



FOTO: PRIVAT

Die Psychiaterin **Dr. Margot Schmitz** und der Psychologe **Dr. Michael Schmitz** haben viel Erfahrung mit Burnout-Prävention und -Therapie. Sie behandeln in ihrer Wiener Praxis immer wieder gemeinsam Menschen mit Burnout-Syndrom und betreiben in einem Krankenhaus eine Burnout-Ambulanz.

Schutzmechanismen

AUFMERKSAM MIT SICH SEIN

Es gibt Anzeichen für den Beginn eines Burnout-Prozesses: wenn morgens schon der Turbo zugeschaltet ist und der Kreislauf immer gleich auf Hochtour fährt. Schwierige Tage scheinen dann nicht mehr zu bewältigen zu sein. Es geht nur noch ums Überleben. Kritisch wird es, wenn man nicht mehr sein eigenes Tempo läuft, sondern ein fremdbestimmtes. Das merkt man an banalen Dingen: Ist der Herzschlag häufig erhöht? Habe ich Zeit, auf die Toilette zu gehen, wenn sich die Verdauung meldet, oder unterdrücke ich den Drang? Schwitze ich grundlos? Habe ich häufig Kopfschmerzen?

Auch Gedanken und Gefühle sagen, dass etwas nicht stimmt. Gedanken wie: Das ist alles zu viel für mich. Mir wächst das über den Kopf. Es bleibt gar keine Zeit mehr für mich. Der wichtigste Schritt bei der Prävention ist, rechtzeitig auf sich zu achten: Welche Faktoren schaffen mir Stress? Wo mache ich mir selbst Druck?

DIE ARBEIT ORGANISIEREN

Wer sich von einer Fülle von Aufgaben überfordert fühlt, muss Selbst-Management lernen. Der wichtigste Grundsatz ist die 80-Prozent-Regel der Manager: Wenn ich 80 Prozent schaffe, ist das genug! Denn die Aufgaben werden nach ihrer Wichtigkeit erledigt. Wer die Prioritäten nicht im Kopf ordnen kann, schreibt sie sich besser auf. Manchmal schafft man von zehn Punkten nur sechs, aber dann ist das Wichtigste getan.

Checkliste für Gefährdete und Betroffene

WAS SCHÜTZT UND WER HILFT

Aufgaben sollten der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasst werden: Wie ist mein persönlicher Rhythmus, und wie kann ich meinen Arbeitstag danach planen? Wenn Sie fit sind, gehen Sie eine schwierige Aufgabe an. Wenn Sie müde sind, erledigen Sie Routinearbeit. Falsche Ziele sollten Sie aussortieren: Fertig werden zu wollen ist oft unvereinbar mit modernen Arbeitsabläufen. Die Idee von Perfektion funktioniert nicht mal bei der Raketentechnik, beim Menschen schon gar nicht. Wer sich niemals von Kollegen stören lassen will, darf nicht mit Menschen arbeiten.

DEN EIGENEN STRESSTYP ERKENNEN

Stress empfindet jeder anders. Der Druck, den der eine gut aushält, macht dem anderen zu schaffen. Gefährlich wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Das geschieht, wenn eine Aufgabe nicht als positive Herausforderung begriffen wird, sondern als permanente Überforderung. Ist das der Fall, muss ich prüfen: Was ist wirklich meine Aufgabe? Welche Handlungsalternativen habe ich, wenn ich mich unter Druck fühle? Womöglich muss ich nicht immer auf dieselbe frustrierende Weise auf einen Stressor reagieren. Und ganz wichtig: Welchen Anspruch stelle ich selbst an meine Arbeit? Hier helfen Grundregeln weiter: Ich kann es nicht jedem recht machen. Und ich kann auch nicht immer 100 Prozent Leistung erbringen. Manchmal reicht es auch, „nur“ solide zu arbeiten.

FALSCHEN VON RICHTIGEN FREUNDEN UNTERSCHIEDEN

Das berühmte Glas Wein nach der Arbeit ist beliebt. Das entspannt. Das tut erst mal gut. Das kann ich auch mal genießen. Aber ich muss wissen, dann lebe ich auf Pump. Ich muss wissen, wann ich mich überfordere und körperlich und seelisch über meine Kräfte lebe.

Verschieben Sie das, was Ihnen gut tut, nicht auf den St. Nimmerleinstag. Man kann Schlaf nicht verschieben! Und man sollte auch Sport nicht verschieben. Wenn Sie sich vornehmen, nur im Urlaub Sport zu treiben, werden Sie es gar nicht tun. Gerade in stressigen Zeiten braucht man ein Tages-Highlight. Das kann Sport sein oder ein Spaziergang.

DIE KONTROLLE BEHALTEN

Burnout beginnt immer mit Kontrollverlust: Die Abläufe entgleiten mir. Ich habe das Gefühl, keinen Einfluss auf andere und meinen Tagesablauf zu haben. Dann bin ich nur noch Spielball verschiedener Interessen und Wünsche an mich. Also muss ich meine Arbeit und meinen Alltag genau studieren: Was sind Pflichten, die ich erfüllen muss? Wo ist aber auch Spielraum, den ich selbst gestalten kann?

Auch mit Stressoren wie Zeitdruck kann man produktiv umgehen. Wenn die Margen zu eng gesetzt sind, kann man mit dem Vorgesetzten durchaus die Frage erörtern: Wollen Sie Qualität? Unrealistische Arbeitsvorgaben schaffen mehr Ausschuss. Dieses Argument ist sowohl für den Arbeitnehmer als auch den Arbeitgeber wichtig. Zudem gilt: Man muss in einer Firma nicht alles erdulden, man kann Kritik gemeinsam mit Kollegen vorbringen. Unternehmen reagieren häufig erst, wenn sich Probleme betriebswirtschaftlich bemerkbar machen. Wenn also viele unter den Bedingungen leiden, sollte die Firma wissen: Das ist kein Einzelfall.

DIE EIGENEN GRENZEN ERKENNEN

Niemand kann jeden Tag 16 Stunden lang arbeiten! Vermeiden Sie Vorgaben, die Sie körperlich nicht erfüllen können. Selbst zwölf Stunden Hochleistung am Stück sind unmöglich. Ich muss wissen: Wie viel kann ich aus mir herausholen? Was kostet mich das? Ein häufiger Irrtum ist, aus einer Power-Woche zu schließen, dass das

jetzt immer so gehen kann. Finden Sie ein gesundes Maß. Nicht jede Überstunde ist notwendig!

Bei manchen Jobs sind die Anforderungen so hoch, dass man sich schon vorher fragen muss, ob man ihnen gewachsen ist. Zum Beispiel: Kann ich als junger Mediziner in einer Klinik 80 Stunden pro Woche arbeiten? Bin ich als Unternehmensberater in meinem Job am richtigen Platz, wenn ich immer erst nachts zu Hause bin? Es gibt Menschen, die das können. Aber es gibt auch solche, die einem solchen Pensum nicht gewachsen sind.

FREIZEIT IST FREIZEIT!

Freizeit haben Sie nicht, die müssen Sie sich nehmen! Auch Pausen muss man sich organisieren. Wenn Sie darauf warten, dass es irgendwann weniger stressig wird, brauchen Sie nicht lange darauf zu warten, bis Sie in den Burnout-Prozess hineinschlittern. Schaffen Sie sich Bedingungen, die Entspannung und Ausgleich möglich machen: Finden Sie eine Laufstrecke in der Nähe der Wohnung oder des Büros! Nehmen Sie die Skating-Ausrüstung mit zur Arbeit, damit sie anschließend gleich loslaufen können. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit! Seien Sie kreativ, um sich geistige und seelische Nahrung zu verschaffen! Warten ist Gift.

WORK-LIFE-BALANCE

Hochgradig gefährdet sind grundsätzlich alle, die Anerkennung und Selbstbewusstsein nur noch aus dem Job schöpfen. Alles andere erreicht sie kaum noch. Wenn diese Menschen sich zugleich als Opfer der

Umstände fühlen, dann stimmt etwas nicht. Kommen Hobbys und Familie auf Dauer zu kurz, sollten die Alarmglocken schrillen. Wichtig ist dann zunächst eine schonungslose Bestandsaufnahme: Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich außerhalb der Arbeit? Welche Lebensbereiche kommen zu kurz? Was brauche ich, um mich als kompletter Mensch zu fühlen? Wie schaffe ich es, Arbeit, Familie, Liebe, Freunde und Hobbys in eine gesunde Balance zu bringen? Was muss ich tun? Das Glück passiert nicht einfach so, es fällt nicht vom Himmel!

Wenn Hilfe nötig ist

WAS MACHT DEN GUTEN THERAPEUTEN AUS?

Der gute Therapeut braucht Autorität. Er muss eine wirkliche Auseinandersetzung über die Wahrnehmung in Gang setzen. Denn in der Regel kommen die Patienten ja, um alles genauso weiterzumachen – nur besser. Das ist nicht die Aufgabe des Coachs. Vielmehr ist er dazu da, die Kognition zu schärfen: Ziele infrage zu stellen, Wege als unvereinbar mit Zielen herauszuarbeiten. Am Anfang steht aber eine grundlegende Bestandsaufnahme.

Wer mit körperlichen Symptomen kommt, muss unbedingt vor einer Therapie von einem Arzt medizinisch untersucht werden! Therapeuten können großen Schaden anrichten, wenn sie ohne medizinische Expertise therapieren. Ein Beispiel: Wer beim Burnout bereits in eine

Depression geglitten ist, kann seine Probleme nicht allein mit Kognition in den Griff kriegen. Der muss in der Regel ein Medikament nehmen, um den Stoffwechsel zu regulieren. Macht er das nicht, treibt ihn die Verzweiflung womöglich gar in den Suizid. Also: erst der Arzt, dann Therapie mit Kognition und schließlich Verhaltenstraining.

Der Prozess muss handlungsorientiert sein: Was kann ich tun? Was sind die Fallen und Hindernisse? Jeder Patient muss bei einer Therapie wissen, was genau er in einem überschaubaren Zeitrahmen erreichen und verändern kann! Bei guter Therapie geht es um praktische Verbesserungen, um messbaren Erfolg. Jede Stunde sollte praktischen Nutzen bringen.

WIE ERKENNE ICH EINEN SCHLECHTEN THERAPEUTEN?

Der schlechte Therapeut vereinbart mit Ihnen keine Ziele für die Therapie. Bei einer schlechten Therapie wissen Sie auch nicht, was Sie in der Therapie gerade tun und wo Sie stehen. Es wird herumgeschwätzt und in einer diffusen Tiefe nach Ursachen geforscht, um nach einigen Jahren auf Erkenntnisse aus früher Kindheit zu stoßen. Wenn ich aus den Therapiesitzungen gehe und nicht weiß, was sie mir bringen, sollte ich den Therapeuten wechseln. Für faulen Zauber und Psycho-Gebabbel sind die Zeit und das Geld zu kostbar! ■

BUCHTIPP

Margot Schmitz, Michael Schmitz:
„Seelennahrung. Sich aufmachen zum Glück“
(Ueberreuter Verlag, 2006, 279 Seiten, 19,95 Euro).

Wir gehören zusammen...



...Sternzeichen: Löwe. Besondere Merkmale: Krebs. Wenn der Körper an Kurven verliert, muss keine Frau den Mut verlieren. Denn mit einer Brustprothese sieht alles wieder gut aus. Das hilft. Dir auch. **Merk Dir den Smiley.** Über 400 Sanitätshäuser in Deutschland tragen ihn."

www.sanitaetshaus-aktuell.de/smiley