

## **Burnoutprävention: Lieber vorbeugen statt ausbrennen**

Martina Degonda und Paul Scheidegger

### **Was bedeutet Burnout:**

Burnout bedeutet ausgebrannt sein und beinhaltet einen Zustand schwerer körperlicher, mentaler, sozialer und emotionaler Erschöpfung, der mit Gefühlen von Sinnlosigkeit und existentieller Verzweiflung einhergeht. Jeder Mensch, der sich im Beruf und im Privatleben über lange Zeit bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit fordert, läuft Gefahr, davon betroffen zu werden.

### **Belastungsfaktoren:**

In den letzten Jahrzehnten ist sowohl die Arbeits-, wie auch die private Lebenswelt wesentlich komplexer und anspruchsvoller geworden. Im Berufsleben gelten starker Termin- und Leistungsdruck bei hohem Arbeitstempo und gleichzeitigem Betreuen verschiedener Aufgaben als Hauptstressoren. Dazu kommen bedingt durch ständige Erreichbarkeit viele Störungen und Unterbrechungen, welche die Konzentration erschweren. Viele Menschen haben zudem Angst, durch Rationalisierungen, Fusionierungen und andere ökonomische Massnahmen ihren Arbeitsplatz zu verlieren, was den Stress zusätzlich erhöht. Daneben haben sich aber auch die privaten Lebensläufe verändert. Wir bleiben vielfach nicht lebenslänglich in der gleichen Partnerschaft, Flexibilität ist gefordert, feste Strukturen, die Halt und Sicherheit in Krisensituationen geben, sind seltener geworden. Das Individuum hat dadurch mehr Freiheit, aber auch mehr Verantwortung für das Gelingen des eigenen Lebens. Alles erfolgreich unter einen Hut zu bringen und möglichst gut zu funktionieren, ist zum Lebensprinzip, «ich leiste, also bin ich» zur Maxime geworden. Leistung bestimmt dabei immer stärker den Wert, den wir in der Gesellschaft erhalten und uns selbst geben.

### **Warnsignale für eine Entwicklung Richtung Burnout:**

- Fehlende Regeneration, da die Betroffenen kaum mehr abschalten oder Pausen einlegen können
- Emotionaler Rückzug und Meidung sozialer Kontakte, da diese zunehmend anstrengen und überfordern
- Abbau von Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität
- Reizbarkeit durch Überforderung und Zynismus
- Gefühlsverlust für die eigenen Bedürfnisse, innere Leere, Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- Starke Vergesslichkeit, Schlafprobleme, Schwächung des Immunsystems, Appetitlosigkeit, dauerndes Gedankendrehen

## **Stress und Burnout:**

Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder physische Belastungen, die dazu dient, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Allerdings macht Stress nicht einfach krank. Zu wenig Stress führt zu Unterforderung, Langeweile und Unzufriedenheit. Wir brauchen Herausforderungen, an denen wir wachsen und unsere Fähigkeiten verbessern können. Bei zu viel Stress empfinden wir dagegen häufig Überforderung, Nervosität und Angst. Problematisch sind indessen nicht akute, kurzfristige Stresssituationen, sondern chronischer Stress, dessen Folgen sowohl auf die psychische wie körperliche Gesundheit gravierend sein können.

## **Wie reagieren wir auf zu grossen Stress:**

Obwohl die körperlichen Vorgänge in Stresssituationen bei allen Menschen gleich ablaufen, wird Stress von jedem Menschen anders empfunden. Was als Stress erlebt wird, hängt stark davon ab, wie der Einzelne eine herausfordernde Situation und deren Bewältigungschance wahrnimmt. So entsteht Stress dann, wenn wir unsere Leistungsfähigkeit und unsere Kraftreserven als zu gering zur Bewältigung einer Situation empfinden. Wie wir auf Belastung reagieren, hängt zudem stark mit unseren stressverstärkenden Glaubenssätzen, Gedanken und inneren Antreibern zusammen. Wenn wir in Belastungssituationen innerlich mit Imperativen wie, sei perfekt, streng dich an oder mach es allen recht, reagieren, setzen wir uns zusätzlich massiv unter Druck. Oft ist es dann auch kaum mehr möglich, die Situation objektiv zu beurteilen und die nötigen Grenzen zu ziehen.

## **Wie können Stressoren angegangen werden:**

Da Stressreaktionen auf äussere Belastungssituationen individuell unterschiedlich sind, lohnt es sich, nicht nur die äusseren Belastungsfaktoren zu verändern, sondern auch die eigenen Stressbewältigungsstrategien gezielt anzugehen. Diesbezüglich hilfreich ist einerseits die individuellen Ressourcen zu stärken und sich daneben lösungsorientiert mit den eigenen Stressverstärkern auseinanderzusetzen. Dazu gibt es eine Vielzahl von Methoden und Strategien. So kann man stressverstärkende Antreiber und Glaubenssätze unter anderem mit Humor, einer veränderten Körperhaltung oder stresslösenden Gedanken angehen. Entscheidend ist, sich den oft unbewusst ablaufenden Prozessen und dahinterstehenden Mustern bewusst zu werden, um diese mit der Zeit mit individuell adäquaten Strategien verändern zu können. Dazu gehört auch, nötige Grenzen zu setzen und bei übertriebenen Forderungen, Nein sagen zu lernen.

## **Aufbau von hilfreichen Ressourcen:**

Während manche eher mittels Körperübungen Entspannung finden, helfen anderen kleine Alltagsrituale oder mentale Stressbewältigungsstrategien. Der Fokus sollte zudem nicht nur auf dem Belastenden der aktuellen Situation liegen, sondern viel umfassender sein. So bringt es oft mehr, sich mit den eigenen Werten und Sinnfragen auseinanderzusetzen. Diese schaffen die Grundlage für einen inneren Kompass und ermöglichen so zu überprüfen, ob der jetzige Weg noch stimmig ist. Geeignet ist beispielsweise die Frage, was man an seinem 75. Geburtstag besonders erwähnt haben möchte – meist ist dies nicht die erbrachte

Arbeitsleistung, sondern etwas ganz anderes! Als letztes soll noch etwas erwähnt werden, an das viele Menschen vor allem in stressigen Situationen meist kaum denken: Für was bin ich in meinem Leben dankbar, wem bin ich dankbar und welche Fähigkeiten oder Eigenschaften haben mir in meinem Leben besonders geholfen. Sich diese Fragen zu stellen, eröffnet oftmals neue Perspektiven, lässt aber auch unvermutete, hilfreiche Ressourcen finden.