

Ein neues Gespenst geht um in Deutschland. Das Gespenst heißt

Das tückische an Burnout ist: Man sieht ihn nicht, man hört ihn nicht, man schmeckt ihn nicht und man fühlt ihn oft erst, wenn es schon 5 nach 12 ist. Über den einfachen und den multiplen Stress haben wir ja noch gelächelt. „Da muss man halt durch.“ „Da sollte man sich eine Elefantenhaut zulegen.“ „So was sollte man gar nicht an sich ranlassen.“ „In meinem Job ist das unvermeidbar.“

Und genau diese Verdrängungsmechanismen schlagen jetzt grausam zurück. Wenn man ein System lange genug überfordert, bricht es irgendwann zusammen.

Nur wer brennt, kann ausbrennen

Ein Burnout ist die Mischung aus totaler Erschöpfung und depressiver Verstimmung. Das Gefühl, nicht mehr zu können, nicht mehr zu wollen, immer den Tränen nahe zu sein, gemischt womöglich sogar mit etwas Todessehnsucht. Rein vom Erleben her etwas Furchtbares. Zugleich ist Burnout an sich aber keine Krankheit. Die Betroffenen sind „lediglich“ Opfer ihrer falschen Lebensweise, die freilich in der Folge auch zu physischen oder psychischen Erkrankungen führen kann. Interessanterweise trifft es meist die Guten, die Engagierten, die Kämpfer, die Unternehmer- und Machertypen. Menschen, die leistungsbereit sind. Menschen, die ihre Tätigkeit mit „Leib und Seele“ ausfüllen. Menschen, die für ihre Aufgabe „brennen“.

Zu erschöpft, um aufzugeben?

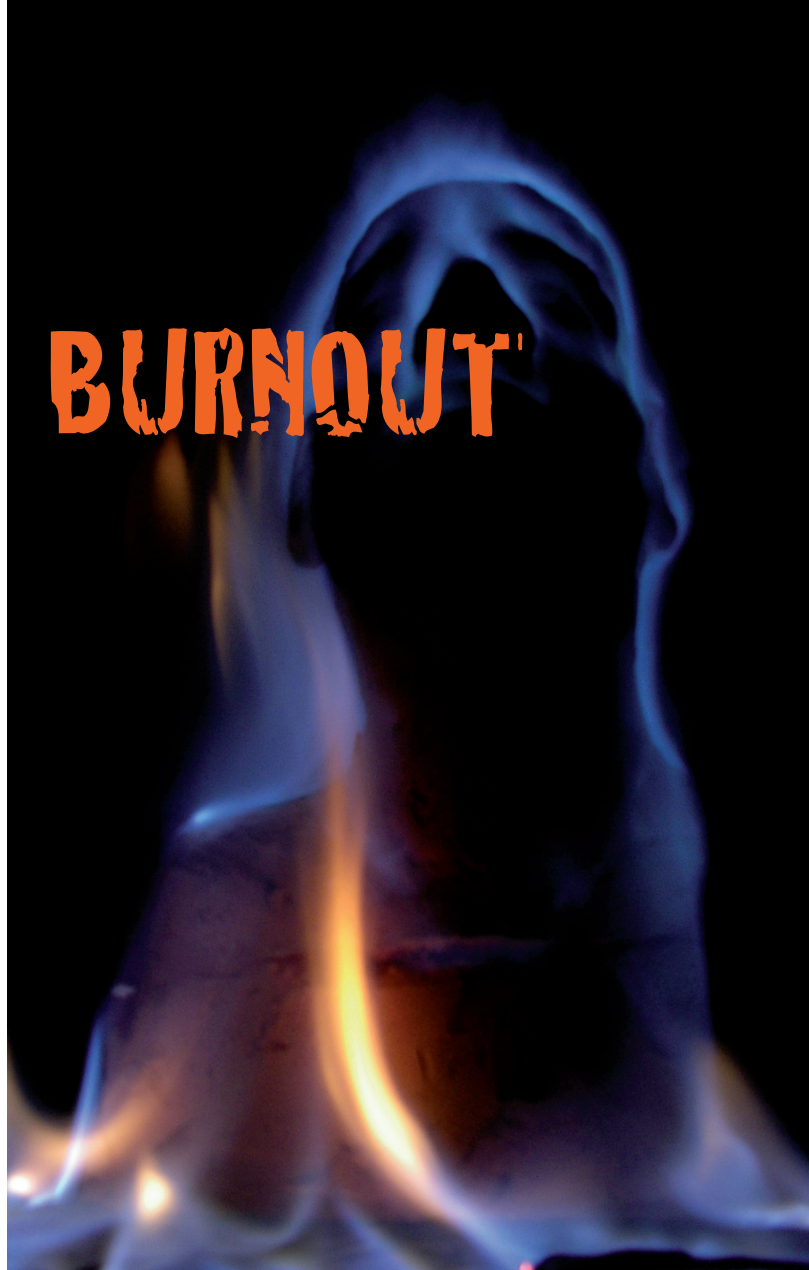
Trotzdem oder gerade deswegen tun sich diese Menschen unendlich schwer, loszulassen und sich selbst einzugestehen, dass sie nicht mehr können. Schuldgefühle und schlechtes Gewissen türmen sich zu scheinbar unüberwindlichen Hindernissen in Richtung Gesundheit und Lösung auf.

Und plötzlich, aus heiterem Himmel, bricht alles zusammen.

Ich habe seit ca. 4 Jahren in meinen Trainings und Einzelcoachings immer mehr mit diesem Thema zu tun. Es sind interessanterweise gerade die Menschen, die bereits viel geleistet haben. Und es sind erschreckenderweise immer jüngere Menschen beiderlei Geschlechts! Wer sich mit dem Thema theoretisch näher beschäftigen will, dem empfehle ich die ausgezeichnete Broschüre der Klinik Bad Bramstedt. Und jedem, der überprüfen will, wo er selbst steht, empfehle ich den MBI Burnout-Burnout-Test, z.B. unter <http://www.hilfe-bei-burnout.de/nano.cms/Messung/-BurnoutTest/>.

Warmduscher und Beckenrandschwimmer

Selbstverständlich sind für den vom Burnout Betroffenen die einzig entscheidenden Fragen, „Wie komme ich da wieder raus?“ „Wie werde ich wieder zu dem Menschen, der ich ‚früher‘ war?“ „Wie bekomme



ich meine ‚alte‘ Leistungsfähigkeit und Lebensfreude wieder zurück?“ Für diese Fragestellungen wird es demnächst eine ebenso wirkungsvolle wie für jedermann/frau machbare Lösung geben (Lesen Sie dazu einfach die nächste Ausgabe von KirRoyal, Anm. d. Red.). An dieser Stelle muss jedoch die grundlegendere Frage beantwortet werden, woher das geradezu „epidemische“ Auftreten des Burnout-Problems denn herrührt: Weil im Zuge von „Rationalisierung“ und „Effizienzsteigerung“ immer mehr Arbeit von immer weniger Menschen bewältigt werden soll? Denn noch immer scheint den sogenannten Experten als erstes Mittel der Wahl zur Lösung von Unternehmens-Problemen der Abbau von Arbeitsplätzen einzufallen.

Weil Vorgesetzte immer noch zu wenig Ahnung von Menschenführung haben?

Trotz einer Unmenge an Management-Literatur, Seminaren und Workshops sind auch die grundlegendsten und zugleich wertvollsten Verhaltensweisen erfolgreicher Führung im Alltag der Geführten leider noch immer nicht angekommen. Stellvertretend sei hier nur die motivierende Wirkung von echter Wertschätzung und Anerkennung genannt. Weil es in der Arbeitswelt keinerlei Sicherheit mehr zu geben scheint – außer der, dass tatsächlich nichts sicher ist? Immer mehr Menschen stellen sich immer häufiger die Fragen: „Wird es meinen Arbeitsplatz morgen noch geben?“ „Wird es morgen meine Firma noch geben oder wird sie morgen schon pleite, verkauft oder fusioniert sein?“ Oder besteht dieses Problem nur deshalb, weil dieser wunderbare Begriff irgendwann einem cleveren Geschäftsmann eingefallen ist? Denn

damit lassen sich all die „Zipperleins“ und „Unpässlichkeiten“ des modernen Menschen unter ein ernst und wichtig klingendes Leidensbild fassen, das dann mit großem Aufwand und Brimborium und für noch mehr Geld wunderbar „behandelt“ werden kann. Oder sind wir am Ende gar zu einer Nation von „Warmduschern“ und „Beckenrandschwimmern“ verkommen, die unter den Belastungen, die auch unsere Vorfahren schon zu bewältigen hatten, nur deshalb leiden, weil wir jetzt begrifflich fassen können, was auch damals schon existierte?

Haben oder Sein?

So richtig die vorgenannten Faktoren auch sein mögen – die wahre Ursache liegt meines Erachtens an einer anderen Stelle. Unsere Gesellschaft hat sich zu einer losen Gemeinschaft des „Habens“ entwickelt. Der Status eines Mitmenschen, sein Erfolg, gar sein „Wert“ wird nur noch daran gemessen, was dieser Mensch „hat“ und nicht daran, was er „ist“. Wir leben in einer Zeit zunehmender Orientierungslosigkeit. Jeder hat größtmögliche Freiheit der Selbstentfaltung. Und doch sind viele Menschen verloren, weil „bewährte“ Anhaltspunkte und Leitbilder fehlen, in deren Richtung sich diese Entfaltung vollziehen könnte. Da scheint es naheliegend, Materielles, den „schönen Schein“ als Richtlinie für diese Entfaltung heranzuziehen. Wenn „Mensch“ etwas gelten möchte, muss er „haben“. Wenn er „haben“ möchte, muss er die ihm jeweils zugedachte „Rolle“ (z.B. des guten Mitarbeiters) bestmöglich ausfüllen. Wenn nun seine einzige „Richtlinie“ das Materielle ist, identifiziert sich „Mensch“, um möglichst viel „Haben“ anzuhäufen, zunehmend mit seiner jeweiligen Rolle: Als Arzt, Buchhalter, Redakteur, Ingenieur, Lehrer, Manager, Banker, ... Mit fatalen Folgen – und „fatal“ ist hier wörtlich zu verstehen!

Fatale Fehlbesetzung

Stellen Sie sich einen Schauspieler auf der Bühne vor. Er agiert gekonnt, versteht sein Handwerk und nimmt den Zuschauer durch sein Spiel gefangen. Irgendwann ist das Stück zu Ende, der Schauspieler bekommt für sein Spiel Applaus, der Vorhang fällt und – der Schauspieler darf von der Bühne gehen, seine Rolle verlassen und einfach nur SEIN. Wenn „Mensch“ aber seine Rolle zunehmend mit dem verwechselt, was er IST, kann er diese seine „Bühne“ zu keinem Augenblick mehr verlassen, ist immer „im Dienst“, darf niemals abschalten und „nur“ SEIN, muss immer erreichbar und verfügbar sein und muss zu jeder Tages- und Nachtzeit reagieren, kontrollieren und funktionieren. Früher oder später „funktioniert“ dieser Mensch dann tatsächlich nur noch, denn sein „Leben leben“ kann ein Mensch in dieser Lage nicht mehr. Und etwas später fällt dieser Mensch seiner eigenen Fehlbesetzung dann infolge der psychisch-physischen Belastung zum Opfer – sei es z.B. in Form eines Herzinfarktes oder eben in Form von Burnout.

Wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht, ob und wann Sie Ihre Rolle verlassen können und dürfen? Und wann zuletzt haben Sie es aus tiefstem Herzen genossen, „nur“ zu SEIN?



Institut für mentale Leistungssteigerung
Dr. jur. Matthias H.W. Braun
Unterrain 2
83104 Ostermünchen
FON +49 8067 180 - 899
Fax +49 8067 180 - 900
Mobil +49 175 2 085 087
www.drbraun-mentalcoach.de

