

Burnout – ein Energieproblem

Krisenzeiten bringen für viele Menschen zusätzliche Belastungen im Beruf. Damit steigt auch die Gefahr eines Burnout. Der Winterthurer Psychologe Hanspeter Ruch gibt Tipps zur Burnout-Prävention in Krisenzeiten

kra - Hanspeter Ruch befasst sich seit vielen Jahren mit dem unter der Bezeichnung «Burnout» bekannt gewordenen Krankheitsbild. Er ist Buchautor zu dem Thema, das von vielen etwas abschätzig als «Modkrankheit» abgetan wird, für die Betroffenen aber alles andere als angenehm ist. Und obwohl der Begriff «Burnout» in aller Munde ist, rankt sich viel Unkenntnis um den englischen Begriff, der am besten mit «ausgebrannt sein» übersetzt werden kann. Oft wird der Begriff auch mit «Depression» gleichgesetzt oder zumindest in Verbindung gebracht, was aber, so Ruch, falsch ist.

Was ist ein Burnout?

«Das treffendste Bild für einen Burnout ist ein Auto ohne Benzin», erklärt Hanspeter Ruch. «Es ist eigentlich alles okay und funktionsfähig, aber es fehlt die Energie». Auf der Handlungsebene äussern sich Symptome wie Dumpfheit, Gereiztheit, Verzweiflung, Wut oder Ohnmacht. Aus Erfahrung weiss Hanspeter Ruch, dass die Betroffenen aber erst Hilfe suchen, wenn die körperlichen Symptome heftiger werden: «Kopfschmerzen, Migräne, Durchfall oder Erbrechen sind übliche Reaktionen des Körpers».

Primär ein Energie-Problem

Zwar ist, wie aus dem vorher gesagten hervorgeht, der Burnout primär ein Energieproblem. Doch ist es absolut wichtig, dieses Problem ernst zu nehmen. «Wenn man das Energieproblem nicht oder falsch behandelt, kann es sich zu einem psychischen Problem entwickeln», erklärt Ruch. Ein Burnout sei ein «Schuss vor den Bug» und ein Zeichen, dass dringend etwas an der eigenen Haltung geändert werden müsse. «Die Hälfte der Arbeit ist schon getan, wenn man sich sein Problem eingesteht und die Situation, so wie sie ist, annimmt.» Wichtig sei aber auch, dass man Kontakte nicht vernachlässige: «Die grössten Gefahren in unserer Leistungsgesellschaft sind wohl die Entwurzelung und die Isolation». iPod statt Konversation, Fitness-Studio statt Turnverein – überall sei ein Trend zur Vereinzelung auszumachen. Eingebettet in ein möglichst vielfältiges, soziales Netz wäre das Risiko eines Burnouts massiv geringer.

Wer ist gefährdet?

Das Gefühl, mit den Kräften am Ende zu sein, trifft längst nicht mehr nur die unbelehrbaren Workaholics in den Teppichetagen. Hanspeter Ruch schätzt, dass

zwei Fünftel der Schweizerinnen und Schweizer Burnout-Symptome zeigen. «Gut ein Fünftel der Schweizer Lehrerschaft gilt als ausgebrannt. Insgesamt 34 Prozent der Oberstufenlehrer fühlen sich psychisch besonders belastet, ein weiteres Fünftel gilt als stark Burnoutgefährdet.» Und auch in den Pflegeberufen sieht es laut Ruch nicht besser aus: Gemäss einer Lizenziatsarbeit leiden 40 Prozent des Pflegepersonals an mindestens einem Burnout-Symptom.

Fragen stellen, ausbrechen

Wie kann man einem Burnout am besten vorbeugen? «Wichtig ist», so Ruch, «dass man sich den grundlegenden Fragen stellt: Wie viel Gesundheitsrisiko ist mir mein Job wert? Lebe ich, um zu arbeiten, oder arbeite ich, um zu leben? Höre ich achtsam genug auf die Signale meines Körpers?» Und dann ist bewusstes Entscheiden und Handeln nötig. «Was kann und will ich tun, um meinen Energiebedarf zu decken und die Batterien laufend aufzufüllen?» Wichtig ist dabei, dass man, ist ein drohender oder tatsächlicher Burnout einmal überwunden, auch «dran bleibt». Die gefährlichste Phase», stellt Ruch aus langjähriger Erfahrung heraus fest, «ist dann, wenn es wieder besser geht. Die Krise macht wach, motiviert zu Verhaltensänderungen. Aber sobald es wieder besser geht, ist alles wieder vergessen!»

Auch Firmen sind gefordert

Aber nicht nur die einzelnen Menschen als Arbeitnehmende, auch die Firmen als Arbeitgeber sind gefordert. «Firmen brauchen dringend ein gutes Gesundheitsmanagement», fordert Ruch. «Hier liegt ein gewaltiges Potenzial, und zwar nicht nur mit Bezug auf die Gesundheit der im Unternehmen Beschäftigten, sondern durchaus auch aus rein finanziellen Überlegungen.» Firmen, die ihrem Personal zum Beispiel einen Ruheraum und damit die Möglichkeit bieten, sich während der Arbeitszeit auch einmal kurz zurückzuziehen, machen damit sehr gute Erfahrungen. «Das rechnet sich schnell», ist Hanspeter Ruch überzeugt.

Keine Panik, aber Achtsamkeit

Panik ist im Zusammenhang mit dem Thema Burnout nicht angebracht. Wer achtsam ist gegenüber den Signalen seines Körpers hat genügend Zeit, eine Burnoutgefährdung frühzeitig zu erkennen und die notwendigen Gegenmassnahmen einzuleiten.



Dr. phil.
Hanspeter Ruch

Dr. phil. Hanspeter Ruch
Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP,
Psychotherapeut SPV
info@hpruch.ch
www.hpruch.ch
Praxis: Wartstr. 5
8400 Winterthur
Telefon 052 212 60 76