denen eine weitere Steigerung kaum noch möglich scheint. Selbstverantwortlich und Rund-um-die-Uhr im Dauereinsatz haben viele Menschen Zielmarken erreicht, die ihnen selbst vor einigen Jahren völlig unrealistisch erschienen. Von der Welle des Erfolgs getragen wuchs auch der Stolz auf die eigene Leistungsfähigkeit. Die Ansprüche an sich selbst wurden größer – nicht nur im beruflichen Bereich. Auch die Freizeit sollte Ausdruck und Spiegelbild unserer persönlichen Produktivität sein und sinnvoll gestaltet werden: Weiterbildung, Sport, Fitness, „aktive Regeneration“. Entspannt auf dem Sofa sitzen und einfach nur aus dem Fenster schauen, war gestern.

Pausenlos im Hamsterrad der beruflichen und privaten Selbstoptimierung unterwegs, wird jeder kleine Stillstand, jede Pause, sofort zur Bedrohung für unser auf permanente Leistungsfähigkeit trainiertes Selbstbild. Also werden auch die vermeintlichen Ruhepunkte gefüllt, indem man seinen völlig erschöpften Körper vor die elektronischen Produkte unseres Informationszeitalters setzt. In unseren Köpfen kommen allerdings nur noch Bilder- und Geräuschfragmente an, weil wir längst nicht mehr in der Lage sind, noch weitere Wissensmengen sinnvoll zu verarbeiten. Die Grenzen unserer Aufnahmefähigkeit sind erreicht.

Soweit zur Ausgangslage. In einigen Unternehmen hat man dies bereits zur Kenntnis genommen, schafft Ruhezeiten und körperliche- und mentale Ausgleichsbereiche. Die Verarbeitungsmengen werden reduziert, um die Mitarbeiter wieder in einen entspannten und damit leistungsfähigen Zustand zu bringen. Andere schauen hilflos und verwundert dem operativ-hektischen Treiben ihrer Belegschaft zu, aus dem zwar viel offensichtliche Aktivität, aber immer weniger effektive Leistung generiert wird. Die jährlichen Gallup- Umfragen zur Motivation berufstätiger Menschen belegen diesen Trend eindrücklich.



Die Luft wird dünn auf den Gipfeln der eigenen Erfolge. Es ist schwer, mit sich selbst zufrieden zu bleiben, wenn die Schritte nach vorne kleiner werden oder sogar ausbleiben. Zu sehr hat man die eigenen Erwartungen in vielen Jahren stets danach ausgerichtet. Oder sie wurden von außen danach ausgerichtet. Uns fehlt ein sehr wichtiger Antrieb: Anerkennung. Die Anerkennung, die wir uns selbst geben, aber auch sehr zentral, die Anerkennung, die uns Andere geben. Wir fiebern ihr entgegen, sehnen sie herbei, aber in den Jahren des „Höher! Schneller! Weiter!“ hat sich unser wertschätzender Blick verbraucht. Wir werden stumpf und gleichgültig und zwar nicht nur gegenüber Anderen, auch gegenüber uns selbst.

Der Sinn für das Sinnhafte ist uns verloren gegangen. Zu viele Jahre ging es nur um das „Mehr!“ und nicht um das „Warum?“. So taumelt das neuzeitliche Individuum leitbildlos und wenig wertgeschätzt auf den grünen Wiesen seiner Erfolge, seiner erfüllten Ziele herum und kann doch nicht stolz auf das Erreichte sein. Zu sehr zieht es ihn zu noch mehr Wertschätzung, mehr Transparenz und Klarheit auch wenn er keine Ahnung hat, wo er sie finden kann. Die Gesellschaft gibt ihm darauf keine Antwort. Der Nährboden für einen Burnout ist geschaffen...

Sofort wird klar, dass nicht nur Einzelnen sich in dieser Gefährdung befinden, sondern die deutliche Mehrheit unserer Gesellschaft. Immer jüngere Menschen werden mit diesen „krankmachenden Erwartungen an sich selbst“ infiziert und längst ist es nicht mehr so, dass nur Menschen in der zweiten Lebenshälfte (oder nur bestimmte Berufsgruppen) von den Folgen eines Burnout- Verlaufs betroffen sind.

Weil es sich insgesamt um einen schleichenden physischen Verlauf handelt, ist eine Diagnose, auch für Fachleute, oft schwierig. Denn die Gefühle von Leere, Kraft- und Antriebslosigkeit und die zunehmende „Genervtheit“ können durchaus durchbrochen werden und man kann wieder in motivierte, offene Lebenszustände zurückfinden – jedoch sollte man sich von diesen oft sehr befristeten „Glücksphasen“ nicht über den wahren eigenen Zustand hinwegtäuschen. Wichtig ist der Mut zu einer offenen inneren Bestandsaufnahme, die einem letztlich auch kein Experte abnehmen kann: Wie ging es mir überwiegend in den letzten Monaten?



Je schneller ein Betroffener erkennt, dass er sich nur noch mit viel Mühe zum Arbeitsplatz bewegt, dass ihm die täglichen Verrichtungen fast durchweg keine Freude mehr bereiten, dass er sich Schritt für Schritt zumindest innerlich von seinem Umfeld zurückgezogen hat, desto schneller und besser kann man ihm helfen. Manchmal kann ein Impuls zum Nachdenken auch aus dem näheren Umfeld kommen, das

manchmal die Veränderungen in Verhalten und Persönlichkeit besser bemerkt, als der Betroffene selbst. Aber die Einsicht zum Handeln muss stets vom Betroffenen ausgehen.

Den Helfern bleibt dabei oft nur die Möglichkeit, immer und immer wieder auf die genannten Zusammenhänge hinzuweisen und das Wissen über Symptome und Verlaufsphasen weiter zu verbreiten. Es ist wichtig, zwischenmenschliche Beobachtungen den Betroffenen gegenüber

(vertrauensvoll und achtsam) auszusprechen und letztlich natürlich auch, ein Umfeld zu schaffen, in dem es möglich ist, sich und anderen eine Schwäche überhaupt einzugestehen.

Grundsätzlich sollte sich jedoch keiner in völliger Sicherheit wiegen. Viele betroffene Menschen hatten den festen Glauben IHNEN würde „so etwas“ natürlich nicht passieren. Die Folgeerkrankungen eines Burnout- Zustands können jeden treffen. Wer sich mit einem „gefühlten Herzinfarkt“ auf dem Boden windet, wer vor lauter Panikattacken kaum noch einen geschlossenen Raum betreten kann, für den kommt zumindest jede schnelle Hilfe zu spät.

© Martin Erhardt / www.klar-raum.de / 2013