

Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und steht für „ausgebrannt, total erschöpft“. „Burnout“ beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Er wird meist mit Überforderung und Stress im Beruf in Zusammenhang gebracht. Die Ursachen sind aber vielfältig. So kann ein Burnout auch außerhalb der Arbeit entstehen. Dr. Jörg-Hartmut Gutknecht geht dieser Spur nach und kommt zu interessanten Erkenntnissen!

Burnout kommt nicht nur von der Arbeit

.....
von Jörg-Hartmut Gutknecht

„Natürlich kommt meine Erschöpfung von meiner Arbeit! Wenn du wüsstest, wie sich mein Chef und meine Kollegen verhalten, wärst auch du ausgebrannt. Und meine vielen Überstunden geben mir dann noch den Rest.“

Ich glaube meinem Gesprächspartner jedes Wort. Aber könnte es sein, dass seine Erschöpfung auch andere Ursachen hat?

Ich beobachte, dass viele meiner Patienten mit Burnout in keiner angestellten Tätigkeit arbeiten. Oft sind es Mütter, die ihre Kinder fürsorglich versorgen. Dazu gehört auch, dass sie die Kinder zum Sportverein und zum Musikunterricht fahren müssen, damit diese ihr Nachmittagspensum zeitlich bewältigen können. Die Mutter arbeitet auch engagiert in der Gemeinde mit. Nebenbei erfahre ich dann noch etwas von einem 400 €-Job. Ihre beruflichen Erfahrungen möchte sie nicht ganz brach liegen lassen. Und nach den alten Eltern müsse sie auch immer wieder einmal schauen. Zuletzt habe sie alles nicht mehr geschafft. Sie wollte und musste einfach „mal weg“.

Kommt ihr Burnout nur vom Job?

Ich beobachte, dass es Arbeitslose gibt, die an Erschöpfung leiden. Ein Mann fragt sich, was bin ich wert, wenn ich beruflich nichts mehr leisten kann? Daheim werde er nicht gelobt. Er wisse gar nicht, warum er morgens aufstehen solle. Er stünde seiner Frau nur im Weg. Sie hätten oft Streit. Zum Glück gehe sie zur Arbeit. Das vermeide Streit und bringe noch zusätzlich Geld. Nach der langen Zeit der Arbeitslosigkeit habe er kaum mehr Hoffnung auf eine angestellte Tätigkeit. Er sei zum Nervenarzt gegangen. Der habe ihm eine Rehabilitationsbehandlung empfohlen und auf den Antrag etwas von „depressiver Erschöpfung“ geschrieben.

Kommt sein Burnout von der Arbeit?

Ich beobachte auch Rentner, die erschöpft sind. Sie kommen nicht zur Rehabilitationsbehandlung. Denn die bringt sie nicht mehr ins Erwerbsleben zurück, und eine Pflegebedürftigkeit droht bei diesen Rentnern auch nicht. Sie sind aber nach der Berentung „in ein Loch gefallen“. Sie fragen sich, was sie vom Leben noch erwarten können. Wenigstens zum Reisen haben sie jetzt Zeit und Geld. Aber sie merken, dass die Ehebeziehung abgekühlt ist in den vergangenen Jahren, als beide vollschichtig gearbeitet haben. Dabei hatten sie sich einen schönen Ruhestand erträumt.

Kommt ihr Burnout von der Arbeit, die sie nicht mehr haben?

Was ist „Burnout“?

Die gängige Überzeugung ist, dass die Erschöpfungskrankheit Burnout durch die Überforderung im Beruf verursacht ist. Das klingt logisch und ist allgemein akzeptiert. Das klingt nach Fleiß und Einsatzbereitschaft. Der berufliche Aufstieg und die gesellschaftliche Anerkennung belohnen den, der zu hohem Einsatz bereit ist. Auch können Außenstehende den Wahrheitsgehalt dieser Deutung nicht



beurteilen und wagen sie darum nicht zu hinterfragen. Da in unserer Gesellschaft eine funktionsfähige Wirtschaft sehr wichtig ist, werden Störungen im wirtschaftlichen Bereich ernster genommen als wenn ähnliche Krankheiten im nicht-gewerblichen Bereich auftreten. Diese Bereiche interessieren erst, wenn Krankheiten Kosten verursachen. Und Burnout verursacht Kosten: nicht nur Fehltage im Betrieb, auch Ineffizienz im nicht-gewerblichen Leben. Fehlende Kraft, um lohnende Ziele zu erreichen. Entscheidungsschwäche. Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit. Stimmungsschwankungen und Menschenscheu. Glaubensschwäche und Gebetsmüdigkeit.

Es dauert oft lange, bis ein Burnout-Kranker erkennt, dass er Hilfe braucht. Dann ist er dankbar, wenn man die Ursache in seinen Lebensumständen gefunden zu haben meint. Doch die lassen sich nicht leicht ändern, oft gar nicht. Manchmal gelingt es dann, einmal auf Abstand zu gehen und an einem anderen Ort alles zu überdenken. Dabei werden zunächst die äußeren Umstände analysiert. Einiges kann man ändern, das Meiste nicht. So fühlt man sich dann als Opfer der modernen Arbeitswelt und ihrer Anforderungen. Erst beim weiteren Nachdenken wird man erkennen, dass man nicht Opfer ist, sondern sich selbst geopfert hat. Diese Erkenntnis ist bitter. Sie zeigt dem Betroffenen, dass er nicht primär äußeren Zwängen erlegen ist, sondern dass er die Folgen seiner eigenen Entscheidungen trägt.

Der Lebensstil zeigt die Antwort auf Entscheidungen einer Person: Was ist mir wichtig? Was ist mir weniger wichtig? Wer ist mir wichtig, wer nicht? Wofür nehme ich mir Zeit? Wofür habe ich keine Zeit? Wofür setze ich meine Kraft ein? Wofür habe ich keine Kraft?

Kraft und „Krafftresser“

Im Nachdenken über die Ursachen des Burnouts wird man immer auf die Frage der Einteilung der begrenzten Kraft stoßen. Im Kampf um unsere Kraft kämpfen wir gegen die Krafftresser. Krafftresser sind die nimmersatten Raubtiere unseres Lebens. Sie fressen das wertvollste, was wir haben: Zeit und Kraft. Sie fressen und werden immer fetter

und wir immer magerer. Wenn wir sie nicht töten, werden wir ohne Kraft und ohne Zeit sein! Je mehr Lebensraum wir den Krafftressern zugestehen, desto erschöpfter werden wir.

Ein wichtiger Krafftresser sind ungesunde Spannungen. Sie fressen unsere Kraft und verursachen Stress. Ich fand eine treffende Definition von Stress: „Stress is caused by being here, but wanting to be there.“ (Stress entsteht, wenn wir hier sind, aber dort sein wollen.) Die Unvereinbarkeit von zwei Lebenssituationen kann zu Stress und Unzufriedenheit führen. Die folgenden Fragen zur krafftressenden Unzufriedenheit mit meinem unmittelbaren Lebensraum können weiterhelfen:

| | | |
|---|----------------|------------------------|
| Bin ich unzufrieden mit mir? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |
| Bin ich unzufrieden mit meinem Ehepartner? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |
| Bin ich unzufrieden mit meinen Kindern? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |
| Bin ich unzufrieden mit meiner Arbeit? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |
| Bin ich unzufrieden mit meinem Einkommen? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |
| Bin ich unzufrieden mit meiner Gemeinde? | Was fehlt mir? | Wofür will ich danken? |

Der Wunsch, zwei konträre Lebenssituationen zu vereinbaren, bringt Stress und Unzufriedenheit. Hier zu sein, aber auch dort sein zu wollen, kann zwar kreative Entwicklungskräfte freisetzen, meist aber ist es kräftezehrend. Ich möchte einige Beispiele für „hier sein, aber auch dort sein wollen“ nennen:

- „Ich bin unverheiratet, möchte aber gleichzeitig wie ein Verheirateter leben.“ Das ist der gegenwärtige Lebensstil unserer Gesellschaft. Das kostet – Kraft, Geld, Zukunft.
- „Ich bin verheiratet, möchte aber einen anderen Partner, bzw. meinen Partner anders.“ Das macht mich und den Partner unzufrieden. Es bringt uns nicht weiter.

- „Ich habe eine Arbeitsstelle, möchte aber gleichzeitig mehr Freizeit haben.“ Ich kann nicht zwei Herren dienen. Ich muss aber auf eine ausgewogene Krafteinteilung achten.
- „Wir genießen die Freiheit ohne Kinder, möchten aber gleichzeitig Kinder haben.“ Das ist eine Spannung, die sich meistens auf natürlichem Weg auflöst.
- „Wir haben Kinder, möchten aber gleichzeitig die Freiheit der Kinderlosigkeit behalten.“ Die Krippenpolitik ist die Antwort unserer Gesellschaft. Aber Kinder sind ein Geschenk des Herrn (Psalm 27,3) und damit eine Aufgabe, die von den Eltern je nach Lebensalter der Kinder mit unterschiedlicher Intensität wahrgenommen werden soll.
- „Ich genieße die Freiheit als Rentner, möchte aber gleichzeitig meine Enkel genießen.“ Durch das aktive Leben vieler Großeltern haben wir eine Opa-/Oma-lose Gesellschaft.

Eine sinnvolle Lebensgestaltung

Die Erkenntnis der Unvereinbarkeit von zwei Lebenssituationen bringt uns in eine unangenehme Spannung. Oft versuchen wir sie dadurch zu lösen, dass wir ein Leben des Sowohl-als-auch führen. Wir versuchen, „hier zu sein, aber auch dort zu sein“. Die moderne Telekommunikation ermöglicht uns das immer intensiver. War es früher nur das Telefon, kam später das Fernsehen hinzu und seit 1996 das Internet. Wir kommunizieren und denken global. Doch wir leben immer nur hier. Diese Spannung zwischen unserer körperlichen Anwesenheit und unseren geistigen Fernreisen kostet uns viel Kraft. Und diese leben wir mit Hingabe in unserer Freizeit, nicht nur im Beruf!

Verschiedene Fassetten des Lebens im Sowohl-als-auch des Lebens gleichzeitig in zwei Welten habe ich schon angedeutet. Neben dem Kommunikationsverhalten zeigt es sich besonders im Familienleben. Eltern haben Kinder anvertraut bekommen. Einerseits freuen sie sich, andererseits entdecken sie auch die damit verbundenen Einschränkungen. Erst entdeckt man die Einschränkung an Zeit für die Zweisamkeit, dann auch die finanzielle Einschränkung. In der für die Ehefrau sehr schweren Entscheidung zwischen Zeit für ihr Kind und Zeit für die berufliche Ausbildung, bzw. Ausübung entscheiden sich viele Frauen für das Sowohl-als-auch. Sie versuchen, ihr Bestes für ihr Kind und ihren Beruf zu geben. Irgendwann müssen sich die meisten Frauen eingestehen, dass es keine Vereinbarkeit von Familie und Beruf gibt. Das Leben in zwei Welten hat sie erschöpft und zwingt sie zu einer Entscheidung, welche Rolle sie von ganzen Herzen ausfüllen möchte, die der Familienfrau oder die der berufstätigen Frau, die auch noch die Familie managen muss. Eine solche Entscheidung kann in einer stationären Rehabilitationsbehandlung fallen. Wenn eine Reha-Behandlung die Patientin aber nur darin stärkt, unverändert ihr Sowohl-als-auch-Leben weiterzuführen, wird sie nicht nachhaltig sein.

Auch die Männer geraten durch eine solche Familiensituation in den gesellschaftlichen Zwang, neben ihrer beruflichen Beanspruchung vermehrt Aufgaben zu Hause zu übernehmen. Es ist sehr zu begrüßen, wenn sich die Männer auch daheim einbringen! Wenn aber von Frauen und Männern in unserer Gesellschaft erwartet wird, dass

sie austauschbare Rollen spielen sollen, verursacht das bei beiden Stress und Erschöpfung. Man kann nicht gleichzeitig in mehreren Gebieten Höchstleistungen bringen. Dieses Verwischen von den Geschlechterrollen ist ein wichtiger Grund für Burnout und Unzufriedenheit.

Zurück ins 19. Jahrhundert?

Also zurück zur Idylle des 19. Jahrhunderts? Sicherlich nicht! Leben im 21. Jahrhundert bedeutet, die aktuelle Lebenssituation anzunehmen. Leben im 21. Jahrhundert bedeutet aber auch, nicht alle Lebensoptionen gleichzeitig leben zu wollen, sondern aus der Vielfalt der Lebensmöglichkeiten sich für eine zu entscheiden und die von ganzen Herzen zu leben. Ja sagen heißt immer, zu etwas anderem Nein zu sagen. Das entspannt! Das spart Kraft! Diese Entscheidung muss auch nicht lebenslänglich gelten, sondern kann auch nur für einen Lebensabschnitt gelten.

Es gibt aber auch Lebenssituationen, in denen ich mich nicht nur für eines entscheiden kann, weil die komplexe Situation vorgegeben ist. Dann nimm diese Situation an! Sie wird sich wieder ändern. Denn alles in diesem Leben hat ein Ende.

„Burnout kommt nicht nur von der Arbeit“, sondern auch dadurch, dass wir vieles gleichzeitig tun wollen und es nicht wagen, uns auf Wesentliches zu beschränken.

Zum weiteren Nachdenken:

Gott hat jeden mit bestimmten Gaben und bestimmten Grenzen geschaffen.

- Was ist deine Hauptbegabung? (1. Petrus 4,10)
Wie und wo kannst du sie einbringen?
- Wofür willst du brennen? (Man wird nie alle seine Gaben einsetzen können und auch nicht müssen.)
- Wo liegen deine Grenzen? Auf was musst du achten, auf was verzichten?

Gott hat dein Leben für eine bestimmte Zeit geplant.

- Was ist jetzt, in diesem Lebensabschnitt für dich dran? (Philipper 1,10a)
- Was könnte später deine Aufgabe sein? („Alles hat seine Zeit“, Prediger 3,1)
- Was solltest du anderen überlassen? (1. Korinther 3,6)
- Was soll später über deinen Lebensinhalt gesagt werden?

Literatur:

Helen Heinemann, Warum Burnout nicht vom Job kommt, adeo



Dr.med. Jörg-Hartmut Gutknecht lebt nach langjährigem, missionsärztlichen Dienst in Lateinamerika und Tansania seit 1996 in Gunzenhausen und arbeitet dort in der Altmühlseelink Hensolts Höhe (Rehabilitations- und AHB-Klinik).