

WISSEN

NR. 1 | 2011

Das überforderte Ich

STRESS · BURNOUT · DEPRESSION



PRINTED IN GERMANY

PRÄVENTION
So bleibt
die Psyche stabil

TEST
Wie groß ist Ihr
Burnout-Risiko?

HEILUNG
Wege aus der
Seelenkrise

Österreich € 7,90 Schweiz sfr 15,90 Benelux € 6,30 Finnland € 12,20 Frankreich € 9,20 Griechenland € 10,20 Italien € 9,20 Norwegen NOK 105,- Portugal (cont) € 9,20 Slowakei € 11,- Slowenien € 9,20 Spanien € 9,20 Spanien/Kanaren € 9,50 Ungarn Ft. 2.975,-



Name, sagt er, sei nur „das Etikett eines Pakets, in dem sich zugegebenermaßen sehr Verschiedenartiges befinden mag. Das macht aber das Paket nicht weniger brisant“.

Er verweist darauf, dass inzwischen in vielen Kliniken seriöse Behandlungskonzepte für Burnout-Klienten angeboten werden, die den Betroffenen nachweislich helfen, auch wenn noch nicht alle Zusammenhänge erforscht sind.

Burisch, der sowohl Firmen als auch Burnout-Betroffene psychologisch berät, unterscheidet zwischen „aktiven“ und „passiven“ Ausbrennern. Die aktiven stellen sich selbst unter einen strengen Leistungsdruck, die passiven sehen sich härteren Bedingungen gegenüber, etwa Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit sowie Multifunktionalität, was so viel bedeutet wie: Jeder ist für alles zuständig.

All dies und die Angst, als Globalisierungsoffer zu enden, sagt Burisch, treibe die Menschen in die Selbstausbeutung, der Grad der Autonomie nehme immer weiter ab, Bedürfnisse nach Sta-

bilität und menschlicher Nähe blieben auf der Strecke. „Nach meinem Eindruck“, erklärt der Psychologe, „nehmen die passiven Burnout-Fälle zu.“

In einer erfolgreichen Burnout-Behandlung müsse Abgrenzung neu gelernt werden, sagt Burisch. „Dazu gehört auch: nein zu anderen und zu sich selbst zu sagen und zu wissen, was man braucht und will.“ Das erfordert nach seiner Erfahrung einen hohen Grad an Selbstaufmerksamkeit.

Diese Art der Selbstaufmerksamkeit beherrscht der Informatiker Thomas W. inzwischen. Doch auch ihr ging eine Art Burnout voraus, wie er erzählt.

Er ist Mitgründer eines erfolgreichen Internet-Start-ups in Berlin. Die zeitliche Belastung durch den Job war enorm, dazu kam sein übertriebenes Pflichtbewusstsein. Er habe sich, sagt Thomas W. im Rückblick, „systematisch in den Burnout hineinnavigiert“. Er trieb keinen Sport mehr, nahm zu und litt unter Schlaflosigkeit.

Da er sich dringend eine Pause wünschte, nahm er eine längere Elternzeit. Mit der Distanz zum Büro kehrten seine Lebensgeister zurück, er arbeitete als Programmierer von zu Hause aus, entwickelte Geschäftsideen und gründete drei kleine Firmen. „Es war eine notwendige, selbstbestimmte Pause für mich mit völlig anderen Arbeitsinhalten“, sagt Thomas W. heute.

Nach drei Jahren kehrte er zu seiner alten Firma zurück, mit einem neuen, gestärkten Ich. Damit er sich das erhält, geht er jetzt regelmäßig ins Fitness-Studio, grenzt sich besser ab und setzt sich gegen Dinge zur Wehr, die ihm nicht gefallen. Auch das übertriebene Pflichtbewusstsein sei verschwunden, sagt er.

Herauszufinden, was hilft – das ist oft die schwierigste Frage, vor der ein Mensch steht, wenn sich sein Gemüt verdüstert.

In leichten Fällen ist vielleicht ein Coaching das Richtige. Die Hamburgerin Jutta Rossellit unterstützt vor allem Menschen, die darunter leiden, beruflich festzustecken. „Die kämpfen innerlich stark mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Burnout“, sagt sie. Im Zentrum des Coaching stehe, eine persönliche Vision zu entwickeln und sie zu verfolgen. Genau das könnten Burnout-Gefährdete nämlich nicht mehr, erklärt Rossellit: „sich selbst, ihre Bedürfnisse und Fähig-

keiten wertschätzen“. So erklärte eine 27-jährige Marketingassistentin in der ersten Sitzung: „Eigentlich weiß ich, dass ich gut in Kundenkontakt und Kommunikation bin, aber ich fühle es nicht. Irgendwie habe ich den Kontakt zu mir verloren.“ Weitere Gespräche ergaben: Die Akademikerin empfand ihren Arbeitsalltag als Endlosprüfung und stufte sich innerlich als unzulänglich ein. In wenigen Coachingstunden gelang es ihr, die Selbstentwertung aufzudecken und zu neuem Arbeitselan zu finden. „Nach meiner Erfahrung erzeugt gutes Coaching immer eine Form von Aufbruch“, sagt Rossellit.

Raus aus der Erstarrung, rein in eine frische Erfahrung. Auf einmal erscheint der quälende Stress wie weggefegt.

Die Münchner Therapeutin Angelika Egger arbeitet mit Hypnoseseitzungen und lösungsorientierter Kurzzeittherapie, beides hat sich bei Stressgeplagten bewährt. „Wenn ich im Stress festhänge“, sagt Egger, „verhakt sich die Wahrnehmung.“ Sobald ein Perspektivenwechsel gelinge, erklärt sie, erweitere sich die Selbst- und Weltwahrnehmung auf spielerische Weise.

„Ist das erst mal geschafft“, so Eggers' Erfahrung, „kann und will man an den alten Mustern nicht mehr festhalten, man fängt an zu lachen, die Situation wird entdramatisiert.“

Eine intakte Familie, Freunde, die Zugehörigkeit zu einer Stadt- oder Dorfgemeinschaft oder zu einer Kirche stabilisieren die Psyche. Nur lässt sich soziale Geborgenheit nicht auf Knopfdruck herstellen. Und so braucht es nach einem massiven Zusammenbruch häufig doch eine stationäre Behandlung – wie bei Werber Richard O.

Fünf Wochen blieb er in Bad Saulgau und lernte dort unterschiedliche Stressbewältigungsmethoden kennen. Als wichtigste Themen tauchten die Trauer um seinen verstorbenen Bruder und Ängste aus der Kindheit auf. Darüber sprechen zu können, in Einzel- und Gruppentherapie, empfand er als sehr heilsam.

Bis heute praktiziert er Yoga und Achtsamkeitsübungen im Alltag, hält Pausen ein, delegiert viel mehr Arbeit als früher. „Mein Leben hat sich verlangsamt“, sagt er. Sein Seelenleben ist dabei reicher geworden. Alle Gefühle sind ihm heute willkommen, auch Unbehagen, Ärger oder Trauer.