

PALÄOPOWER Thema

Burnout

Burnout: Ein Thema auch bei Jägern und Sammlern?

Fühlten sich Jäger und Sammler ausgebrannt? Vielfältige **Lebenskrisen** waren in der Altsteinzeit zu meistern, die den Einen oder die Andere manchmal auch überforderten. Aber Burnout, das zur Arbeitsunfähigkeit und bis in die Depression führt, war sicherlich ein eher seltenes Phänomen, denn es hätte das Überleben der gesamten Gruppe gefährdet. Bei heute lebenden Jägern und Sammlern ist dieses Phänomen unbekannt.

Das ist in den Industrieländern anders. Die **Krankschreibungen** aufgrund von Burnout steigen seit 2004 drastisch an. Gerade weil der Burnout-Prozess oft schleichend ist und das Gefühl „fertig mit der Welt zu sein“ von Betroffenen und Außenstehenden meist totgeschwiegen wird, kommt Hilfe häufig sehr spät. Umso wichtiger ist es, die Anzeichen möglichst früh wahrzunehmen und zu handeln.



Interview mit: Dr. Jörg Wittenberg, Burnout-Coach

Dr. Jörg Wittenberg ist Burnout-Coach in Köln und hat umfassende Erfahrung mit Burnout und Präventionsarbeit bei Managern.

Für PaläoPower gibt er im Gespräch mit Dr. Sabine Paul Einblick in diese einschneidende Lebenssituation, die nicht nur Menschen mit Helfer-Syndrom oder Workaholics, sondern **jeden treffen kann**.

Sabine Paul:

Was ist Burnout, Herr Wittenberg: Eine Modediagnose, ein uraltes Problem - oder etwas ganz anderes?

Jörg Wittenberg:

Dreimal „Ja“ würde ich sagen.

Sicher ist Burnout heute auch eine Modediagnose. Insbesondere die Berichterstattung in den Medien über prominente „Burnout-Opfer“ aus Sport, Politik, Kunst und Wirtschaft hat hier für eine breite Öffentlichkeit gesorgt. Tatsächlich ist das Burnout-Syndrom aber schon seit den 70er Jahren ein so benanntes und schon früher bekanntes Problem. Was sich heute im Vergleich zu früher aber ganz anders darstellt, ist die Zahl der Burnout-Betroffenen. Gerade



Ende letzten Jahres wurden die neuesten Zahlen der Deutschen Rentenversicherung bekannt, nach denen vier von zehn vorzeitig Arbeitsunfähigen eine psychische Erkrankung geltend machten. Und der Burnout hat einen entscheidenden Anteil.

Sabine Paul:

Was sind aus Ihrer Sicht die Ursachen für Burnout?

Jörg Wittenberg:

Die Burnout-Forschung spricht von einem Ungleichgewicht zwischen den wachsenden Anforderungen, die an die Betroffenen durch sich selbst und andere herangetragen werden und den vorhandenen persönlichen Ressourcen, diesen gerecht zu werden. Dieses Ungleichgewicht zwischen Anforderungsdruck und Bewältigungsfähigkeit kann sehr vielfältig sein.

Sabine Paul:

Kann man selbst die Anzeichen für ein drohendes Burnout erkennen? Wenn ja, woran?

Jörg Wittenberg:

Burnout ist ein vielschichtiges Krankheitsbild, das in verschiedenen Phasen abläuft. Dabei können unterschiedliche Symptome auftreten, wie Störungen im Herz-Kreislauf-System, dauerhafte Innenohrstörungen, zunehmende Erschöpfungszustände, Perfektionszwang, Abkehr von Freunden und Familie oder zunehmender Alkoholkonsum.



An einer Vielzahl von sichtbaren und fühlbaren Anzeichen mangelt es dem Burnout-Syndrom damit sicher nicht. Das Tückische an dem zumeist über Monate und Jahre verlaufenden Prozess ist aber, dass bei den Betroffenen mit zunehmender Zeit ein innerer Verdrängungsprozess einsetzt, der eine Selbstdiagnose im Sinne von Selbsterkenntnis sehr wirkungsvoll verhindert. Die Betroffenen bauen in einer fortgeschrittenen Phase eine zerstörerische Selbstblockade auf.

Sabine Paul:

Ist für Außenstehende erkennbar, dass einem Menschen Burnout droht?

Jörg Wittenberg:

Entsprechende Vorkenntnisse vorausgesetzt: auf jeden Fall. Aufgrund der zunehmenden Selbsttäuschung der Betroffenen fällt es Familienangehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen vom Prinzip her auch viel leichter die Symptome des Burnouts zu erkennen. Entscheidend ist allerdings, dass sie die Zusammenhänge des Krankheitsbildes erkennen.

In Unternehmen können Präventionsschulungen von Vorgesetzten weiterhelfen. Sie sensibilisieren Personalverantwortliche für das Thema und machen sie mit den Grundlagen des Burnout-Syndroms vertraut. Der Aufwand für die Unternehmen ist im Vergleich zu den enormen Folgekosten durch den Ausfall der Burnout Betroffenen gering.

Sabine Paul:

Was hilft Burnout-Betroffenen in ihrer Krisensituation?

Jörg Wittenberg:

Burnout bedarf einer Behandlung. Er heilt nicht von selbst. Im Gegenteil, die Symptome können sich steigern. In Extremfällen stehen am Ende eine schwere Depression und der Suizid.

Umso entscheidender ist die Präventionsarbeit in Unternehmen und die Hilfe zur Selbsthilfe, solange die Betroffenen dafür noch zugänglich sind. Wenn sich dieses Tor zu schließen beginnt, ist insbesondere bei Familie und Freunden Sensibilität, Beharrlichkeit und Geduld verbunden mit einer hohen Frustrationstoleranz gefragt. Ziel sollte es sein, die Betroffenen zu überzeugen, sich dann fachkundigen Ärzten und Psychotherapeuten anzuvertrauen. Gerade in den fortgeschrittenen Phasen ist ausnahmslos professionelle ärztliche oder therapeutische Hilfe gefragt.

Sabine Paul:

Was müsste sich aus Ihrer Sicht ändern, damit die Zahl der Burnout-Betroffenen wieder sinkt?

Jörg Wittenberg:

Im Dreiklang zwischen Mensch, Unternehmen und Staat sind alle gefordert, das Gleichgewicht von Anforderungsdruck und Bewältigungsfähigkeit anzustreben. So können auch Unternehmen durch verbesserte Präventionsarbeit und Mitarbeiterführung aktiv werden und der Staat muss eingreifen, wenn die Selbstregulierung offensichtlich versagt. Insofern können z.B. Betriebsvereinbarungen oder gar Gesetzesvorschläge über Beschränkungen des Email-Versandes auf den ersten Blick zwar lächerlich erscheinen, aber in die richtige Richtung weisen.

Das Wirtschaftssystem denkt und handelt in Gewinn-und-Verlust-Positionen, Profit-Center-Rechnungen, Meilensteinen, Marktanteilen und persönlichen Vorteilen – nicht „verantwortungsvoll menschlich“. Ein gut gemeinter Leitsatz in der Broschüre über die hauseigene Unternehmenskultur „Wir überfordern unsere Mitarbeiter nicht“ verpufft in unserer „Messkultur“ wirkungslos. Angemessener wäre ein „Wir schicken keine betrieblichen E-Mails mehr nach Dienstschluss auf das Smart-Phone“ oder „Jeder Arbeitnehmer muss mindestens einmal im Jahr drei Wochen Urlaub am Stück machen“ oder „Es werden keine Besprechungen mehr in der Mittagspause angesetzt“ oder „Die Mitarbeiterzufriedenheit fließt in die Bemessung der Tantieme des Vorgesetzten ein“.



Sabine Paul:

Was ist Ihr persönlicher Tipp, wie sich Burnout verhindern lässt?

Jörg Wittenberg:

Die persönlichen Ansätze dazu sind sehr vielfältig. Alles dreht sich um persönliche Achtsamkeit, Anderen Grenzen zu setzen, regelmäßig Sport zu treiben, sein Privatleben zu pflegen und sich die Zeit zur Selbstreflexion zu gönnen. Dies klingt banal und ist somit auch schnell wieder vom Tisch gewischt.

In diesem Sinne machen Sie am besten jetzt eine Lesepause. Nehmen Sie jetzt Ihren Terminkalender in die Hand und streichen zwei berufliche Termine für diesen Monat, die nach 18.00 Uhr beginnen. Rufen Sie danach einen Freund oder eine Freundin an, die Sie schon immer mal wieder treffen wollten, verabreden sich noch für diese Woche und gehen Sie im Anschluss an das Gespräch 30 Minuten spazieren, ohne zu telefonieren.

Na, wie viele Ausreden sind Ihnen eingefallen?



Sabine Paul:

Einige Ausreden, Sie haben Recht. Doch aus PaläoPower-Sicht weiß ich auch, wie wichtig das direkte Handeln ist – also ran an den Terminkalender, ins Gespräch mit den Freunden und zum Abschluss hinaus zu einem Spaziergang durchs Feld.

Herzlichen Dank Herr Dr. Wittenberg, für das Gespräch und den aufrüttelnden Tipp, den jeder zum Aufbau eines Burnout-Schutzschildes nutzen kann.

Burnout-Coaching und Präventionsarbeit

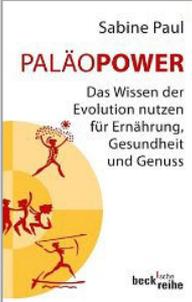
Dr. Jörg Wittenberg
Im Zollhafen 24
50678 Köln
Dr.Wittenberg@Der-Wegberater.de
www.Der-Wegberater.de

5 Tipps aus evolutionsmedizinischer Sicht, die das Burnout-Risiko senken

1. **Die richtigen Gaumenkitzel:** Stresshormone verbrauchen Vitamine und Mineralstoffe in großen Mengen. Auch Gehirnbotsstoffe, die für guten Schlaf, gute Laune und Konzentration sorgen, benötigen Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe. PaläoPower-Tipp: Greifen Sie, um diesen Nährstoffbedarf zu decken NICHT zu Nahrungsergänzungsmitteln, sondern zum „Original“. Früchte, Beeren, dunkle Gemüsesorten, dunkle Salatsorten, Kräuter, Wildkräuter, Fleisch von artgerecht gehaltenen und gefütterten Tieren liefern Ihnen die notwendigen Nährstoffe in einer natürlichen Zusammensetzung ohne Nebeneffekte – dafür mit viel Genuss.
2. **Alle lieben das Sonnenlicht:** zu Recht. Denn das Tageslicht setzt viele Stoffwechselprozesse in Gang, die die Laune und den Schlaf fördern. Vor allem Bewegung im Freien bringt so nicht nur die motivierenden Sonnenstrahlen auf die Haut, auch die Aktivität draußen gibt einen Energieschub.
3. **Frei atmen – mit Blick auf die Natur:** Eine ruhige, tiefe Atmung fährt Stressgefühle herunter. Je höher der Stress, und je länger er anhält, desto wichtiger ist es, auf eine natürliche Umgebung zu blicken. Verbinden Sie beides bei einem Spaziergang im Feld, im Park, am Bach oder Fluß, auf Hügeln oder Bergen, mit Blick auf den See oder das Meer. Diese Art der Sinneseindrücke beruhigen nicht nur, sie erhöhen auch die Konzentrationsfähigkeit.
4. **Einzigartigkeit - zur rechten Zeit am rechten Ort:** Ihre Talente brauchen die richtige Umgebung, um sich entfalten zu können. Suchen Sie sich die zu Ihnen passenden Menschen, Arbeitsplätze und Aufgaben und lassen Sie dann Ihre Talente strahlen (inspirierend dazu ist das Buch „The Big Five for Life – Was wirklich zählt im Leben, oder arbeiten Sie mit Spezialisten, die Ihre Karriereziele, Ihre Lebensziele und Ihre einzigartigen Facetten mit Ihnen herausarbeiten).
5. **Meins oder deins?** Hinterfragen Sie immer wieder, ob das was Sie tun, tatsächlich Ihren Wünschen und Zielen entspricht – oder ob Sie unbewusst fremden Wünschen und Zielen folgen. Nur wenn Ihre eigenen Interessen gewahrt sind, werden Sie sich vor dem Ausbrennen schützen können.



Literatur-Tipps:

	<p>Gestern wurde ich umgebracht: Burnout Episoden aus dem Leben eines Managers</p> <p>Dr. Georg von Berg Epubli GmbH, 2012 € 11,95</p>	<p>Einblicke in die Entstehung eines Burnouts und den Weg hinaus - aus Sicht eines Top-Managers, mit sehr nachdenklich stimmenden, aber auch überraschend humorvollen Passagen</p>
	<p>PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss</p> <p>Sabine Paul C.H. Beck-Verlag, 2012 € 12,95 Auch als E-Book erhältlich</p>	<p>Erklärung von Burnout aus evolutionsmedizinischer Sicht, inklusive Tipps zum Weg aus der Burnout-Falle</p>
	<p>Ein ausgebrannter Fall</p> <p>Graham Greene dtv, 2000 (Original: A Burnt-out Case) € 8,95</p>	<p>Ein international gefeierter Architekt flüchtet in diesem Roman vor der Sinnlosigkeit seines Lebens ins innerste Afrika. Die Vorkommnisse vor Ort bringen ihn auf einen neuen Weg. Aber die Vergangenheit droht ihn wieder einzuholen.</p>
	<p>The Big Five for Life – Was wirklich zählt im Leben</p> <p>John Strelecky dtv, 2009 € 8,90</p>	<p>Wie sich persönliche Lebensziele mit einem passenden Arbeitsplatz in Einklang bringen lassen, erzählt diese Geschichte vom frustrierten Angestellten Joe und dem erfolgreichen Unternehmer Thomas. Möglicherweise heute noch Utopie – aber ein lohnenswertes Ziel für die Zukunft...</p>

Bildnachweis:

- Fragezeichen: © beermedia, www.fotolia.com
- Dr. Jörg Wittenberg: © Dr. Jörg Wittenberg
- Goethe im modernen Leben: © Dr. Sabine Paul
- Interaktion: © Dr. Sabine Paul, mit Dank an Helge Nyncke
- Joggendes Gehirn: © fabioberti.it, www.fotolia.com
- Glücksklee: © Dr. Sabine Paul, mit Dank an die „Glücksklee-Fee“ Karola Heil

Stand: Februar 2013