

Burnout-Prävention

Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen - Selbsthilfe in 12 Stufen

Bearbeitet von
Thomas Bergner

3., überarbeitete Auflage 2015. Buch. 308 S. Kartoniert
ISBN 978 3 7945 3088 5
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-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.

Einleitung

Burnout ist anders als sein Ruf

Was immer du tun kannst, oder erträumst, tun zu können, beginne es. Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft. Beginne es jetzt.

Johann Wolfgang von Goethe

Es gibt drei zentrale Möglichkeiten, sich vor Burnout zu schützen: Prävention, Prävention und nochmals Prävention. Dies ist der beste Weg, mit Burnout umzugehen. Denn Burnout ist teuer [9]. Es kostet viel – Ihre Gesundheit, Ihre Lebensenergie und Lebensfreude, Ihre Zeit und auch Ihr Geld, bis hin zur existenziellen Not. Und wenn Sie Pech haben, kostet es auch Ihre Partnerschaft [32]. Das können nur Sie verhindern!

Wer bereits von Burnout betroffen ist, bekommt hier kein Ungeheuer vorgestellt, das es zu bekämpfen gilt. Burnout ist weder ein Angreifer noch ein Feind: Viel zu oft ist Burnout eine Zuflucht, eine Art brüchiger Schutz. In der gesamten Literatur habe ich nur ein einziges Mal gelesen, wozu Burnout wirklich werden kann, wenn man die Aufgaben, die sich einem damit stellen, annimmt: zu einem positiven Lebensereignis [142].

Selbst wenn Burnout zur Berufsaufgabe zwingen sollte, muss das kein Todesurteil sein. Es kann *die* Chance für eine gelungene, zweite Berufskarriere [32] werden. Burnout ist eine Aufforderung, bedachtsam und selbstliebend eine neue Ordnung in das eigene Leben zu bringen. Es bietet ein enormes Potenzial für Erneuerung und Wachstum [73] aus dieser sehr heftigen persönlichen Krise heraus. Das Leben ist nicht nur leicht und hat nicht nur gute Seiten. Gerade deshalb sollten wir immer im Auge behalten, es so weit wie möglich zu unserer Freude zu gestalten. Leben muss lebenswert bleiben (erst recht für Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten).

»Ich schaffe das!«, »Ich bin doch gesund!«, »Ich werde nicht krank!«, »Burnout, das bekommen die anderen!« – viele Menschen, die solche Ansprüche an sich stellen, ignorieren die Burnout-Symptome bis zur Selbstverleugnung und halten durch, bis es wirklich nicht mehr geht. Entlastung wird oft erst sehr spät gesucht. Dabei sind die Heilungschancen von Burnout umso besser, je früher es erkannt wird. Es ist erstaunlich, wie lange sich Menschen ausgebrannt dahinschleppen können [45]. Bei manchen Betroffenen sind es sogar Jahrzehnte. Das liegt nicht nur daran, sich selbst am besten täuschen zu können, sondern auch dieses Lebensgefühl als »normal« oder »üblich« falsch einzuschätzen. Und es liegt zudem am eingesetzten Willen.

Dieses Buch basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und mehr als zwei Jahrzehnten Erfahrung mit Menschen, die Burnout hatten. Diese Erkenntnisse habe ich in meinem Buch *Burnout bei Ärzten* [12] exemplarisch

für die Berufsgruppen im Gesundheitswesen dargestellt. Mein Buch *Endlich ausgebrannt* [12] hingegen wirft einen humorvoll-kritischen Blick auf das, was unsere Gesellschaft mit dem Thema bislang gemacht hat. Burnout nimmt aber nicht nur bei Ärzten oder Krankenschwestern alarmierend zu, auch Lehrer und Manager sind betroffen. Selbst Lebenssituationen, die früher von Burnout frei waren, wie zum Beispiel von Hausfrauen oder Arbeitslosen, werden nicht mehr davon verschont (► Tab. 1, S. 6). Burnout ist ein deutliches Zeichen dafür, dass Grundsätzliches in unserer Gesellschaft falsch läuft und zu versagen beginnt. Es ist die Spitze eines Eisbergs, dessen Hauptanteil aus Druck, Unzufriedenheit und Hektik *noch* unter der Oberfläche brodelt. Menschen mit Burnout oder Burnout-Risiko sind deshalb auch Vorreiter, die auf grundlegende und notwendige Änderungen, weg vom Materialismus, hinweisen.

Wer Burnout hat oder davor steht, Burnout zu bekommen, braucht Hilfe. Diese Hilfe kann therapeutisch erfolgen, über einen Coach, einen Freund, eine Gruppe oder ein gutes Buch [73]. Welche Hilfe Sie auch immer brauchen, wofür Sie sich entscheiden: *Tun Sie es jetzt!*

Mit Test 1 (S. 19) und Übung 1 (S. 19, nach [128]) können Sie bereits ziemlich genau einschätzen, ob Sie zu einer Burnout-Risikogruppe gehören oder nicht.

Vielleicht verbinden Sie mit Burnout ausschließlich starken Stress, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder die Angst, nichts mehr leisten zu können. Das ist zwar auch Burnout, aber am Anfang sieht das ganz anders aus, denn Burnout läuft in drei Phasen ab:

Die erste Phase ist von Aktivität gekennzeichnet und nicht von bewusster Erschöpfung. Die Betroffenen arbeiten auf Hochtouren bei zugleich angezogener seelischer Handbremse. Ihre innere Unzufriedenheit und das Gefühl eines unerfüllten Lebens nehmen zu. Verminderte Leistungsfähigkeit ist meistens noch kein Thema.

Mit der zweiten Phase, der des Rückzugs, vermindert sich – anfangs unmerklich, später sichtbar – die Leistungskraft.

Erst die dritte und letzte Phase ist von innerer Leere, sehr starker Erschöpfung, Passivität und Lebensunlust gekennzeichnet. Sie entspricht dem, was die meisten bisher als Burnout erkennen können.

Wer Burnout in der Anfangsphase hat, merkt es in aller Regel nicht selbst. In dieser Zeit erscheint es zu schön, richtig viel arbeiten zu können, die eigenen Erfolge zu spüren und wirklich *gebraucht zu werden*. Am Anfang ist man richtig erfolgreich – trotz Burnout! Daher droht die Hauptgefahr, es zu übersehen – und dann schreitet Burnout voran. Leider ist der Weg vom Gebrauchtwerten zum selbst gestalteten Missbrauch nicht weit.

Wenden Sie sich nun Übung 2 zu (S. 20), in der es um die Klärung der Frage geht, ob alles in Ihrem Leben so bleiben soll, wie es im Moment ist.

Wenn Sie sich nach dieser Übung 2 sicher sind, dass es gut ist, wenn alles so bleibt wie es gerade ist, können Sie das Buch aus der Hand legen. Falls Ihnen nun aber klar ist, dass sich für Sie etwas ändern sollte, lesen Sie bitte weiter.

Die Sicht erweitern: Burnout ist auch ...

Durch Burnout kann es zu Wachstum kommen – nicht trotz!

Wer mag schon Zahnschmerzen ertragen? Sie erfüllen jedoch auch einen Zweck, nämlich uns den überfälligen Weg zum Zahnarzt zu weisen und so Schlimmeres zu verhindern. Ähnlich ist es auch mit Burnout: Verstehen wir es als Aufforderung, etwas zu verändern, nicht als etwas, das man nur beseitigen muss.

Daneben hat Burnout noch andere Inhalte, die sich teilweise zu widersprechen scheinen. Burnout ist ...

... eine markante Aufforderung: Burnout kann die Aufforderung sein, endlich aufzugeben. Durchhalten ist bei Weitem nicht immer klug oder ein Zeichen von Stärke. Burnout kann bedeuten, etwas aufzugeben, um sich anderem zuwenden zu können. *Manchmal erweist sich das Durchhalten als glorreiche Dummheit, denn nicht aufzugeben kann dazu führen, dass man große Chancen verpasst* [87, 103].

... ein Freund: Es ist legitim, davon auszugehen, dass sich ein Mensch für die beste, ihm *mögliche* oder ihm *bekannte* Verhaltensweise entscheidet [29]. Das bedeutet, wer Burnout bekommt, der hatte vielleicht für sich selbst die besten Absichten. Burnout kann ein Freund sein, der, wenn man rechtzeitig auf ihn hört, lebenswichtige und lebensentscheidende Hinweise gibt. Es ist alles andere als sarkastisch gemeint, wenn ich hier schreibe, dass Burnout eigene Bedürfnisse zumindest eine Zeit lang befriedigen kann. Wege aus dem Burnout gelingen, wenn das, was selbstschädigend mittels Burnout erreicht werden will, mit Zuneigung zu sich selbst angestrebt wird.

... ein Lebensthema: Wir wollen unsere Lebensthemen verwirklichen. Gelingt uns das nicht, leiden wir daran [71]. Burnout setzt meistens früh im Lebenszyklus ein, zumindest so früh, um noch genug Zeit zu haben, unsere Zukunft anders zu gestalten. Burnout fordert uns auf, wichtige Lebensthemen zu realisieren. Gelingt es uns, darauf die richtigen Antworten zu finden, ist uns eine gute Zukunft sicher.

... ein Zeichen innerer Starrheit: Wenn Ihnen Ihre Seele Burnout zeigt, demonstriert sie eine gewisse Starrheit. Sie lebt vom Ergriffensein und ist es offenkundig nicht. Sie ist dominiert – von der Erkrankung.

... vernünftig und normal: Burnout ist eine physiologische und folgerichtige, konsequente und damit nicht kranke oder verrückte Reaktion. Burnout entsteht, weil das System, in dem wir leben und arbeiten, falsch ist und negativ wirkt. So ist es konsequent, dass über 30 % einer Berufsgruppe (Ärzte und Lehrer) Burnout haben.

... als Krise eine Chance zur Stärkung: Burnout weist auf eine fundamentale Lebenskrise hin. Wenn eine solche Krise droht, kann es Sinn machen, einmal auf das bisherige Leben zurückzublicken [4] und sich frühere Krisenzeiten bewusst zu machen. Denn aller Erfahrung nach machen uns Krisen auf Dauer eher stärker als schwächer.

... eine verdrängte Lösung: Es spricht einiges dafür, dass Probleme in Wirklichkeit verdrängte Lösungen sind. Unter dieser Prämisse wäre Burnout also eine verdrängte Lösung. Burnout steht deshalb dafür, dass wir nur noch einen Teil unserer Fähigkeiten, Talente und Kräfte nutzen und den anderen Teil wieder reaktivieren und neu trainieren müssen. Wenn wir unsere brachliegenden Potenziale nutzen wollen, ist es sinnvoll, mit etwas zu beginnen, das nichts mit dem Problem zu tun hat.

Burnout ist auch:

... der Verlust von Authentizität: Authentizität braucht [48]

- die Fähigkeit des Staunens. Denn Staunen ist Voraussetzung für alles Schöpferische.
- die Kraft, sich zu konzentrieren. Denn Kraft ist die Voraussetzung für das Tun und dafür, das eigene Tun im Jetzt als das Allerwichtigste zu erkennen.
- die Fähigkeit zur Selbsterfahrung. Denn Selbsterfahrung ist die Voraussetzung für ein Erleben, das in Ihnen selbst den Ursprung hat.
- die Akzeptanz für Konflikte und Spannung. Denn sie ist die Voraussetzung für die Fähigkeit zu staunen.

All das geht bei Burnout verloren.

... Ihre Entscheidung: Sie haben sich für Burnout entschieden (denn Burnout ist auch eine Wahl). Nun ja, vielleicht haben nicht *Sie* entschieden, aber die Instanzen *in Ihnen*, die Sie auch sind. Es gibt nicht wenige Menschen, die gegen Ende Ihres Lebens feststellen müssen: Thema verfehlt! – Burnout möchte dafür sorgen, dass es bei Ihnen nicht dazu kommt.

... ein mahnendes Anklopfen: Burnout ist auch die Aufforderung, dass wir es uns wert und schuldig sein sollten, uns besser zu fühlen. Und es ist die konkrete Aufforderung, *für* sich und nicht mehr *über* sich nachzudenken.

... der Aufruf zur Selbstkritik: Burnout ist auch der Ruf, sich selbstkritisch zu hinterfragen, mit welchen Hypothesen Sie Burnout begleiten. Jeder, der Burnout hat oder ein Risiko dafür empfindet, hat (fixe) Vorstellungen davon, warum es dazu kommt. Ebenso sinnvoll ist es, darüber nachzudenken, unter welchen Bedingungen Sie Ihre Meinung darüber ändern würden.

... lebensbedrohlich: Es gibt Untersuchungen, die zeigen [102], dass die meisten Menschen ein- oder mehrmals in ihrem Leben in eine lebensbedrohliche oder

zumindes gewalttätige Situation geraten. Burnout kann zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Seelische Erkrankungen wirken isolierend und werden meistens als selbstentfremdend («Das bin ich doch nicht») wahrgenommen.

... eine tiefe Angst: Burnout ist eines der stärksten Indizien dafür, dass unsere Angst aus dem Innersten auszubrechen droht – und es dann auch tut. Tief verwurzelte Ängste unterschiedlicher Art rütteln an unserem Bewusstsein. Sie wollen endlich gehört und wahrgenommen werden.

... weit mehr als eine Berufskrankheit: Selbst wenn die Berufstätigkeit entscheidend zu Burnout beigetragen hat, haben Heilung und Prävention für den Einzelnen mit dem Beruf wenig zu tun.

Wozu?

Viele Menschen, die krank sind, fragen sich wieder und wieder nach dem Warum, konkret: Warum ich? Es gibt eine Lebenssicht, die sagt, *warum* sei ein verbotenes Wort. Denn letztlich können Sie auf die Frage nach dem Warum immer nur zu dem Schluss kommen: Weil Sie geboren sind. Dennoch werden Sie sich in Kap. 2.2 *Die eigene Vergangenheit* (S. 44) mit Ihrem individuellen *Warum* befassen können. Warum Sie von Burnout betroffen oder bedroht sind, ist im Moment von nachrangiger Bedeutung. Vorrangig geht es um das Wozu: *Wozu* haben Sie Burnout oder interessieren sich dafür, es nicht zu bekommen?

Sicher, Burnout schwächt die Lebensmotivation, zieht Energie ab und verbraucht Lebenszeit. Aber es führt auch zu neuen Sichtweisen und Einsichten und trägt zur Wandlungsfähigkeit bei. Ein erster Schritt kann sein, Burnout als eine Form von Vertrautem zu betrachten und ihm einen Brief zu schreiben (Übung 3, S. 20).

Burnout kann nicht »ausgemerzt« werden. Es ist eine Herausforderung, deren Bewältigung zu einem Kompetenzzuwachs und oftmals zu einer Kehrtwende im Leben führt.

Was ein echtes Problem ist, verschwindet nicht einfach so – und Burnout ist ein echtes Problem. Als problematisch empfinden wir immer Situationen, in denen wir eine nicht adäquate Haltung zu Ungelöstem haben. Probleme bereiten uns in der Regel Situationen, die, in welcher Weise auch immer, unerwartet sind und uns nicht passen. Probleme haben damit viel gemeinsam mit Unglück.

Ein Leben ohne Probleme gibt es nicht. An Problemen wachsen wir und lernen, mit ihnen umzugehen. Ein wirkliches Problem kann nur gelöst werden, wenn Sie etwas verändern – an sich. Ein erfahrener Häusermakler sagte mir einmal: »Jedes Haus wird aufgrund eines Zwangs verkauft.« Zunächst schien mir das nicht einleuchtend, dann gab ich ihm aber Recht: Nur ein Zwang führt zu einschneidenden Änderungen, sonst nichts. Wer sich oder etwas ändern will, hat einen Grund. Dieser Zwang kann durch Unzufriedenheit, Angst oder