02

TITELTHEMA

AKTIV STATT AUSGEBRANNT

VERZETTELT!

RAUS AUS DER **BURNOUT-FALLE!**

Die Diagnose „Burnout“ ist keine neue Erscheinung – und doch erlebt sie gerade einen wahren Hype. Viele sind bereits genervt von dem Thema. Die Folge: „Burnout-Bashing“. LOOX sagt, warum Burnout dennoch ernst genommen werden muss, und zeigt effektive Wege, ihn zu vermeiden, zu erkennen und zu bekämpfen.

// Text **Nico Cramer** // Fotos **Moritz Schmid** // Styling **Mandy Stadelmann**

„‚ICH SCHAFF DAS NICHT, ICH KANN ES NICHT, ICH BRINGE ES NICHT MEHR‘ SIND SÄTZE, DIE HÄUFIG FALLEN“

MONA KLARE

Models: Alison Guberek (Viva Models), Thomas Seitel (Mc Fit Models)

DIE AUFMERKSAMKEIT ist seit Monaten gewaltig. Kaum eine Zeitschrift, die das Thema „Burnout“ nicht auf dem Titel hatte. Kaum eine Firma, die keine Personalausfälle beklagt. Und kaum ein Bekanntenkreis, in dem es nicht plötzlich heißt: „Hast du schon von … gehört?! Der hat Burnout!“ Burnout – englisch „to burn out“ („ausbrennen“) – ist plötzlich die Erklärung für so ziemlich alle stressbedingten Totalausfälle. Wäre Burnout ein Mensch, er hätte wohl längst einen Burnout erlitten beim Versuch, all die an ihn gerichteten Erwartungen zu erfüllen.

DIE NEUESTE MODE: „BURNOUT-BASHING“

Professor Dr. Matthias Burisch macht sich tatsächlich Sorgen um den Burnout. Der Leiter des Burnout-Instituts Norddeutschland (BIND) beobachtet seit einiger Zeit eine Tendenz, die er für gefährlich hält: „In den letzten Monaten ist ‚Burnout-Bashing‘ als Gegenreaktion in Mode gekommen. Sie können das den ‚Guttenberg-Effekt‘ nennen: Ein Phänomen wird in den Medien zunächst hochgehypt, bis man es dann nicht mehr hören oder sehen kann – und es schicker wird, es in die Tonne zu treten.“

Eine Erfahrung, die auch LOOX-Expertin Mona Klare im Umgang mit ihren Klienten macht. „Der Name Burnout wird oft vermieden, die Betroffenen wollen das gar nicht mehr verbalisieren“, berichtet die Expertin für Mental-Coaching. Ist die Praxistür erst geschlossen, bietet sich ein anderes Bild: „Da fließen schnell Tränen. ‚Ich schaffe das nicht, ich kann es nicht, ich bringe es nicht mehr‘ sind Sätze, die häufig fallen. Und das wird immer mehr.“

Der Hype geht, das Problem bleibt: Auf 28,6 Milliarden Euro jährlich belaufen sich inzwischen in Deutschland die Gesundheitskosten für psychische Erkrankungen. Die Verschreibung von Psychopharmaka stieg in sechs Jahren um 47 Prozent. Im selben Zeitraum hat sich die Zahl der Fehltage verzehnfacht. Anders gesagt: Wer

den Burnout in die Tonne tritt, tritt Menschen. Und zwar quer durch alle gesellschaftlichen Schichten, wie Prof. Burisch betont: „Burnout bevorzugt kein Geschlecht, und es gibt keine besonders gefährdete Berufsgruppe. Es kann jeden treffen und muss auf jeden Fall ernst genommen werden.“

Aber woher kommt der Burnout eigentlich, was macht ihn aus, und vor allem: Was kann man als Betroffener konkret gegen ihn unternehmen?

AUS „GRÜNDERZEIT“ MACH „GLOBALISIERUNG“

Was überraschen mag: Der Begriff „Burnout“ ist ein richtig alter Hut. Geprägt wurde er bereits 1974 von dem amerikanischen Psychologen Herbert J. Freudenberger, der den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema

verfasste. Seitdem ist er in der psychologischen Literatur eine feste Größe, schon vor dem großen Hype gab es über 10 000 Veröffentlichungen zum Thema. Und das ist kaum verwunderlich, schließlich haben wir Menschen nicht erst seit heute das Gefühl, die Welt drehe sich immer schneller – und wir würden nur noch hinterherhecheln. „Etwas Ähnliches wie den Burnout, die sogenannte Neurasthenie, gab es schon einmal ziemlich häufig in den ‚Gründerjahren' nach 1870", berichtet Prof. Burisch. „Damals waren viele Menschen vom rasenden Tempo der Neuzeit einfach überfordert." Ein Gefühl, das auch heute wieder immer mehr Menschen befällt: „Das Leben ist unübersichtlicher, unsicherer und schneller geworden und liefert ständig Zwänge, sich zu entscheiden", so Prof. Burisch, der ausführt: „Die Globalisierung verstärkt den Konkurrenzdruck auf den Einzelnen. Die Angst vor einer ungewissen wirtschaftlichen Zukunft treibt zu noch mehr Arbeit um jeden Preis an. Nur nicht innehalten und nachdenken. So ist man auf dem besten Weg zu einem Burnout."

Als „Gründerjahre" bezeichnet man eine Phase in der Wirtschaftsgeschichte Mitteleuropas. Sie setzte mit der Industrialisierung ein und gipfelte in einem zuvor nicht gekannten wirtschaftlichen Boom im deutschen Kaiserreich. 1873 fanden die Gründerjahre ihr jähes Ende in einem großen Börsencrash.

Halten wir also fest: Der Burnout ist nicht neu, doch fühlen sich heute mehr Menschen davon betroffen. Der einsetzende Medienrummel hatte daher auch durchaus seine positiven Seiten, wie Prof. Burisch betont: „Durch die gestiegene Akzeptanz bleiben Betroffene heute nicht mehr so häufig bis zum bitteren Ende in ihren Fallen sitzen wie früher. Und die Wirtschaft fängt infolge steigender Fehlquoten an, sich über Arbeitsbedingungen neue Gedanken zu machen." Das Problem: Durch den inflationären Gebrauch des Begriffs verschwimmen zunehmend die Konturen. Wer die Ursprünge des „Guttenberg-Effekts" sucht, findet sie genau hier: „Wer etwa erzählt ‚Gestern war ich völlig ausgebrannt, heute geht's mir wieder gut', benutzt die Vokabel falsch", betont Prof. Burisch. „Burnout ist nicht einfach ‚Abgearbeitet sein', ‚Stress' im Alltagssinn. Man muss schon über längere Zeit an seine Grenzen gekommen sein."

BURNOUT: DIE DYNAMIK DES PROZESSES

Das bringt uns zur zweiten Frage: Was macht den Burnout aus? Wie wird aus einem lebens- und arbeitsfreudigen Menschen ein psychischer Totalausfall, manchmal binnen Monaten und ohne äußerlich sichtbare Katastrophen? Prof. Burisch erklärt die Dynamik des Prozesses. „Es geht los mit Stress – etwas Unangenehmes lässt sich nicht abstellen oder etwas Angestrebtes wider Erwarten nicht erreichen. In beiden Fällen muss es sich um eine Enttäuschung handeln, die sich nicht mit einem Achselzucken erledigen lässt." Dann geschieht etwas Entscheidendes: „Die oder der Betroffene verkämpft sich bei dem Versuch, den Stressor doch noch zu besiegen, im Allgemeinen durch vermehrte Anstrengungen. Aber auch das scheitert." Ein Teufelskreis entsteht, in dem die Bewältigungsversuche die Sache nur noch schlimmer machen: „Das zentrale Problem fühlt sich inzwischen an wie ein wunder Zahn, an dem mit der Zunge zu scheuern man nicht lassen kann", so Prof. Burisch. Die Fachleute sprechen in diesem Fall von einem Übergang zum „Stress zweiter Ordnung". Aus dem scheinbar unscheinbaren Ausgangs-Stress, dem Stress erster Ordnung, ist Dauerstress geworden. Zur emotionalen und geistigen Erschöpfung kommen verstärkt körperliche Beschwerden (siehe Infokasten „7 Phasen des Burnouts") hinzu. Ein Hilflosigkeitsgefühl macht sich breit, der Mensch sitzt in der berüchtigten „Burnout-Falle". Mit teils fatalen Folgen, wie Prof. Burisch aus jahrelanger Arbeitserfahrung weiß: „Manche Ausbrenner richten es sich in ihren Fallen geradezu ein und lecken nur noch ihre Wunden. Alkoholkonsum gehört zu den häufigsten Tröstungen und schafft oft Folgeprobleme ganz eigener Art. Manche wählen auch einen radikalen Ausweg: den Suizid."

Spätestens hier sollte jedem klar sein, wieso sich Prof. Burisch Sorgen um ein leichtfertiges Abtun des Burnout als „Mode-Krankheit" macht. Auch wenn man von derart tragischen Ausgängen glücklicherweise eher selten hört. Was man hingegen oft vernimmt: „Burnout, das ist doch nichts anderes als ein neues Wort für Depression!" Und tatsächlich: Im Endzustand lässt sich ein Burnout kaum von einer schweren Depression unterscheiden und wird auch nur dann von den Kassen offiziell als Krankheit anerkannt. Denn eine Depression gilt in der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen" (ICD-10) als Behandlungsdiagnose, wohingegen der Burnout als Rahmen- oder Zusatzdiagnose gewertet wird. Das ist kein Ausdruck von Unterschätzung, im Gegenteil: Die Fachwelt kennt mehr als 100 Anzeichen eines drohenden Burnouts, von der ersten Schlafstörung bis zur letzten Verzweiflung. Der Haken: Keines dieser Symptome taucht nur beim Burnout auf, was eine klare Trennung erschwert. „Immerhin: Es hat sich eingebürgert, drei Kernsymptome zu unterscheiden", ›

+ WISSEN: 7 PHASEN DES BURNOUT-PROZESSES

PHASE 1: ANFANGSPHASE
- Überhöhter Energieeinsatz
- Erschöpfung

PHASE 2: REDUZIERTES ENGAGEMENT
- für Kunden und Kollegen
- für andere Menschen allgemein
- für die Arbeit („innere Kündigung")
- erhöhte Ansprüche

PHASE 3: EMOTIONALE REAKTIONEN, SCHULDZUWEISUNGEN
- Niedergeschlagenheit
- erhöhte Reizbarkeit

PHASE 4: ABBAU
- der geistigen Leistungsfähigkeit
- der Motivation („Dienst nach Vorschrift")
- der Kreativität
- des differenzierten Denkens

PHASE 5: VERFLACHUNG
- des emotionalen Lebens; innere Leere
- des sozialen Lebens
- des geistigen Lebens

PHASE 6: KÖRPERLICHE SYMPTOME
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schmerzen
- Muskelverspannungen
- geschwächtes Immunsystem

PHASE 7: EXISTENZIELLE VERZWEIFLUNG
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken

nach Prof. Dr. phil. Matthias Burisch

BURNOUT BEVORZUGT KEIN GESCHLECHT UND KEINE BERUFSGRUPPE. ES KANN JEDEN TREFFEN

PROF. DR. PHIL. MATTHIAS BURISCH

Outfit Alison: Selected Femme // Schuhe: Vagabond

LOOX-EXPERTE

Mona Klare
Systemischer Coach, Bewegungstrainerin

Ob als Businesscoach, Bewegungs- oder Kommunikationstrainerin: Mona Klare stärkt Persönlichkeit, Ressourcen und körperliche Wahrnehmung. Sie klärt mentale Blockaden und belastende Themen, macht neue Perspektiven sichtbar und stärkt Handlungskompetenzen. Der Trainingsplan auf ***LOOX.com/mklare***

DER PLAN: DEN KÖRPER SPÜREN

„Wir gehen raus in die Natur und machen Übungen, die helfen, wieder in den Körper zurückzukommen. Neben dem Laufen legen wir uns auf den Boden und erspüren das Körpergewicht. Durch geführte Atemarbeit führen wir die Konzentration ins Innere, beispielsweise durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen."

DURCH KÖRPERLICHE BEWEGUNG BEKOMMT MAN DIE SOUVERÄNITÄT ÜBER DEN KÖRPER ZURÜCK

MONA KLARE

berichtet Prof. Burisch. „Emotionale Erschöpfung, subjektiver Leistungsabfall sowie Dehumanisierung, das heißt negative bis aggressive Einstellungen zu Mitmenschen, insbesondere Kunden, Mitarbeitern und Kollegen.“ Ansonsten gilt: Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Syndrom. Oder, wie es im Diagnoseschlüssel Z73.0 der ICD-10 heißt: ein „Problem bei der Lebensbewältigung“.

Was kann man nun tun, um eben diesem „Problem bei der Lebensbewältigung“ entgegenzuwirken?

BURNOUT-PRÄVENTION: WAS SIE TUN KÖNNEN

Beim Burnout ist stets von der „Falle“ die Rede, und das aus gutem Grund. Denn am stärksten leiden die Betroffenen unter dem Gefühl von Ohnmacht, das sich aus der Kluft zwischen scheinbar immer größeren äußeren Anforderungen und scheinbar immer geringeren inneren Fähigkeiten zur Bewältigung dieser Anforderungen ergibt. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Aus Ohnmacht muss wieder Macht werden, Souveränität über das eigene Leben. Je früher man im schleichenden Burnout-Prozess damit ansetzt, umso besser.

„Komm, lass uns rausgehen.“ Immer, wenn Mona Klare diesen Satz sagt, wissen ihre Klienten: Es ist Zeit für einen Lauf an der frischen Luft. „Mit Reden allein geht ein drohender Burnout nicht weg“, ist sich die LOOX-Expertin sicher. „Es ist enorm wichtig, ins Handeln zu kommen, sich aus dem Gefühl der Ohnmacht zu lösen. Wenn man im Dauerstress ist, hat man das Gefühl, dass man völlig zerfasert: Man ist überall, nur nicht bei sich selbst. Durch körperliche Bewegung bekommt man wieder Kontakt zu sich, und die Souveränität über den Körper kehrt zurück.“

Bewegung als Burnout-Prävention – was Mona Klare mit ihren Klienten betreibt, erfährt von der Wissenschaft längst vollste Zustimmung. Wer joggt oder schwimmt, Tennis spielt oder Rad fährt, lenkt die Konzentration von den Tagesereignissen weg auf die körperliche Anstrengung und verschafft sich das gute Gefühl, wieder eigeninitiativ etwas für sein Wohlbefinden zu unternehmen. Die körperliche Betätigung fördert zudem die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin, während zugleich die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abgebaut werden. Damit sind die Probleme zwar nicht im Nu gelöst, aber es werden in Phasen anhaltenden Stresses wichtige Nebenschauplätze aufgezeigt.

Apropos Nebenschauplätze: Wer glaubt, ein Urlaub könne Burnout-Wunder bewirken, irrt gewaltig: „Urlaub hilft oft gar nicht“, warnt LOOX-Expertin Mona Klare. „Wenn du einen Workaholic drei Wochen an den Strand setzt, leidet der wie ein eingesperrter Hund, das ist fast noch schlimmerer Stress. Es geht darum, eine Gegenspannung herzustellen, eine Balance.“ Und das funktioniert durch regelmäßige Bewegung im Alltag tatsächlich erstaunlich gut – auch wenn Mona Klare ihre Klienten hin und wieder ermahnen muss, beim Sport nicht in altbekannte (Büro-)Muster zu verfallen: „Der Leistungsaspekt muss draußen blieben. Auf keinen Fall Wettbewerb oder Ehrgeiz!“ Meist jedoch merken die Betroffenen schnell von ganz allein, was ihnen guttut. Und genau darum geht es Mona Klare: „Der Arbeitgeber ist nicht schuld. Jeder ist sein eigener Vorstand und muss für sich selbst sorgen“, ist die Expertin überzeugt. „Man sollte verinnerlichen: Wenn ich nicht für mich sorge, kann es auch kein anderer.“

Diese Aussage würde auch LOOX-Expertin Karima Stockmann unterschreiben – mit dem Unterschied, dass es ihr um Ernährung geht und nicht ausschließlich um Bewegung: „Wenn sich ein Burnout anbahnt, vergisst man oft seine Bedürfnisse. Man versäumt es, zu essen und zu trinken, oder versucht, sich mit kalorienreichen, nährstoffarmen Lebensmitteln zu trösten. Die Folge ist ein Vitalstoffmangel, der den ›

Haare & Make-Up: Franziska Dominick // Outfit Alison: Selected Femme

LOOX-EXPERTE

Karima Stockmann
Diät-Assistentin, Lebensfreude-Coach

Karima Stockmann bietet ein ganzheitliches Konzept zu Ernährung, Bewegung und Entspannung. Sie besticht in ihren Ernährungs- und Lebensfreude-Coachings nicht nur durch ein hohes Maß an Qualität und Aktualität, sondern auch durch ihr sonniges Gemüt. Der Ernährungsplan auf ***LOOX.com/kstockmann***

DER PLAN: ACHTBARKEITS-RITUAL

„Koche dir daheim einen Lavendeltee, das entspannt. Suche dir nun einen Ort in deiner Wohnung, an dem du dich wohl und sicher fühlst, und schaffe dir eine kleine Wellness-Oase: Lege deine Lieblingsmusik auf, schließe die Augen und atme tief durch. Rieche den Lavendel, spüre die Wärme und empfinde Dankbarkeit für diesen kleinen Glücksmoment.“

WER KANN, SOLLTE HEITERE GELASSENHEIT ALS LEBENS-EINSTELLUNG ANSTREBEN

PROF. DR. PHIL. MATTHIAS BURISCH

QUICK-CHECK BURNOUT

WISSEN

- ☐ Mir fällt es heute schwerer als früher, nach der Arbeit abzuschalten.
- ☐ Ich habe seit einer Weile Hobbys aufgegeben, und zwar, weil mir die Zeit und Kraft dafür fehlten.
- ☐ Ich arbeite deutlich mehr, als mir lieb ist.
- ☐ Mein privater Bekanntenkreis hat sich seit einer Weile verkleinert.
- ☐ Ich bin deutlich reizbarer geworden als früher.
- ☐ Ich hatte in letzter Zeit häufiger als früher das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.
- ☐ Ich schlafe heute schlechter ein und/oder durch als früher.
- ☐ Ich spüre häufiger als früher ein Gefühl der Erschöpfung, ohne körperlich gearbeitet zu haben.

nach Prof. Dr. phil. Matthias Burisch

Sie haben beim Burnout-Check fünf oder mehr Häkchen gemacht? Den ausführlichen Test gibt es auf *LOOX.com/burnout*

Teufelskreis Burnout zusätzlich verstärkt“, weiß die LOOX-Expertin für Ernährung. Karima Stockmann macht sich daher für Burnout-Prävention im Bereich Ernährung stark, und auch sie hat gute Gründe: „Ernährung ist der Grundbaustein für alles in unserem Körper und demnach auch für die Hormone. In bestimmten Lebensmitteln befinden sich Vorstufen von Glückshormonen, die von unserem Körper umgewandelt werden. Lebensmittel wirken auf diese Weise direkt aufs Gehirn, also dort, wo der Stress entsteht.“

Und so plädiert Stockmann dafür, den Tag bereits richtig zu beginnen: „Das Frühstück kann ein Powerstart in den Tag sein, wenn man es gut auswählt. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Magerquark und fettarmer Käse beispielsweise enthalten reichlich Tryptophan, die Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Außerdem liefern sie den für unsere Nerven wichtigen Mineralstoff Magnesium und B-Vitamine. Fügt man zudem Walnüsse oder pflanzliche Öle hinzu, wirkt man einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren entgegen, der oft bei Menschen mit Depressionen festgestellt wird.

So gut, so gesund. Haben wir den heimischen Frühstückstisch erst einmal verlassen, wird es dagegen oft ungesund. Und das liegt nicht nur daran, was wir den übrigen Tag auf der Arbeit essen (oder nicht essen), sondern auch wie. „Wir neigen dazu, alles schnell, schnell nebenbei zu machen“, beklagt Stockmann. „Dabei ist im Bezug auf die Work-Life-Balance Essen absolut wichtig. Man sollte es daher ganz bewusst als Freizeitmoment in den Tag einbauen.“ Anders gesagt: Man isst nicht mal eben zwischendurch am Arbeitsplatz, sondern nimmt sich bewusst die Zeit. „Das Stichwort lautet: Achtsamkeit, beim Essen wie im Leben allgemein“, fasst LOOX-Expertin Karima Stockmann zusammen.

Für Bewegung wie Ernährung gilt: Sie sind wichtige Faktoren in der Burnout-Prävention, und sie können aus eigener Kraft und mit eigener Initiative in die Tat umgesetzt werden. Wer hingegen bereits tief in der Burnout-Falle sitzt, kann sich nicht ohne Hilfe von außen befreien. Ein Coach oder ein Therapeut kann dann die Klarheit, Stärke und Neutralität vermitteln, die man selbst verloren hat. Falscher Stolz ist dabei fehl am Platz, wie Prof. Burisch betont: „Hilfe zu suchen ist weder eine Schande noch ein Zeichen von Inkompetenz. Vielmehr ist es ein Ausdruck von Souveränität, die eigenen momentanen Grenzen anzuerkennen.“ Wenn es dem Burnout etwas Positives abzugewinnen gibt, dann das: Es ist Zeit für einen Kurswechsel. „Die Zauberformel heißt: Nimm dir Zeit und denke nach!“, befindet Prof. Burisch. Wer bin ich? Was will ich? Wie erreiche ich diese Ziele? Die Krise stellt die Burnout-Betroffenen vor existenzielle Sinnfragen.

Die gute Nachricht ist: Sie finden immer öfter die richtigen Antworten: „Allgemein stellen sich mehr Menschen die richtigen Sinnfragen, beispielsweise, wie wichtig ihnen Karriere und Konsum wirklich sind. Beides macht erfahrungsgemäß nicht dauerhaft glücklich oder auch nur zufrieden. Das finde ich gut“, lässt Prof. Burisch durchblicken, und dann gibt er uns noch einen letzten Ratschlag mit auf den Weg: „Wer kann, sollte heitere Gelassenheit als Lebenseinstellung anstreben.“ Was genau er damit meint? „Nun ja, dass man nichts und niemanden wichtiger nimmt als angebracht. Nach dem Motto der größten Lebensweisheit: Auch dieses wird vergehen. Bekanntlich endet das Leben regelmäßig tödlich – ob man sich nun aufgeregt hat oder nicht.“

Outfit Thomas: Jeanshemd sowie T-Shirt von Jack&Jones, Hose von Selected Homme, Schuhe von Vagabond

Outfit Alison: Cardigan von Selected Femme, Kleid von Vero Moda