

# Britta Nehmke<sup>1</sup>: Burn-out als Ausdruck einer Lebenskrise

## Sie können schon vorher den Kurs ändern!

Jede Zeit und Gesellschaft bringt ihre Herausforderungen mit sich und so ist vor allem in unserer westlichen Welt Erschöpfung oder Burn-out in aller Munde. Wer einen Burn-out erlebt hat, weiß, wie unglaublich belastend dieser Zustand ist und welche verhängnisvollen Konsequenzen dies für das gesamte Umfeld hat. Eine einschneidende Änderung der gesamten Lebensführung ist dann gefordert. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig zu verstehen, was man alles tun kann, um gar nicht erst so weit zu kommen.

## Burn-out ist vielschichtig

Wenn wir das Phänomen „Burn-out“ näher betrachten, stellen wir fest, dass es jeden von uns treffen und auch viele Ursachen in verschiedenen Lebensbereichen haben kann, nicht nur im Job. Unser Organismus bricht nach langem, anhaltendem Stress und Überlastung auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene mehr oder weniger zusammen.

Doch so weit muss es nicht kommen! Wer aufmerksam und ehrlich zu sich selbst ist, kann Antworten auf die

---

1 Psychologin und Systemischer Coach für Ressourcenmanagement, [www.britta-nehmke.de](http://www.britta-nehmke.de).



Frage finden: Was belastet mich eigentlich und raubt mir meine Energie?

Ist es das zusätzliche neue Projekt, obwohl das alte noch nicht einmal abgeschlossen ist, oder ist es mein Anspruch, alles gleichzeitig, perfekt und am besten selbst zu machen? Sind es die vielen Termine und Hausaufgaben der Kinder oder ist es mein Selbstverständnis, für alles zur Verfügung stehen zu müssen?

Wir haben einen bedingten Einfluss auf das, was alles auf uns einströmt. Aber wir haben immer eine Wahl: wie wir darüber denken, damit umgehen und wie wir uns schließlich damit fühlen. So geht es zunächst darum, sich bewusst zu werden, dass irgendwo ein Loch im persönlichen Energiefass ist, und dieses zu finden. Wie bei jedem Loch wird es in der Regel größer, wenn man es nicht rechtzeitig stopft, vor allem wenn der Druck nicht deutlich nachlässt. Hinschauen ist also die Devise, ernst nehmen und verändern.

### **Übung: Meine Stressoren kennenlernen**

*Welche drei Situationen belasten mich am meisten?*

- *Was denke ich in der jeweiligen Situation?*
- *Was fühle ich dann?*
- *Wie verhalte ich mich?*

## Leben in Balance anstatt in Krisen

### *Susanne, 47, Coaching-Klientin, Teamleiterin*

*Susanne hat in einem neuen Unternehmen als Teamleiterin angefangen. Eine interne Mitbewerberin wurde ihre Stellvertretung und es kam bald zu Konflikten durch mangelnde Akzeptanz.*

*Im selben Zeitraum wurden die Kinder von Susanne erwachsen und verließen den gemeinsamen Haushalt, zudem kriselte die Ehe. Ein Beinbruch führte dazu, dass Susanne längere Zeit krank geschrieben war und somit die Stellvertretung ihre Position ausfüllte.*

*Als Susanne wieder ins Unternehmen kam, wurde es für sie noch schwieriger, sich zu positionieren. Susanne erkrankte schließlich an Burn-out.*

Dies ist ein Beispiel dafür, dass der Job allein sicher nicht zum Burn-out geführt hätte. Die intensiven Erlebnisse in zwei weiteren zentralen Lebensbereichen konnten nicht mehr kanalisiert werden. Schließlich stellte Susanne sich auch die Sinnfrage: Wer oder was braucht mich eigentlich noch? Damit wird die Lebenskrise perfekt.

Welche Lebensbereiche sind nun wichtig, um uns zu zufriedenen, widerstandsfähigen und erfüllten Menschen zu machen? Dieser Frage ging der Psychiater Nossrat Peseschkian nach. In seiner interkulturellen Studie kristallisierten sich vier zentrale Lebensbereiche heraus (Peseschkian, „Lebensfreude statt Stress“):

- Körper und Gesundheit
- Arbeit und Leistung

- Beziehungen und Kontakte
- Sinn und Kultur

Je mehr Zufriedenheit wir in den einzelnen vier Lebensbereichen entwickeln, umso mehr Gesundheit und Widerstandskraft dürfen wir ernten.

Im Fall von Susanne entstanden die Belastungen nicht nur im Job, sondern auch in Familie, Ehe und Gesundheit. Am Ende auch im Sinnerleben. Wie in diesem Beispiel finden sich Belastungen oft nicht nur im beruflichen Bereich.

Anders herum können die meisten Menschen mit Stress im Job wesentlich besser umgehen, wenn sie sich aktiv um ihre Erholung und Fitness kümmern. Wer ein starkes soziales Netz durch Freunde oder Familie hat, erfährt Rückhalt, Austausch, neue Ideen oder Verständnis. Und wer seinen Sinn für sich im Leben gefunden hat, den kann so schnell auch nichts erschüttern, denn dieser „Platz im Leben“ wird einem so schnell nicht genommen, da er einzigartig ist. Es gilt, diese vier Bereiche immer wieder in eine innere wie auch gegenseitige Balance zu bringen, denn das Leben verläuft äußerst dynamisch.

### **Die Ebene „Sinn und Kultur“**

Gerade die Ebene „Sinn und Kultur“ ist eine starke Kraft gegen Burn-out, denn hier verstecken sich – auch für die anderen Lebensbereiche – das Selbstverständnis, die Zuversicht, die Dankbarkeit und der Glaube. Hier gewinnen wir Abstand vom alltäglichen Sumpf. Stellen Sie sich folgende Fragen:



- Wer oder was im Leben ist mir wirklich wichtig?
- Worauf möchte ich einmal zurückblicken können?
- Woran glaube ich, wo ist mein Platz?

Mit der Beantwortung dieser Fragen geben Sie Ihren Lebensinhalten Werte und somit eine übergeordnete Struktur. In diesem Lebensbereich geht es auch darum, das Schöne im Leben bewusst werden zu lassen und zu genießen – dabei kann die Seele Ruhe finden und sich erholen. Neben Besuchen von Glaubensstätten, Theatern oder Konzerten kann auch ein Hobby, in dem man sich verwirklicht und Ausdruck findet, viel Erholung bieten.

### **Die Ebene „Körper und Gesundheit“**

Stress schadet unserem Körper nachhaltig. Deswegen sollten wir die Signale unseres Körpers sehr ernst nehmen. Denn im Grunde bekommen wir regelmäßig Rückmeldung von ihm in Form von häufigeren Infekten, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schlaflosigkeit oder Schwindel etc. Die Medizin ist heutzutage enorm leistungsfähig und Sie sollten Ihre Symptome auch immer medizinisch abklären lassen. Letztendlich gibt es aber noch keine Pille gegen eine ungesunde Lebensweise, geschweige denn gegen Burn-out.

Erschöpfungszustände können mit fehlendem Tiefschlaf zu tun haben, den unser Gehirn zur Strukturierung und Regeneration dringend braucht. Wussten Sie, dass Alkohol, oder extremer Sport am Abend den Tiefschlaf stören und in der Folge unsere Konzentration sowie Gedächtnisleistung verringern können? Neben erholsamem Schlaf



brauchen wir regelmäßig Bewegung, um Stresshormone im Körper schneller abzubauen, Blockaden zu lösen und die Muskulatur wieder in Bewegung zu bringen. Dabei kann auch unser Kopf abschalten. Doch nicht nur unser Geist braucht Ruhe, sondern auch unser Körper, deswegen ist es wichtig, neben aktivem Sport auch Ruhepausen einzulegen. Was müssen wir also berücksichtigen, damit es uns körperlich gut geht?

- Richtiger Schlaf
- Ausgewogene Ernährung (Obst, Gemüse, Omega3-Fette, Fisch, Vollkorn, zwei bis drei Liter Wasser täglich etc.)
- Regelmäßige Bewegung
- Wellness/Ruhe
- Sexualität/Körperlichkeit
- Selbstaufmerksamkeit: Wie geht es mir zurzeit eigentlich? Was will mir mein Körper gerade sagen? Worauf sollte ich mehr Acht geben?

## **Die Ebene „Arbeit und Leistung“**

Wie oft am Tag schauen Sie auf Ihr Handy? Gibt es Zeiten, zu denen Sie bewusst nicht erreichbar sind?

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft die ständig online ist und somit liegt es nahe, dass wir danach handeln. So kommt es, dass Menschen mit hoher Leistungsorientierung dazu neigen, aus jeder Aktivität eine Leistung oder sogar einen Wettbewerb zu machen. Projekte müssen perfekt sein und sich abheben. Im Fitnessstudio schafft man es



endlich, 10 kg mehr zu stemmen als der Nachbar. Selbst das Sackhüpfen auf Kindergeburtstagen wird zu einem reinen Wettkampf statt zu einer Sache, die einfach nur Spaß macht.

Das Problem dabei ist, dass Menschen keinen inneren Wert mehr erleben, wenn sie mal nichts leisten oder wenn sie keine Dauerpräsenz garantieren. Diejenigen Aktivitäten werden gesteigert, mit denen man Beachtung und Bestätigung erhält. Wenn dann noch hohe Anforderungen und quantitative Überlastungen hinzukommen, führt dies zwangsweise dazu, dass Sie Ihre Arbeit kaum noch erledigt bekommen. Wie aber schaffen wir es, die Arbeitszeit zu unserer als auch zur Zufriedenheit des Arbeitgebers zu gestalten, ohne dass wir ausbrennen?

Da kommen drei wichtige Komponenten zusammen:

### ***1. Arbeitsinhalt und Arbeitsorganisation***

Inwieweit passen die Arbeitsinhalte zu meinen Fähigkeiten und Vorlieben? Überforderung wie Unterforderung sind auf Dauer starke Energiekiller. Machen wir einen Job, weil wir da irgendwie mal reingerutscht sind, aber wir tun uns ständig schwer mit der Umsetzung? Dann ist es Zeit zu hinterfragen, wofür das Herz wirklich schlägt. Oft ergibt sich immer noch die Gelegenheit umzusatteln oder Kompetenzen zum Beispiel durch Fortbildung auszubauen. Darüber hinaus kann richtige Arbeitsorganisation jede Menge Zeit und damit Entzerrung schenken:

- Richtige Prioritätensetzung: Was ist wirklich wichtig?
- Delegieren (auch Kinder können im Haushalt helfen)



- Tagesplanung: Aufgaben bündeln, Zeitpuffer einplanen
- Konzentration auf eine Sache und kein Multitasking

## ***2. Innere Haltung und Leistungsanspruch***

Wie wichtig die eigene Einstellung und die Erwartungen an sich selbst sind, können Sie im gesamten Buch lesen. Gerade im Lebensbereich „Arbeit und Leistung“ können folgende Gedanken entlasten:

- 80 % ist gut genug.
- Ich höre einfach nur zu, ohne direkt Taten folgen zu lassen, denn Lösungen finden andere auch.
- Das können andere genauso gut übernehmen.
- Ich muss es nicht jedem recht machen.
- Nein, tut mir leid, das geht jetzt leider nicht.

## ***3. Regeneration und Erholung***

Keine Zeit zur Erholung? Die brauchen wir aber am dringendsten – gerade wenn wir einem Burn-out vorbeugen wollen. Die täglichen kleinen Pausen helfen uns, unser Leistungsniveau zu halten.

Wenn Sie vier bis sechs Stunden durcharbeiten, sind Sie nicht nur langsamer geworden, sondern Sie haben wahrscheinlich auch einige Fehler gemacht. Eine regelmäßige Pause von fünf bis zehn Minuten mit Bewegung, Durchatmen und Abschalten nach eineinhalb Stunden intensiven Arbeitens würde Sie schneller und fehlerfreier arbei-





ten lassen. Es gibt viele Kurzentspannungsübungen, die Sie im Sitzen oder Stehen machen können.

Entspannen Sie Ihre bildschirmgestressten Augen einfach durch Augenrollen und -schließen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder steigen Sie eine U-Bahnstation früher aus und laufen Sie die letzten 500 Meter zu Ihrem Büro – aber sehen Sie zu, dass Sie auf mindestens 3000 Schritte am Tag kommen.

Neben den täglichen Nischen des Erholens brauchen wir aber auch längere Zeitabschnitte, Tage oder Wochen, in denen wir selbstbestimmt agieren und Alltagsthemen hinter uns lassen können.

### **Die Ebene „Beziehungen und Kontakte“**

Wir sind soziale Wesen und selbst die Tierwelt zeigt uns, wie notwendig ein Zusammenrücken ist, wenn Gefahr droht. Wertschätzende Kommunikation und vertrauensvolle Beziehungen geben Sicherheit, Rückhalt und helfen bei leidvollen Erfahrungen. Umso wichtiger ist es, dass wir in guten Zeiten unsere Beziehungen zu Freunden, Lebenspartnern, Familie, Nachbarn oder Kollegen pflegen, damit sie uns in turbulenten Zeiten zur Seite stehen. Das heißt, schwelende Konflikte aktiv anzugehen und zu lösen sollte an oberster Stelle stehen.

Im Fall von Susanne wurde die Ehekrise so lange „ausgehalten“, bis alle Kraft aufgebraucht war. Ebenso wurde das Erwachsenwerden der Kinder ignoriert. Sie stellten lange Zeit einen angenehmen Puffer in der Ehekrise dar, der wegfiel, als die Kinder auszogen. Somit hatte



Susanne nicht nur im Job um ihre Position zu kämpfen, sondern sie musste auch ihre Rolle im Privatleben neu definieren.

Beherzigen Sie folgende Tipps, wenn in diesem Lebensbereich keine Krisen entstehen sollen:

- Pflegen Sie Ihr soziales Netz.
- Gestalten Sie die Zeit mit Ihrer Familie aktiv.
- Führen Sie Gespräche, die über das Alltägliche hinausgehen.
- Gehen Sie Konflikte und Unstimmigkeiten aktiv an.
- Teilen Sie Ihre Sorgen und Freuden.
- Machen Sie regelmäßig kleine Freuden, es reichen nette Worte.
- Unternehmen Sie etwas, an das Sie sich gemeinsam gerne erinnern.
- Vor allem aber achten Sie auf sich und nehmen Sie sich mit Ihren Bedürfnissen genauso ernst, wie Sie auch andere Menschen ernst nehmen. Nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann es auch für andere.

### **Auf den Punkt gebracht**

Die Ursachen und Auswirkungen von Burn-out finden sich in vier Lebensbereichen:

- Körper und Gesundheit
- Arbeit und Leistung
- Beziehungen und Kontakte
- Sinn und Kultur



Wichtige Schritte zur Prävention sind:

- Selbstaufmerksamkeit und Selbstachtsamkeit
- Innere Antreiber/Haltungen überprüfen
- Persönliche Grenzen erkennen und leben
- Erholung – Zeit für mich
- Prioritäten setzen, Zeit planen
- Soziales Netz pflegen
- Dem Handeln Wert und Sinn geben

Wir müssen lernen zu unterscheiden, was wir verändern können und was nicht. Meine Einstellung kann ich immer verändern.

