

*Thema: Burn-Out
Funktion und Prävention
Burnout als Wegweiser zu verborgenen Schätzen*

Autor: Felix Scherrer

Zu dieser Thematik ist eine ausführliche Seminar-Dokumentation mit Übungsreihe erhältlich. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit siehe unter [Publikationen](#).

Lassen wir die folgenden Sätze auf uns wirken und fragen uns dabei:

- Wer spricht hier?
- Was macht es mit mir, wenn ich diese Sätze höre?
- Was ist mein Kommentar, meine Antwort darauf?

Eine Frau

Du verlierst die Achtung vor dir selbst. Andere könnten dir deine Probleme anmerken.

Schamgefühle: Wie ständest du da, das sähe blöd aus, wäre unanständig.

Das ist nur halb so schlimm. Du bist ein Weichling. Andere schaffen es auch. Du konntest es früher auch.

Du überforderst andere. Du strapazierst Beziehungen zu arg, belastest andere!

Wenn du deine Angst zeigst, dann wird diese noch grösser!

Ein Mann

Du schaffst es nicht! Du bist ein Versager! Du bist unbrauchbar!

Angst: Du verlierst den Arbeitsplatz. Du kannst deine Familie nicht ernähren.

Angst zu versagen, nicht zu genügen: Was denken andere? Die werden dich ablehnen!

Du wärest unbequem und unangenehm für andere. Andere kennen dich nicht so, wenn du dich wehrst, dich für dich einsetzt.

Schuldgefühle: Das wäre egoistisch! Das wäre nicht lieb von dir.

Beweise dir und anderen, dass es geht. Du schaffst es alleine.

Feine Wahrnehmungen nicht wahrnehmen, diese übergehen. Engagiere dich vielmehr für andere, das gibt dir ein gutes Gefühl, du wirst geachtet dadurch.

Aktiv sein, hyperaktiv sein.

Es geht ohne Hilfe von anderen und auch ohne Medikamente.

Es ist erst dann gut, wenn du alles erledigt hast.

Alles super genau machen, möglichst perfekt machen. Lösungen bieten!

Schau, es geht ja. Es muss gehen! Lass dir nichts anmerken.

Lieb sein anderen gegenüber.

Möglichst allen gerecht werden.

Anspannung, anpacken, rangehen, Elan, verfolge deine Ziele!

Biete anderen deine Hilfe an.

Als Christ musst du es richtig machen.

B
u
r
n
o
u
t

Die obigen Sätze sind eine Auflistung von Gedanken, inneren Stimmen und Gefühlen, welche in der Regel nicht bewusst wahrgenommen werden. Diese gehören zum *Selbstschutzsystem*¹ der jeweiligen Person und bestimmen direkt ihr *Verhalten*. Der in den Auflistungen nach rechts weisende Pfeil weist hin auf die vom Selbstschutzsystem diktierten Verhaltensweisen. Hören wir noch bei einer weiteren Person:

¹ Selbstschutzsystem: Innere Instanz mit der Funktion, den für eine Person als sicher und vertraut empfundene Lebens- Handels- Denk- und Fühlraum zu beschreiben und diesen bei Gefährdung – von aussen oder durch sich selbst – zu stabilisieren.

Eine Frau

Schuldgefühle: Du darfst nicht für dich selber sorgen.

Schlechtes Gewissen: Andere haben grössere Probleme als du mit deinen Komplexen! Alles dreht sich nur um dich!

Schamgefühle: Andere beobachten dich, sehen wie es dir geht.

Angst: Du enttäuschst andere, du verlierst nahe Beziehungen.

Keine halben Sachen. Immer alles geben. Alles oder nichts! Wenn, dann richtig!

Gut machen. Hohe Erwartungen an dich selber, auch an andere. Lösungen finden!

In andere Menschen investieren ist besser.

Optimieren; Lösungen suchen; Machen; überall aktiv sein; Erwartungen erfüllen.

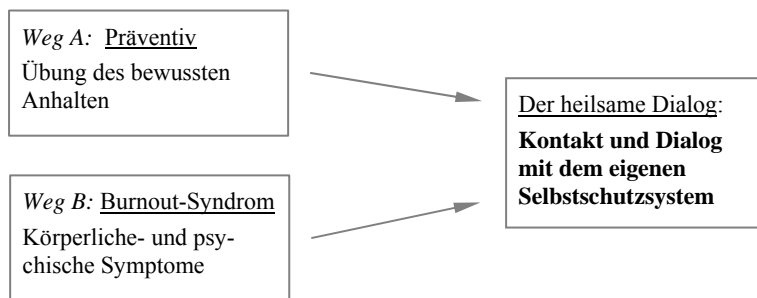
Du musst Verantwortung übernehmen, für deine Arbeit, für deine Familie, das ist deine Pflicht!

Das Selbstschutzsystem – symbolisch und damit es greifbarer wird ordne ich dieses der Stimme einer *WächterIn* in uns zu – ist an und für sich eine gute, ja überlebenswichtige psychische Einrichtung. Entwicklungsgeschichtlich² kann dieses jedoch so geprägt sein, dass es zu einer Überbelastung der psychischen und somatischen Struktur einer Persönlichkeit führen kann. Es ist dann nicht mehr ein Schutz im positiven Sinne, sondern vielmehr eine Einschränkung und Hinderung an Lebendigkeit. Die Überlast kommt in Form von verschiedenen psychischen und körperlichen Symptomen³ zum Ausdruck.

Daraus lässt sich folgendes ableiten:

1. Die Verhaltensebene oder die Symptomebene ist ein *Zeiger* hin auf die inneren Stimmen und Emotionen des Selbstschutzsystems.
2. Der *Kontakt* mit diesen Emotionen und Stimmen des Selbstschutzsystems und der darauf aufgebaute *Dialog* mit diesen, ist der Schlüssel auf der therapeutischen d.h. Heil bringenden Ebene.

Die folgende Abbildung zeigt zwei Wege, welche in einen heilsamen Kontakt und Dialog mit dem Selbstschutzsystem hineinführen können:



² Bitte beachten Sie Hinweise auf die weiterführende Seminardokumentation unter [Publikationen](#). Im beschränkten Rahmen dieses Artikels kann ich nicht auf die Thematik der Entstehungsgeschichte eines Burnout eingehen, ebenso ist es nur ansatzweise möglich, Elemente der Tiefenebene einer Persönlichkeit darzustellen.

³ Symptome werden gerne von findigen Leuten statistisch erfasst und ausgewertet, um dann in Form eines neuen *Syndroms* präsentiert zu werden; was dann, bei aller Nützlichkeit, ja auch Prestige- und Marktwert hat – die Psychowelt muss ja auch leben.

Traurig ist nur, wenn missbräuchlich dadurch Menschen ein Krankheitsetikett tragen – sich selbst gegeben oder von Fachleuten diagnostiziert – welches in die Haltung führt: „Weil ich diese Diagnose habe, kann ich halt nicht ...“, also für die Person selber erniedrigende und würdelose Wirkung hat; mit entsprechend gesellschaftlich- und gesundheitspolitisch bedenklichen Auswirkungen.

Weg B

Im schlechtesten Falle sind es die psychischen- und körperlichen Symptome, welche zum Zeiger werden oder anders gesagt, welche eine Person in die Knie, zum Zerbruch und somit zum Anhalten zwingen. Eine Symptomliste² führe ich hier nicht auf, solche sind im Internet und in der Literatur nicht zu übersehen.

Weg A

Besser ist aber der präventive Weg, also vorbeugend das sich bewusst aktiv – ohne den Umweg über ein Syndrom – auf die Stimmen des Selbstschutzes sensibilisieren. Die folgenden Fragen können zur Prävention beitragen⁴:

1. Wie lange brauche ich am Abend um abzuschalten? (Bis 1 Stunde ist ok)
2. Brauche ich Alkohol, Beruhigungsmittel oder Essen um mich abzugrenzen?
3. Wie schlafe ich? Verfolgt mich die Arbeit in den Träumen? Schwitze ich, wache ich mehrmals pro Nacht auf?
4. Mache ich Fehler in der Arbeit, was passiert mit immer wieder? Wie gehe ich damit um?
5. Bin ich öfter im Krankenstand, habe ich wiederkehrende Kreuz-, Rücken oder Kopfschmerzen?
6. Wenn ich auf Urlaub gehe, wie viele Tage "arbeitet" mein Geist weiter?

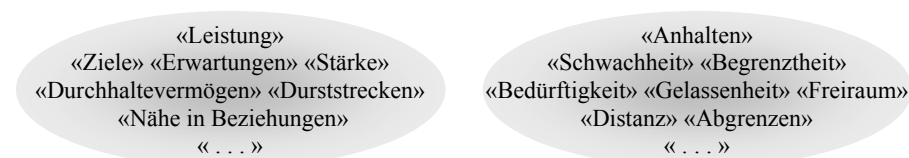
Das sich in Frage stellen kann schon erstaunlich viel zur Verhinderung eines Burnout beitragen. Die Sensibilisierung durch ein bewusstes Anhalten kann dann als nächster Schritt in den Kontakt und Dialog mit dem Selbstschutzesystem hinein führen.

Warum ist die Sensibilisierung auf das eigene Selbstschutzesystem nötig?

Die meisten Menschen wüssten eigentlich, was zu tun wäre um eine Überforderung oder gar ein Burnout zu vermeiden: Grenzen setzen, vermehrt Nein sagen, Pausen einschalten, über Probleme sprechen usw. In vielen Fällen reichen solche Ratschläge auch aus und sind umsetzbar. Bei anderen aber reicht dies nicht, die inneren Kräfte des Selbstschutzesystems verhindern eine reine Verhaltensänderung; anhaltende entlastende Veränderung über grosse Zeiträume gesehen kann sich nicht einstellen. In diesem Artikel lege ich daher den Akzent auf die Tiefenebene einer Persönlichkeit, worin das Selbstschutzesystem ein Element darstellt. Mir ist dabei die Begrenztheit durch den eingeschränkten Umfang dieses Artikels bewusst². Die folgende Übung stellt ein möglicher praktischer Zugang zum Selbstschutzesystem dar:

Übung: Förderung und Sensibilisierung von Kontakt und Dialog mit dem eigenen Selbstschutzesystem**1 KONTAKT**

Wir führen uns die zwei Pole der untenstehenden Abbildung vor Augen. Wir halten bei beiden Polen je für sich an, indem wir die Begriffe auf uns wirken lassen:



⁴ Quelle: Dr. med. Günther Possnigg, Wien. – Zur Prävention resp. zur Einschätzung einer Burnout Gefährdung finden Sie bei www.ctl.ch einen Test.

Dabei kommen wir in Berührung mit Gedanken und Gefühlen, welche uns positiv ermutigen oder welche uns ermahnen und hindern. Diesen Gefühlen und Gedanken schenken wir jetzt besonders Beachtung: Wir • notieren diese oder drücken diese durch • Malen oder in einer • Körperhaltung aus oder wir entwickeln • Metaphern in der Form: „Leistung erbringen ist für mich wie ...“.

Befreiter leben heisst, sich bei beiden Polen aufhalten können. Der eine oder andere Pol – einzelne Begriffe daraus oder eigene welche begegnen – werden uns spontan näher liegen, sympathischer erscheinen. Sich auf den anderen, noch weniger lebhaften Pol hin bewegen können wir nur dann, wenn wir die mahnenden Stimmen und Gefühle unseres Selbstschutzsystems mit hindernder Wirkung mit auf den Weg nehmen. Zum Beispiel: *„Begrenztheit wahrhaben, dieser Gestalt geben und nach aussen zeigen bedeutet für mich: Gefühle von Scham werden mir begegnen; die Angst belächelt zu werden; Menschen werden sich von mir zurückziehen. – Genau so wird es sich auf dem Weg hin zu diesem Pol anfühlen, diese Gedanken werden mir begegnen. Kein Weg führt an ihnen vorbei, diese sind Teil von mir selbst, darum schliesse ich diese mit ein.“*

Was uns hier begegnet ist das gelebte Bild des Gehens auf dem schmalen Weg, dem Wüstenweg, dem Weg durch die dunkle Nacht. Ein Weg der hinführt zu Licht, zu frischem Wasser, zum Leben.

2 DIALOG

Mit den hindernden Gedanken und Gefühlen auf dem Weg sein heisst, mit diesen im Gespräch sein. Im Dialog wenden wir uns zu, wir hören hin. Wir lassen uns durch die mahnenden Stimmen nicht mehr einfach im Handeln bestimmen, sondern

- setzten Fragezeichen und
- erwägen neue Möglichkeiten.

Dieser gelebte Versöhnungsweg im Dialog geschieht immer im Miteinander. Niemals geht es darum, das Gegenüber, das eigene Selbstschutzsystem, zu übertönen oder gar im Kampf zu besiegen, beispielsweise mit zu stark gewichtetem positivem Denken oder mit einer falsch verstandenen geistlichen Kampfführung, welche gegen etwas anbetet. Das wäre nur wieder ein liebloser Kampf gegen sich selbst, welcher langfristig den Selbstwert und das Selbstbild negativ beeinflussen würde. In der Begegnung und im Dialog werden wir vielmehr zu handelnden, aktiven Frauen und Männern, welche die Erfahrung machen, selbst mit Hinderndem, ja Feindlichem auf dem Weg sein zu können und darin Wandlung zu erfahren⁵.

3 GEBET

Haben Sie sich auch schon gefragt: Wo konkret brauche ich die Hilfe von Gott? Ist es nicht so, dass wir ja auch ohne die Bitte „Gib uns heute unser tägliches Brot“, letztlich immer genug zu essen hätten? Begeben wir uns auf den oben unter Punkt 1 und 2 beschriebenen Weg, erahnen wir vielleicht die Dimension des Rufes: *„Gott, Herr, hilf mir, schütze mich dort, wo ich vorwärts schreite auf dem Weg, welcher Unsicherheit, Angst und Scham bedeutet. Zu schwer wäre für mich dies zu tragen, alleine schaffe ich es nicht. Jesus Christus, nimm du mich bei der Hand.“*

Abschliessend notieren wir unser eigenes Gebet. Das Gespräch mit den inneren Stimmen unseres Selbstschutzsystems führt hinein in das Gespräch mit Gott.

Hilfen zum Anhalten: Der äussere Rahmen für Kontakt und Dialog

Die obige Übung ist dann fruchtbar, wenn sie wiederholt angewandt wird, im Sinne eines beständigen auf dem Weg sein. Diese wird dann auch mehr und mehr vertraut und sie benötigt nur wenige Minuten Zeit. Der äussere Rahmen hilft zum Anhalten; hier ein paar Anregungen in Kurzform:

- Ich gehe aus dem Zimmer, begeben mich an einen andern Ort oder ich drehe zumindest den Bürostuhl in eine andere Richtung, mit wenig Ablenkung.
- Ich achte auf meinen Atem, das Ein- und Ausströmen der Luft. Ich komme so weg vom Kopf hin in Berührung mit meinem Leib und spüre dadurch mich selbst.

⁵ Mit dem uns Hindernden, dem Feindlichen in uns auf dem Weg sein: Mt 5,44.46; Röm 12,14.20; Lk 6,27f.32f. Das Gebot der Liebe: Röm 13,10.

- Ich lege eine Hand auf mein Herz. Dabei beobachte ich die aufkommenden Gefühle und Gedanken. Ich komme in Kontakt, ich schenke Beachtung.
 - Ein Ritual vor dem Schlafengehen: Ich knie oder setze mich hin, zünde eine Kerze an, lege die Hände geöffnet vor mich; ich wende mich so hin zu Gott. ■
-