

Burnout - Zeitbombe oder Luftnummer?

Persönliche Strategien und betriebliches Gesundheitsmanagement

Bearbeitet von
Andreas Hillert

1. Auflage 2014. Buch. 144 S. Kartoniert
ISBN 978 3 7945 3042 7
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Public Health, Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Burnout-Endzeit-Szenarien und andere Sackgassen auf offener Strecke

Bei alledem: Unser Ende ist ebenso gewiss wie der Umstand, dass historisch gesehen von einer geradlinigen Entwicklung der Menschheitsgeschichte nun wirklich nicht die Rede sein kann. Die Burnout-Epidemie machte sich in etwa seit dem Jahr 2000 in Deutschland als gesamtgesellschaftliches Problem bemerkbar. Ohne dass sich die Rahmenbedingungen entspannt hätten, im Gegenteil, gibt es bereits heute deutliche Hinweise darauf, dass sich die Entwicklung abschwächt. Gegenläufige Tendenzen, weniger im Erleben der sich betroffenen Fühlenden, aber in der Gesellschaft insgesamt, zeichnen sich aktuell am eindrucksvollsten in Form der Generation Y ab. Gut vernetzt und selbstbewusst werden Werte wie Freundschaft, aber eben auch die eigene Work-Life-Balance gepflegt. Lebensqualität und Identität werden weniger theoretisch begründet, sondern praktisch gelebt (Sheahan 2005). Dass dies nicht das heroische Verdienst einer in Wohlstand und Sicherheit sozialisierten Generation ist, sondern auf Grundlage der von deren Eltern erwirtschafteten materiellen Verhältnisse und demografischer Entwicklungen möglich wurde, nimmt dieser gesellschaftsimmanenten Anti-Burnout-Entwicklung nichts von ihrer Qualität. Die Frage, warum jungen Menschen etwas möglich ist, was früher Sozialisierten so schwer fällt, wäre ein weiterer Hinweis darauf, dass es weniger die fatalen Rahmenbedingungen sind, sondern die jeweiligen Perspektiven, die die Probleme bereiten. Reflexion und Akzeptanz sind und bleiben die zentralen Wege, die aus solchen Sackgassen herausführen, zumindest aus solchen, denen maßgeblich durch die eigene Perspektive Sackgassenqualitäten zugeschrieben werden.

Hätten Sie ein paar Tipps für uns ...?

Muss das nach alledem wirklich noch sein? Also meinetwegen.

Ein Weg für Engagierte, die sich selbst auf den Grund gehen wollen: Bitte versuchen Sie, Ihren Anti-Stress- bzw. Entschleunigungswunsch, der Sie verleitet hat, dieses Buch (und gegebenenfalls viele andere davor und danach) zu lesen, jenseits von etwaigen Ruhestandsträumen, Erbschaften und Lotteriegewinnen, zu Ende zu denken ... mit allen Konsequenzen, Vor- und Nachteilen.

Wenn Ihnen keine Nachteile einfallen, Sie Ihre Entschleunigungs- bzw. Anti-Stress-Ideen aber bislang nicht umgesetzt haben, dann sind Ihnen absolut sicher wesentliche Aspekte entgangen: Wenn etwas nur Vor-, aber keine Nachteile hat, dann würde schon das Naturgesetz der Schwerkraft dafür sorgen, dass sich die Sache entsprechend entwickelt. Welche Vorteile hat demnach der Umstand, dass es so weiter ging, wie es weiter ging?

»Jeder hat gute Gründe, sich zu überlasten, sonst würde er es nicht tun!« – an diesem Satz, so wenig kundenfreundlich er auch sein mag, führt kein Weg vor-

bei. Die Macht der Gewohnheit, Sicherheit – Entschleunigung angesichts einer beschleunigenden Umwelt erhöht das Risiko, den Anschluss zu verlieren. Und die Hoffnung, wonach Anti-Stress-Strategien zu einer deutlichen Leistungssteigerung führen, ist logisch, aber angesichts diverser, schwer kalkulierbarer Einflussfaktoren vage.

Können bzw. wollen Sie sich wirklich das mit einer Verhaltensänderung einhergehende Risiko leisten? Wenn Sie dieses eingehend reflektiert und mit einem klaren Ja beantwortet haben, dann kann es losgehen, mit kleinen Schritten, stetig ... (Hillert et al. 2012b).

Und dann doch ein Weg für Menschen mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, geringer Lebensfreude (bzw. ein wahrnehmungstechnisches Experiment mit erfreulichen Ergebnissen, aber unabsehbaren Konsequenzen für Apokalypse-Fanatiker): Falls Ihnen das Zu-Ende-Denken Ihrer Anti-Stress-Planungen und der Beschleunigungsperspektiven der Gesellschaft insgesamt Kopfschmerzen bereitet haben sollte, was angesichts der realen Dimensionen des auch wissenschaftlich de facto unlösbaren Problems nicht verwundert, dann gebührt Ihnen zumindest das Verdienst, sich mit einer existenziellen Frage offen und intensiv auseinandergesetzt zu haben. Egal, zu welchem Schluss Sie gekommen sind, ohne Abwägung verschiedener, damit als relativ erkannter Faktoren haben Sie dies sicher nicht geschafft. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass bereits der Prozess etwas mit Weisheit zu tun hatte. Viel mehr ist aktiv im Leben kaum erreichbar. Und als Nebeneffekt werden Sie »gute Anti-Burnout-Tipps« und ähnliche haltlose Versprechungen dieser Art nun absehbar mit nachsichtigem Lächeln quittieren.

Aber was wird aus Ihren Kopfschmerzen, aus der Anspannung, aus Ein- und Durchschlafstörungen?

Wahrnehmung hat etwas mit Perspektiven zu tun. Perspektiven ergeben sich durch äußere Umstände und innere, diesbezügliche Weichenstellungen.

Übungen

Bitte notieren Sie abends, bevor Sie zu Bett gehen, fünf Ereignisse Ihres vergangenen Tages. Und zwar solche Ereignisse, die Sie als positiv erlebt und die Ihr Leben reicher gemacht haben.

Ereignisse, für welche Sie dankbar sind!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nein, es geht dabei nicht um Lotto-Gewinne oder die erste Begegnung mit einem Traumpartner, sondern um scheinbar nebensächliche Kleinigkeiten wie unendlich schönes, glitzerndes Sonnenlicht in den Zweigen eines Baumes (was es somit wahr

zunehmen gilt), das freundliche Lächeln eines unbekanntes Menschen auf der Straße, ein Frosch, der mit beherztem Sprung einem nahenden Auto entkommen ist, die gute Note des Sohnes in einer Deutscharbeit, das Aufflackern glücklicher Erinnerungen, ausgelöst durch einen ganz bestimmten Duft, der aus einem Bäckerladen zu kommen scheint – etwas auf diesem Niveau, also Erlebnisse, die alltäglich sind und eben deshalb oft nicht wahrgenommen und schon gar nicht erinnert werden.

Wie gesagt, nur fünf Punkte. Aber das regelmäßig, zumindest sechs Wochen lang, täglich, konsequent, mindestens fünf positive Erlebnisse, und diese jeweils so beschrieben, dass Sie angesichts Ihrer Aufzeichnungen noch Tage später nachvollziehen können, was für glückliche Situationen das waren. Und das alles ungeachtet dessen, was sich möglicherweise parallel dazu an Katastrophen ereignet.

Sind Sie wirklich sicher, dass Sie das mindestens sechs Wochen machen/durchhalten könnten? Auch wenn es natürlich unvernünftig ist, weil ja viel mehr Schlimmes in der Welt passiert und solche Sentimentalitäten nichts sind gegen die wirtschaftlichen, politischen und sonstigen Katastrophen dieser Welt. Positiv denken würden Sie schon gerne, aber lästige Fleißarbeiten haben Sie noch nie leiden können.

Diese kleine Übung ist definitiv alles andere als eine Kleinigkeit.

Im Rahmen einer Studie, in der ein Teil der Teilnehmer jeweils wichtige Ereignisse des Tages (spontan sind das dann meistens negative) und die anderen positive, glückliche Momente aufgeschrieben hatten, ging es – natürlich der letztgenannten Gruppe am Ende deutlich besser (Cropley et al. 2006; Lehr et al. 2012). Die Positiv-Aufschreiber hatten weniger Schlafstörungen, waren entspannter und ob sie glücklicher waren, das hat sie zumindest im Rahmen der Studie so direkt niemand gefragt.

Ähnliche Erfolge bzw. Entwicklungen sind Ihnen und der gesamten beschleunigenden Welt von Herzen zu wünschen. Es kostet einen Zettel, einen Stift, etwas Durchhaltevermögen, die Entschlossenheit, etwas dauerhaft an seinen Gewohnheiten zu verändern, obwohl das Kosten-Nutzen-Verhältnis nicht hinreichend kalkulierbar ist – und es kostet den Einsatz von Spielfreude und Humor (etwa sich als Mensch in etwas fortgeschrittenem Alter wieder in pubertärem Tagebuchschreiben zu üben, Blätter zu beobachten, Frösche zu bewundern) sowie die weise Erkenntnis, dass es im endlichen Leben realiter keine Alternative gibt, als sich achtsam und so sensibel wie möglich auf Experimente dieser Art einlassen zu müssen (Metzner 2012). Jede Situation hat Ihren Wert in sich. Die Behauptung, es gäbe nichts, was sich nicht besser machen ließe, ist vermutlich einer der unsäglichsten Irrtümer, die je öffentlich verbreitet worden sind. Nach sechs Wochen, angesichts von zumindest sechs mal sieben mal fünf glücklichen Momenten, stellt sich die Frage »Burnout, was ist das?« dann absehbar mit einer anderen, keine Frage mehr implizierenden Betonung.