



# Wenn die Begeisterung hin ist ...

Text: Irene Klöppel

Illustration: Anna Mandel

BURNOUT IST AUF DEM WEG ZUR VOLKSKRANKHEIT NUMMER EINS. KONTINUIERLICHER STRESS UND ZU WENIG REGENERATIONSZEITEN SIND HAUPTURSACHEN EINER KRANKHEIT, DIE JEDEN TREFFEN KANN. SCHUTZ VERSPRECHEN VOR ALLEM ENTSPANNUNGSTECHNIKEN UND EIN GESUNDES FAMILIÄRES UMFELD.

**S**eit Jahren ist der Trend ungebrochen: Stresssymptomaten wie Burnout und Depression sind auf dem Weg, zur Volkskrankheit Nummer 1 zu werden. Mit großer Dringlichkeit stellt sich vor diesem Hintergrund die Frage: Gibt es auf dem Weg zum Burnout nicht so etwas wie einen Schlagbaum oder wenigstens ein Schild, auf dem steht, »Ab hier wird es gefährlich«, damit man rechtzeitig anhalten und umdrehen kann? Leider nein! Denn das ist das Tücki-

sche: Burnout kommt schleichend und auf leisen Sohlen. Es zwingt einen langsam in die Knie.

Burnout-Patienten ähneln in dieser Hinsicht einem Frosch, der in einem Kochtopf sitzt, der langsam, aber stetig erhitzt wird. Irgendwann ist die Temperatur erreicht, bei der er widerstandslos seinen Geist aufgibt. Hätte man ihn bei dieser Hitze von außen in den Topf geworfen, wäre er sofort wieder herausgehüpft. So aber leidet er still und unbemerkt. Genau wie Burnout-Patienten. Nur, dass diese nicht in heißem Wasser hocken, sondern in einem Druckkochtopf stetig anschwellenden Stresses.

## Arbeit ist nicht mehr, was sie mal war

Aber Stress hat es doch schon immer gegeben! Hat denn nicht jeder schon einmal eine Durststrecke hinter sich bringen müssen, ohne dabei gleich im Burnout zu landen? Und haben nicht die Menschen früher auf den Äckern und in Bergwerken viel härten schufteten müssen? Warum also das Theater? Ganz einfach, weil die Umstände sich geändert haben! Weil Arbeit heute nicht mehr das ist, was Arbeit früher einmal war.

Wer heute im Burnout-Schacht steckt und hofft, das Licht am Ende des Tunnels müsste jeden Moment auftauchen, ist meist betrogen – nur dass er es nicht weiß. Also strengt er sich an, strengt sich weiter an und weiter und weiter. Dabei bleibt aber das Ende des Tunnels weiterhin außer Sicht; während das innere Feuer nach und nach erlischt.

Aber was hat sich eigentlich geändert? Ein Beispiel: Drohte ein Wetterumschwung, mussten noch vor hundert Jahren auf einem Bauernhof alle, die Hände hatten zu arbeiten, auf die Felder ziehen, um das reife Getreide rechtzeitig hereinzuholen. Wenn dann Männer, Frauen und Kinder vom ersten Morgengrauen bis fast in die Nacht ohne Pause schufteten, dann war das ganz gewiss Stress; und das nicht wenig. Denn eine vernichtete Ernte hätte damals nachhaltigen Hunger bedeutet. Doch – und eben das macht den großen Unterschied – nach solch einer enormen Anstrengung atmeten die Menschen erst einmal durch. Sie belohnten sich, wobei dieser Lohn ganz einfach so aussehen konnte, dass man sich einen Moment

zurücklehnte und erleichtert auf das Geschaffte schaute. Man konnte erst einmal loslassen und das Getane gut sein lassen. Hier wird deutlich: Nicht die Anstrengung an sich führt ins Burnout. Burnout entsteht, wenn nach der Anstrengung ein Moment der Entspannung und der Freude über das Geleistete fehlt. Man hastet von einem zum nächsten, wird dabei zwischendurch sogar immer wieder durch Anrufe und Mails gestört, hakt dabei gedanklich nur noch die einzelnen Stationen ab ohne ein Aufatmen oder Innehalten dazwischen.

### **»Einfach mal ausspannen« reicht nicht**

Das klingt nun so, als müsse man einfach nur gelegentlich ausspannen, und schon wird alles wieder gut. Einen Menschen, der extrem unter Stress leidet, einfach einmal in Urlaub zu schicken, bringt nur dann etwas, wenn dieser Mensch im Urlaub tatsächlich abschalten und sich erholen kann. Viele können das aber schon lange nicht mehr. Und dann

bringt auch der Urlaub nichts; erst recht, wenn dieser Mensch danach weitermacht wie bisher. Dann ist er nämlich ganz schnell wieder da, wo er vorher war: im altbekannten Hamsterrad.

Menschen wie diese brauchen etwas anderes. Ein Beispiel: Stellen wir uns einen Bergsteiger vor. Wenn er nach langem Anstieg endlich auf dem Gipfel ankommt, dann würden wir vielleicht denken: »Oha, der hat bestimmt jede Menge Stress hinter sich«; und wären überrascht, wenn der gleichwohl bald den nächsten Gipfel angeht. Und nun stellen wir uns vor, kaum dass er den Fuß auf den Gipfel setzt, käme ein Hubschrauber und brächte ihn an einen Strand, damit er sich nach seinen Strapazen und dem ganzen Stress mal richtig ausruhen könnte – meinen Sie, er wäre da-

von begeistert? Nein! Diese Art von Erholung braucht und will er nicht. Denn Bergsteiger zieht es auf die Gipfel. Sie wollen den Lohn ihrer Anstrengungen genießen: genießen, dass sie diesen Sieg errungen haben. Das ist für sie Erholung!

Es kommt also auf den Moment des Innehaltens an, auf den Moment, in dem man die Früchte seines Tuns ernten kann; auf den Moment, da man innerlich das Alte abschließen kann und erst dann zu einem Neuen übergeht. Hier bekommen wir eine Ahnung davon, an welcher Stelle Stress ins Burnout kippen kann.

### **Irgendwann schlägt der Körper Alarm**

Aber gibt es nicht wenigstens so etwas wie Alarmglocken, die einen rechtzeitig aufhalten können? Doch, die gibt es! Denn eines kann man mit Sicherheit sagen: Wenn jemand im Burnout landet, muss er jede Menge Zeichen seines Körpers ignoriert haben, sonst hätte er erst gar

## **Es ist erstaunlich, wie viele Menschen mit ihrem Auto besser umgehen als mit ihrem Körper.**

nicht dahin kommen können. Das können Schlafstörungen sein, Herzprobleme, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindelgefühle usw. Natürlich können diese Symptome auch andere Ursachen haben. Aber spätestens, wenn diese Störungen medizinisch abgeklärt sind und man »nichts« findet, sollte man an Stresssymptome denken.

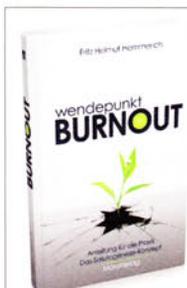
Es ist erstaunlich, wie viele Menschen mit ihrem Auto besser umgehen als mit ihrem Körper. Ihr Auto würden sie niemals über längere Zeit im roten Drehzahlbereich fahren. Sie würden nicht das rote Birnchen herausrauben wollen, das einen zu niedrigen Ölstand anzeigt, weil ja dann der Alarm vorbei zu sein scheint. Aber

mit ihrem eigenen Körper tun sie es. Doch irgendwann klemmt im hohen Drehzahlbereich das Gaspedal; und dann kommen sie nicht mehr von den hochdrehenden Touren herunter. Angesichts dessen fragt sich natürlich, wie man erste Anzeichen erkennen kann. Die Antwort ist einfach: wenn es Probleme gibt und wenn man selber dabei nicht mehr in gewohnter Weise funktioniert. Und was tut man da für gewöhnlich? Man strengt sich noch mehr an, gibt also mehr von dem, was im Grunde schon nichts mehr bringt. Bis zum nächsten Schritt: Man kann sich nicht mehr freuen, verliert die Liebe zum Detail. Dann nimmt die Konzentration ab; man wird fahrig. Man macht Fehler. Man arbeitet nicht mehr wirklich effektiv. Es gibt Spannungen im Umfeld, mit Kunden, mit Mitarbeitern. Man kann nicht mehr richtig planen, verfällt in Aktivismus. Spätestens hier tauchen die ersten gravierenden Probleme am Arbeitsplatz oder im Unternehmen auf. Spitzt sich der Zustand dann weiter zu, greift der Mensch auf archaische Reaktionsmuster zurück. Mögliche Folgen sind dann: Amoklauf oder Flucht. Meistens jedoch kommt es zu einer Art Erstarrung, bei der praktisch nichts mehr geht. Am Ende stehen der physische Zusammenbruch, geschäftliche Verluste oder gar der Konkurs.

**Hilfe von außen** Doch jeder sollte wissen: Auch wenn man auf dieser schrägen Ebene angekommen ist und bereits irgendwie auf den Abgrund zusteuert, kann man doch noch zu jedem Zeitpunkt aussteigen. Es ist nie zu spät! Frauen sind an diesem Punkt, statistisch gesehen, dreimal eher bereit, sich von außen Hilfe zu holen.



Anzeige



»Das Symptom Burnout steht für »ausbrennen«, und zwar so hochgradig, dass man sich irgendwann nicht mehr regenerieren kann. Am Ende stehen Depressionen, Suizidgedanken und der Verlust des eigenen Identitätsgefühls. Stellt man die Frage, warum Menschen dies zulassen, so lautet die simple, aber bedrückende Antwort: Sie erleben es selbst nicht so. Da sind sie Feuer und Flamme und brennen für ihre Sache, für ihre Familie, ihren Beruf...

Dr. med. Fritz Helmut Hemmerich kennt diese gängige Ansicht von Burnout, erweitert sie jedoch in seinem Buch »Wendepunkt Burnout – Anleitung für die Praxis – Das Salutogenese-Konzept« zu einem gesellschaftlichen Phänomen und stellt Burnout als »Riesenchance«

eines jeden einzelnen Menschen dar, sich vom leistungsorientierten Selbstbewusstsein hin zu einem an Prinzipien ausgerichteten, achtsamkeitsorientierten Selbstwertgefühl zu wandeln.

In das Verständnis von Burnout wird sorgfältig auf physischer, somatischer, emotionaler und spiritueller Ebene eingeführt. Weit verbreiteten Missverständnissen, die Erkrankte eher belasten oder in die Irre führen können, wird gründlich und sehr klar begegnet.«

Barbara Scheffler in DAS GOETHEANUM

**Wendepunkt BURNOUT** · 400 Seiten · 28,00 €  
in jeder guten Buchhandlung



**M ä n n e r** begehen an dieser Stelle hingegen dreimal häufiger Selbstmord. Es scheint, als gäbe es noch immer das alte Bild vom »starken Mann«, der lieber den »Heldentod stirbt«, als von irgendwoher Hilfe einzufordern. Umgekehrt muss man freilich auch sehen, dass die Burnout-Rate bei werktätigen Frauen höher liegt und schneller steigt als bei ihren männlichen Kollegen.

Hilfe bringt in den anfänglichen Stadien ein gutes Coaching, das die Selbststeuerungsfunktionen des Klienten möglichst bald wiederherstellt. Am häufigsten sind nämlich Leistungsträger betroffen; und für sie ist es besonders wichtig, die Kontrolle über ihr Leben in der Hand zu behalten oder wenigstens doch rasch wiederzuerlangen. Hat sich ein Mensch jedoch auch schon körperlich auf ein bedrohliches Niveau heruntergewirtschaftet, bleibt meist nur noch der Weg zum Arzt oder zum Psychiater.

**Erbe aus grauer Vorzeit** So oder so ist es hilfreich zu wissen, was eigentlich im Menschen geschieht, wenn er ins Burnout fällt. Der Urmensch musste viele Gefahren bewältigen. Da war es überlebensnotwendig, dass alle Kraft gebündelt wurde für Kampf oder Flucht. So zog der Körper alle Energie aus den Verdauungsorganen ab und brachte sie in die Muskeln. Weiter war wichtig, dass der Mensch sich nicht ablenken ließ, sondern den Gegner oder das wilde Tier fest im Auge behielt; das Gesichtsfeld engte sich ein. Es kam zu dem, was wir heute den Tunnelblick nennen. Man starrt nur noch auf das Problem und nimmt im Umfeld nichts mehr wahr. Hielt

Stress über einen langen Zeitraum an, etwa durch rasche Klimaveränderungen, dann war es wichtig, im Gehirn die alten Verschaltungen zu lösen, damit neue neuronale Verbindungen für die Bewältigung der neuen Situation entstehen konnten. Was in früheren Zeiten durchaus sinnvoll war, kann heute jedoch zur Falle werden; denn wir haben noch die alten Gene in uns, dabei leben wir aber längst in einer anderen Welt. Menschen, die sich dem Burnout nähern, sind deshalb nicht irgendwie »falsch« oder unfähig. Sie sind einfach nur Opfer der in ihnen ablaufenden genetisch festgelegten Programme.

#### **Entspannen, entspannen, entspannen**

Hirnforscher können mit ihren bildgebenden Verfahren heute zeigen, dass unter Einwirkung von Stress der vordere Teil des Gehirns quasi überhitzt. Das Gehirn leistet Schwerstarbeit. Mit diesen Verfahren lässt sich aber auch umgekehrt die Wirksamkeit von Gegenmaßnahmen darstellen. Dabei wird deutlich: Stress und Entspannung sind absolute Gegenspieler. Wenn jemand unter Stress steht, kann er sich nicht entspannen. Wenn jemand entspannt ist, kann er nicht zur gleichen Zeit Stress haben. Also ist alles, was Entspannung bringt, hilfreich. Das kann Yoga sein, Bodyscan, fast jede Form von Meditation, autogenes Training und dergleichen. Eine weitere, bewährte Praxis ist es, vor jedem neuen Arbeitsabschnitt kurz innezuhalten und zu überlegen, welches Ziel man mit dem nächsten Tun erreichen will. Das führt zu zielorientiertem Handeln und ist damit sowieso nützlich.

Die schnellste und wirksamste Hilfe bei Stress, das haben wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt, bringt jedoch das Verfahren der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Darüber hinaus zeigt sich auch hier wieder wie überhaupt in allen Fragen der Gesundheit, dass eine funktionierende Partnerschaft sowie generell ein tragendes soziales Umfeld ein sehr guter Schutz vor Burnout sind.

**Die Flamme der Begeisterung** Das Wort »Burnout« bezeichnet ein Ausbrennen. Doch was brennt da aus? Und was ist sozusagen der Brennstoff? Wo etwas ausbrennen kann, muss vorher ein Feuer gewesen sein. Wenn ein Ofen ausbrennt, hat man kein Holz oder keine Kohle nachgelegt. Wenn ein Mensch ausbrennt, hat er ebenfalls etwas nicht nachgelegt. Da erlischt gleichsam das »Feuer des Lebens«. Was aber bringt dieses Feuer zum Brennen? Wie so oft enthüllt unsere Sprache ein altes Wissen: »Jemand brennt darauf, etwas zu tun. – Jemand ist Feuer und Flamme. – Jemand brennt vor Begeisterung.«

In unserer versachlichten Welt, besonders in der Geschäftswelt, sind Emotionen jedoch größtenteils verlorengegangen. Es gibt zwar Sachzwänge; aber es gibt nichts Vergleichbares für etwas, das den Menschen in den Mittelpunkt rückt(e). Deshalb mag die Vorstellung vom Wert der Emotionen für uns fremd oder gar suspekt klingen. Zu sehr haben wir das, was da verloren ging, aus unserem Bewusstsein verdrängt. Wenn man aber wieder zu Werten, die mit Emotionen verbunden sind, zurückfindet, dann könnte dies auch eine neue Akzeptanz und Wertschätzung von Emotionalität zur Folge haben.

Doch davon sind wir noch ein Stück entfernt. Gegenwärtig kann zunächst einmal nur jeder selbst gut für sich sorgen – und auch für seine Mitarbeiter. Jeder muss selber herausfinden, wofür er sich begeistern kann und dem dann auch einen angemessenen Raum in seinem Leben geben. Das ist kein Luxus, keine Spinnerei, sondern sollte idealerweise eine Selbstverständlichkeit sein wie die tägliche Dusche. Es kann vor etlichen Spätfolgen bewahren. Auf der anderen Seite kann auch der Erfolg auf Dauer nicht ausbleiben, wenn Begeisterung die treibende Kraft ist. Denn dieses innere Feuer dringt nach außen, wo dann der sprichwörtliche Funke auf andere überspringen kann. //

**Irene Klöppel** arbeitet als Coach, Trainerin und Beraterin. Zuvor war sie lange Jahre Geschäftsführerin eines mittelständischen Malerbetriebs.

