

Muss man „verbrennen“?

Vielen Menschen fehlt es derzeit an Energie. Ein Politiker zieht sich zurück und sagt, er wolle sich in seiner Aufgabe nicht kaputt machen. Die Arbeitswelt ist schnelllebiger und fordernder geworden, sagen Arbeitsmediziner. Wie umgehen mit den gestiegenen Erwartungen?

»Ehrliche Wertschätzung, Respekt und Solidarität sind wichtig.«

Martin Hoegger

ist Religionspädagoge, Trainer und Supervisor und Vorsitzender der Katholischen Arbeitnehmer*innenbewegung Steiermark (KAB).



»Wann etwas „zu viel“ ist, wann „es reicht“, ist für jede und jeden verschieden.«

Christian Krall

ist Initiator der Broschüre „Stopp-Burn-out“
office@auge-ooe.at

Ein erschöpfter Minister – eine erschöpfte Gesellschaft: Der Rücktritt von Gesundheitsminister Rudolf Anschober hat viele von uns betroffen gemacht. Seine schonungslose Ehrlichkeit, das Einbekennen seiner Verletzlichkeit, seiner Überforderung und seiner Einsamkeit können als Synonyme für eine ganze Gesellschaft stehen. Es gibt viele Menschen in Österreich, denen es so ähnlich geht wie Rudolf Anschober, Menschen, die erschöpft, müde und ausgelaugt sind.

Unsere globalisierte Gesellschaft fordert von immer mehr Menschen, über ihre Grenzen zu gehen: über geografische, zeitliche und menschliche. Mobilität, Flexibilität, kontinuierliche Beschleunigung und permanente Erreichbarkeit verursachen einen inneren Daueralarm, der langfristig zur Überbelastung und damit zu einer tiefen Erschöpfung führt. Dabei haben sich die Arbeitsbedingungen für viele Menschen deutlich verbessert. Die körperliche Beanspruchung ist in den meisten Bereichen geringer geworden, dafür nehmen psychische Erkrankungen stark zu. Stress, Burnout und Depression bestimmen immer wieder die Schlagzeilen. Familie, Arbeit und Freizeit unter einen Hut zu bringen, scheint eine der größten Herausforderungen zu sein. Jeder von uns kennt Zeiten, in denen die Arbeitsaufgaben über das normale Maß hinaus anwachsen.

Es gibt in den meisten Fällen keinen Zaubertrick, kein Medikament, keine Droge, die einem bei der Bewältigung von so gewaltigen Aufgaben längerfristig hilft. Ehrliche Wertschätzung, Respekt und Solidarität sind jedoch unglaublich lebensfördernd und hilfreich.

Sich abgrenzen

Seit 2019 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) „Burn-out“ als Krankheit anerkannt. Dabei sehen die Gesundheitsexperten mehrere Dimensionen der Krankheit: ein Gefühl von Erschöpfung („Ausgebranntsein“), eine zunehmende geistige Distanz zum Job, verringertes Leistungsvermögen. Die Ursachen für diesen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung können privat und/oder beruflich sein. Man empfindet einen großen Druck und eine nicht mehr bewältigbare Überlastung. Oft raten Experten, sich „abzugrenzen“, Aufgaben abzugeben. Aber wie lebt man das in einer Gesellschaft, die voll auf „Leistung“ aufgebaut ist?

Oft sind es ja ganz persönliche „Eigenschaften“, die für ein „Ausbrennen“, Burn-out, anfällig machen. Etwa: Hohe Leistungsorientierung, verstärktes Bedürfnis nach Anerkennung, Geltungsbedürfnis (die Tendenz, sich mit anderen zu vergleichen), grenzenlose Einsatzbereitschaft (sich um alles annehmen, alles selber machen, „bis ich das jemandem erklärt habe...“), nicht Nein sagen können, übertriebener Perfektionismus, fehlendes privates „Gegengewicht“, Angst vor Versagen...

Möglicherweise fällt es einem nicht schwer, stolz auf Erfolge zu sein. Aber man darf auch unabhängig von seiner Leistung stolz auf sich sein. Selbst dann, wenn man einmal versagt, sollte man zu sich selbst stehen. Man sollte sich nicht mit anderen vergleichen – vor allem dort nicht, wo es um Grenzen der eigenen Belastbarkeit geht. Wann etwas „zu viel“ ist, wann „es reicht“, ist für jede und jeden verschieden. Und es ist auch für einen selbst nicht in jeder Situation und zu jeder Zeit gleich.

Eine Geschichte: Oft denke ich an die Geschichte vom Esel, dem zu viel aufgeladen wurde. Zentnerschwere Säcke, volle Kanister, ein Tisch; alle wundern sich, was er aushält; zuletzt legt jemand noch seinen Schlüsselbund dazu – und das Tier bricht zusammen. Rundherum ist zu hören: „Was?! Wegen so eines lächerlichen Schlüsselbundes macht der Esel jetzt schlapp?!“

Grund für den Zusammenbruch ist die Gesamtbelastung; der Schlüsselbund zuletzt war nur der Anlass. Um einen Zusammenbruch auszulösen, reicht, wenn der „Pegel“ schon vorher hoch genug war, eine Kleinigkeit aus.