



Den Antrieb regulieren

ENTSCHLEUNIGEN STATT BESCHLEUNIGEN

Dass die Beschleunigung in allen Bereichen zunimmt - in unserer Arbeitswelt, in der Gesellschaft, in der Familie, in der Schule - darüber klagen heute viele. Sie fühlen sich überfordert. Wir kommen müde nach Hause und schwören uns, heute gehen wir endlich mal früh schlafen. Doch als aktive Menschen hetzen wir noch schnell in den Supermarkt, führen ein paar Telefonate, erledigen ein paar Handgriffe im Haushalt und bereiten schließlich noch den wichtigen Geschäftstermin für den nächsten Morgen vor. Wir setzen uns hin, arbeiten noch ein, zwei Stunden und hängen anschließend noch kurz zum Entspannen vor dem Fernseher ab. Und dann fallen wir viel später als geplant ins Bett. Am nächsten Morgen klingelt im Bundesdurchschnitt um 6.18 Uhr der Wecker. Und auf geht's zur nächsten Runde: waschen, schnelles Frühstück, der Weg zur Arbeit, Termine, etc ...

DAS HAMSTERRAD

Manche sprechen vom „Hamsterrad“, das sich immer schneller dreht und dem man nicht entfliehen kann. Es ist faszinierend zu sehen, wie viel Energie man aufwenden kann, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Das Hamsterrad ist zu einem Symbol unserer Zeit geworden. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl: Sie rennen und laufen die ganze Zeit.

Was haben Sie heute getan? Zehn Dinge hatten Sie sich vorgenommen, zwei Dinge haben Sie geschafft. Permanent Anrufe, unangemeldete Besucher, E-Mails mit der Priorität "hoch", Sitzungen mit Überlänge. Die Mühle klappert, aber das Mahlergebnis ist sehr gering. Auch bei Menschen, die nicht mehr im aktiven Arbeitsprozess stehen, lässt sich Ähnliches beobachten! Was ist, wenn mein „Akku“ leer ist? Ein Beispiel aus der Praxis. Bernd berichtet: „Vor ein paar Jahren, dachte ich, mein Leben sei immerwährende Begeisterung und Freude. Ich liebte meine Arbeit und führte ein sehr geselliges Leben. Jetzt habe ich das Gefühl, mein Beruf ist eine Sackgasse. Meine emotionalen Reserven sind erschöpft, meine besten Freunde gehen mir auf die Nerven. Ich kenne meine Kinder kaum

noch und bringe nicht die Energie auf, ihnen ein guter Vater zu sein. Es fällt mir schwer, die Menschen an meiner Arbeitsstelle und in der Gemeinde höflich und geduldig zu behandeln. Ihre Ansprüche machen mich regelrecht krank. Ich wünsche mir, endlich einmal in Ruhe gelassen zu werden!“

BURNOUT: DER LEERE AKKU

Den Begriff „Akku leer“ oder „Burnout“ hat der deutschstämmige Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 in den USA geprägt. Er beobachtete und beschrieb einen Burnout bei meist ehrenamtlichen Mitarbeitern in Wohngemeinschaften, Frauenhäusern und Kliniken. „Was psychologisch-metaphorisch mit Burnout gemeint ist, ist eine langdauernd zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub – etwa so, wie wenn eine Autobatterie nicht mehr über die Lichtmaschine nachgeladen wird, dennoch aber Höchstleistung abgeben soll“ (Matthias Burisch).

Das Phänomen des Ausgebranntseins ist uralte. Matthias Burisch weist darauf hin, dass wir das „Burnout-Syndrom“ bereits in der Bibel entdecken können, sowohl bei Elia, wie auch bei Mose. Der Zusammenbruch des Elia nach seinen großartigen Siegen und Erfolgen war unter den früheren Pastorengenerationen auch als „Elia-Müdigkeit“ bekannt.

Burnout ist bis heute keine medizinisch anerkannte Diagnose. Außerdem fehlt bis heute eine allgemein akzeptierte Definition. Dennoch wird Burnout als Phänomen sehr ernst genommen und ist eine häufige Störung, mit der Menschen zum Arzt gehen oder in die Seelsorge kommen. Das Fachbuch „Psychiatrie und Psychotherapie“ sagt: „Das Burnout-Syndrom (Erschöpfungssyndrom) ist keine psychiatrische Diagnose im engeren Sinne, spielt aber besonders in der psychologischen und psychotherapeutischen Betreuung von Menschen eine Rolle, die regelmäßig, beruflich oder privat in einer helfenden und pflegenden Funktion für andere Menschen da sind.“

„Ausbrennen, könnte man sagen, ist die Art Stress und emotionale Ermüdung, Frustration und Erschöpfung, die auftritt, wenn eine Abfolge (oder eine Kom-

bination) von Ereignissen in einer BEZIEHUNG, einem VORHABEN, einer LEBENSFORM oder im BERUF nicht die erwarteten Resultate erbringt. Das Ausbrennen widerfährt gewöhnlich zielorientierten Tatmenschen, die dem Erfolg nachjagen. Ihr Terminkalender ist voll, und sie arbeiten immer mehr, als von ihnen verlangt wird.“ (Myron Rush).

HÄUFIGE URSACHEN EINES BURNOUTS

1. Das Lebensgefühl getrieben zu sein.

Getrieben vom Gedanken, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen. Oft fehlt mir dabei das Ziel und das Wissen, für wen ich mich einbringe. „Äußere Antreiber“ finde ich im beruflichen und familiären Bereich oder im Ehrenamt. Getriebene Menschen sind häufig auch frustrierte Menschen! „Innere Antreiber“ sind die Sehnsucht nach Anerkennung (Leistung) und Zuwendung (gemocht zu werden).

2. Das Unvermögen Maß zu halten.

Viele Menschen wissen nicht, wann es für sie genug ist, wann die persönliche Grenze der Belastbarkeit erreicht ist (schlechte Eigenwahrnehmung). Es wurde nie gelernt, ein realistisches Maß der eigenen Möglichkeiten zu finden. Oder Nebensächlichkeiten werden zur Hauptsache und zehren an den Kräften.

3. Mein Anspruch, alles selbst machen zu wollen.

„Selbst ist der Mann“. Sich unentbehrlich zu machen, ein Stück seines Selbstwerts über erbrachte Leistung zu definieren, birgt immer auch die Gefahr, irgendwann auf eine psychische und physische Erschöpfung zuzusteuern. Sehr häufig geht auch eine unrealistische Zielsetzung voraus. So kann es zu vermehrten Frustrationserlebnissen kommen und sich ein Versagensgefühl einstellen.

4. Die permanente Beschäftigung mit Problemen anderer Menschen.

Untersuchungen belegen, dass Leute in lehrenden, beratenden, sozialen, medizinischen oder religiösen Berufen

viel stärker Gefahr laufen, die Balance zu verlieren, als jene mit Berufen, die weniger Kontakte mit Menschen fordern.

5. Gefahr von zu viel Routine.

Ein gewisses Maß an Routine im Alltag ist nötig, damit wir unsere Aufgaben in der Vielfältigkeit und Intensität wahrnehmen können. Die Bildung von positiver Gewohnheit kann unsere Arbeitsabläufe durchaus optimieren. Aber: Routine kann auch das Erregende aus unserem Leben saugen, Kreativität und Innovation verhindern, Freiräume zu Neuem versperren.

6. Mangelnde körperliche Verfassung.

„Müdigkeit macht Feiglinge aus uns allen!“ Ich bin seelisch und geistig viel verwundbarer, wenn ich meine physischen (körperlichen) Bedürfnisse ignoriere. Die Ausgewogenheit zwischen Geben und Nehmen, zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Anspannung und Entspannung ist von großer Bedeutung für mein Gleichgewicht. Ausreichend Schlaf, sportliche Betätigung und ausgleichende Tätigkeit sind von großer Bedeutung, um die Spannkraft im Alltag nicht zu verlieren.

7. Erfahrung ständiger Zurückweisung.

Wer ständig Zurückweisungen ausgesetzt ist, steht leichter in der Gefahr als andere, seine Balance zu verlieren. Negative Rückmeldungen meiner Arbeit oder Person gegenüber tragen dazu bei, dass ich beginne, Dinge persönlich zu nehmen. Ein Infragestellen und eine Abwertung meiner Person sind häufig damit verbunden.

DIE BALANCE IM LEBEN

Der Wissenschaftler Nossrat Peseschkian zeigt in einer transkulturellen Studie, dass Leben in einer Balance zwischen vier zentralen Bereichen stattfinden muss, damit es sich gesund entwickeln kann.

■ **ICH** Hier geht es um einen gesunden Umgang mit sich selbst, zum Beispiel Bewegung, Ernährung, Freizeit.



Den Antrieb regulieren

ENTSCHLEUNIGEN STATT BESCHLEUNIGEN

■ **LEISTUNG** Wo möchten Sie ihre Arbeitskraft einbringen, beruflich, privat oder auch ehrenamtlich?

■ **BEZIEHUNGEN** Sie sind ein wesentlicher Teil des Lebens und der Lebensqualität. Was ist Ihre Perspektive für die Partnerschaft, die Beziehung zu den eigenen Kindern, dem Freundeskreis?

■ **SINN** Warum machen Sie das alles, was sie machen? Ist die erste Lebenshälfte meist geprägt vom Thema „Haben“, gewinnt in der zweiten das Thema „Sinn“ an Gewicht. Weise Menschen investieren in diesen Bereich rechtzeitig und regelmäßig.

Erst in einer Lebenskrise nehmen wir unsere Defizite wahr. Wenn ich mich nur über mein Einkommen definiere, was mache ich, wenn ich den tollen Job verliere? Wie verkrafte ich den Eintritt in den Ruhestand, wenn Arbeiten mein einziger Lebensinhalt gewesen ist? Die Praxen von Ärzten, Therapeuten und Scheidungsanwälten zeigen tagtäglich, dass Überlegungen zu einem Leben in Balance keineswegs ein Luxus grüblerischer Menschen sind. Balance ist vielmehr lebensnotwendig, wenn man nicht vom Sturm einer Krise weggefegt werden will.

Damit unser Leben langfristig gesund gelingen kann, braucht es regelmäßig Vision und Aktion in allen zentralen Lebensbereichen. Es kann also nicht lediglich darum gehen, kurzfristig etwas anders zu machen, nur weil in bestimmten Bereichen ein gewisser Leidensdruck wahrgenommen wird. Es muss uns vielmehr darum gehen, eine neue Grundhaltung zu den Herausforderungen unseres Alltags und Lebens zu gewinnen.

IMPULSE ZUR SELBSTREFLEXION (PROPHYLAXE)

Eine Vorbeugung muss da ansetzen, wo eine Person Gefahr läuft, sich immer stärker in ein erhöhtes Engagement hineinzusteigern, ohne dass damit ein entsprechender Erfolg zu erreichen wäre. Eine bewusste

Richtungsänderung ist nur möglich, wenn es einem Menschen gelingt, Abstand zu dem einzunehmen, was er gerade tut.

1. Bewusstes Nachdenken trägt dazu bei, dass der erforderliche Abstand zum Alltag gelingt.

Nicht selten sind es unfreiwillige Krisen, die dabei helfen. Hier ist auf das Stadium des Balanceverlustes zu achten. Manchmal geht es nicht ohne fachliche Hilfe und Unterstützung (Auszeit, Kur, oder therapeutisch-seelsorgerliche Begleitung).

2. Auf die Warnsignale des Körpers hören.

Körper und Seele sind eine Einheit. Das übersehen wir oft. Sehr häufig leben wir von unserem Bewusstsein so, als sei alles vom Hals abwärts überhaupt nicht vorhanden. Dadurch wird uns unser Körper fremd, Wir wissen kaum, wie er funktioniert und was er braucht. Und selbst wenn wir wissen, was ihm gut tut, sind wir nicht immer bereit, es ihm zu geben.

Unser Körper spricht auf seine eigene Weise. Er spricht durch Schmerzsignale, wenn er leidet, und vermittelt uns Wohlbehagen, wenn es ihm gut geht. Jeder von uns hat seinen individuellen Rhythmus, der meldet, wenn er Ruhe oder Nahrung braucht oder sich betätigen möchte. Es gilt diesen Rhythmus wieder zu entdecken (Schlaf, Essen, Ruhephasen, Entspannung und Anspannung).

3. Das Leben benötigt konkrete Planung und das Aufstellen von Teilzielen.

Um die Balance zu behalten, ist es wichtig, eine Planung von Jahres-, Quartals-, Wochen- und Tageszielen zu haben. Die Planung sollte realistisch meinen Kräften, Fähigkeiten und meinem Zeitbudget angepasst sein. Unter welchen Voraussetzungen werde ich was erreichen, ohne erneut wieder über meine Kräfte gehen zu müssen? Meine Ziele sollten mich zufrieden stellen, dürfen mich nicht einengen und können mit einem Menschen meines Vertrauens abgesprochen werden. Eine gemeinsame Planung kann hilfreich sein.

4. Gegengewichte schaffen.

Das wichtigste Standbein neben der Arbeit sind gute Beziehungen. Sie gilt es zu pflegen und auszubauen – hier meine ich enge Privatbeziehungen, wie Partnerschaft oder Freundschaften, aber auch eine engagierte Mitgliedschaft in einer Gemeinde oder einem Verein. Nur wenn es Bereiche in meinem Leben gibt, die ich selbst ebenfalls für wirklich wichtig halte, können diese ein Gegengewicht zu meiner Haupttätigkeit bilden. Auch Beziehungen zu Dingen, zur Natur und zur Kunst können ein gutes Gegengewicht bilden. Ein Hobby, eine Beschäftigung, bei der ich „mich selbst vergessen kann“, mich nicht so wichtig nehmen muss, kann hilfreich sein.

5. Der christliche Glaube.

Für gläubige Menschen kann in diesem Zusammenhang die Beziehung zu Gott ein ganz besonderes Gewicht gewinnen. Auch hier gilt: Sie kann nur dann Tragfähigkeit in meinem Leben entwickeln, wenn ich ihr Raum gebe. „Christliche Burnout-Kandidaten“ sind oft überhäuft mit Ämtern in der Gemeinde, was ihnen aber nicht nützt. Sie beschleunigen im Gegenteil den Prozess oft noch ordentlich. Es geht um Raum für eine persönliche Beziehung zu Gott. Wer in Beziehung zu Gott lebt, merkt schneller, wenn sich ein anderer Bereich zum Gott erheben will, und sei es die Arbeit.

Die Botschaft des Evangeliums, dass Gott in Jesus bereits alles getan hat, damit wir erlöst sind, kann enorm entlasten und ein tragfähiges Gegengewicht darstellen. Dem, was ich schuldig bleibe, was mich innerlich hetzt und quält, und dem, was ich sowieso nicht schaffe, gilt die gute Nachricht, dass Christus alle meine Defizite und mein Unvermögen trägt und mir völlige Erlösung für alle meine Lebensbereiche anbietet. Gott hat alles nötige bereits getan.

In diesem Licht ist es auf einmal unwichtig, ob ich diese oder jene Leistung auch noch bringe. Bei Gott behalte ich meinen vollen Wert. Ich kann mich zurück lehnen und seine Nähe genießen. Nirgends bin ich weiter weg vom „Ausbrennen“ als an diesem Punkt. Diese Tatsache muss ich zu meiner Erfahrung machen. Diese Erfahrung ist unbezahlbar. In Gottes Nähe kann uns die „Gute Nachricht“ immer

wieder erreichen. Wir spüren, dass diese Wahrheit tiefer reicht. Dass sie all das andere, Unfertige und niemals Fertige umschließt, weil Gott uns sogar mit all unseren „inneren Antreibern“ liebt, weil er uns anerkennt und mag.

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- **MATTHIAS BURISCH**
Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe
Springer
- **REINHARD DEICHGRÄBER**
Und unterwegs wirst du ein anderer Mensch: Vom Wunder der Wandlung.
Brunnen
- **MARTIN GRABE**
Zeitkrankheit Burnout: Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann.
Francke
- **MYRON RUSH**
Ausgebrannt - was nun?
Schulte & Gerth
- **SAMUEL PFEIFFER**
Stress und Burnout verstehen und bewältigen
Seminarheft Psychiatrie und Seelsorge
- **PETER ABEL**
Burnout in der Seelsorge.
Matthias-Grünwald
- **Kerstin und Ulrich Wendel**
Vom Glück des Loslassens: Wie Herz und Leben leicht werden.
SCM R. Brockhaus



THOMAS WIRTH

... ist akkreditierter therapeutischer Seelsorger und Mitarbeiter der Initiative Seelsorge-Beratung-Bildung (isbb).