



Ausgebrannt?

Entfache dein Feuer neu...

Raus aus dem Burnout – rein in die Verbundenheit

Dipl. Psych. Angelika Michels

Angelika Michels – Dipl. Psychologin – Am Berg 48 – 4700 Eupen
Tel.: 087/55.59.79
A.Michels@skynet.be
www.angelika-michels.be



Ein Wegweiser, das Geschenk, das jeder von uns erhalten hat, endlich auszupacken:
das Leben

© Angelika Michels
Dipl. Psychologin



Fotocredit: © Eclipse, Tanja Wilden

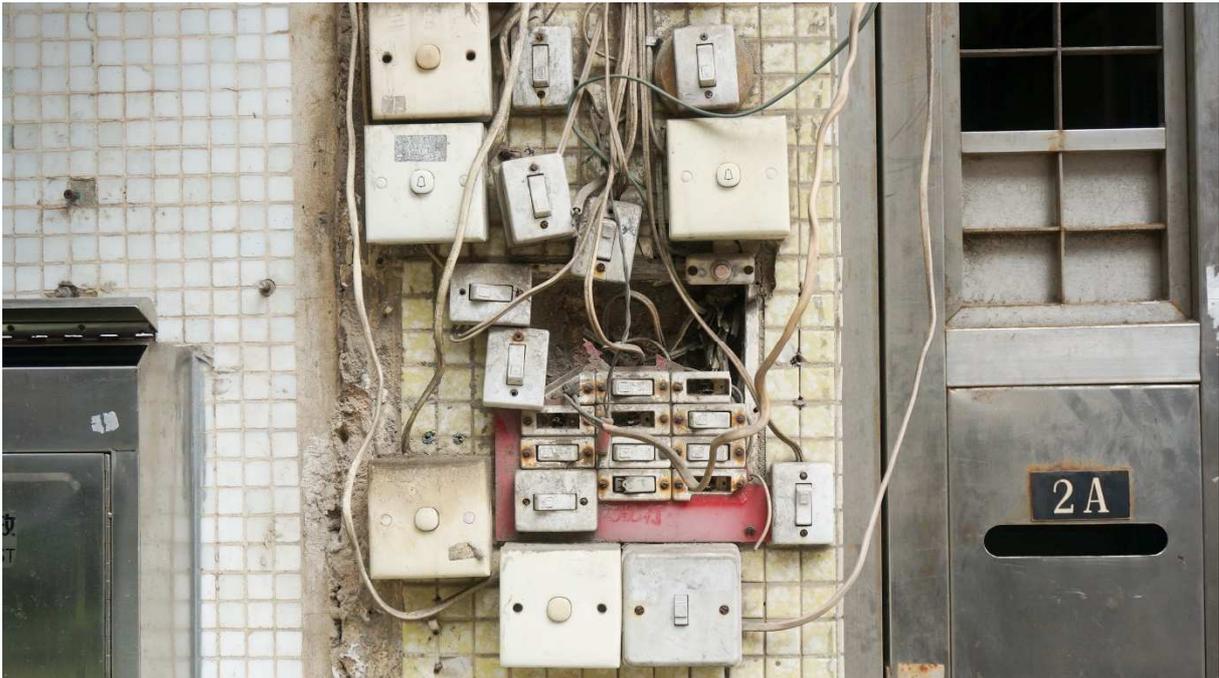
Über die Autorin:

Angelika Michels hat im Jahr 1985 ihre Lizenz in Psychologischen Wissenschaften an der freien Universität in Brüssel erhalten. Ihre erste Tätigkeit fand im Bereich der Behindertenpädagogik und in der Mitwirkung beim Aufbau einer Frühförderstelle für behinderte Kleinkinder und deren Eltern statt. Im Anschluss daran gründete sie ein multidisziplinäres Zentrum zur Förderung und Behandlung psychisch kranker und entwicklungsverzögerter Kinder im Alter von 0 bis 12 Jahren. Seit 2004 arbeitet sie in einer freiberuflichen Praxis mit erwachsenen Personen.

1. Einleitung

(Burnout kommt nicht von außen, sondern von innen)

Burnout – die Erkrankung des Jahrhunderts. So viele Menschen, die an geistiger Erschöpfung erkrankt sind, die die alltäglichsten Arbeiten nicht mehr schaffen, deren ganzes System zusammenbricht ...



© Yung Chang, Unsplash

... und die dann vom Arzt einige Zeit Ruhe verschrieben bekommen, vom Psychologen Entspannungsmaßnahmen ... und die dann nach 1 Monat oder auch nach 6 Monaten genau dort wieder anfangen, wo sie vorher aufgehört haben.

Es ist fast so als würde man einen Kuchen backen und merken, dass er total versalzen ist (Ja im Kuchen kommt auch eine kleine Prise Salz 😊). Man gibt sich einige Tage Zeit, um diesen Geschmack aus dem Mund zu bekommen, freut sich wieder auf einen Kuchen und backt den gleichen Kuchen mit den gleichen Zutaten und wundert sich dann, dass der Kuchen schon wieder versalzen ist.

Das gleiche passiert beim Burnout –die Erholungsphase wird nichts an dem Zustand ändern, wenn ich nicht die Zutaten in Frage stelle, überprüfe, um sie dann nach meinen Bedingungen und Möglichkeiten anzupassen.

Welche Zutaten sind denn gemeint?

Für die meisten Menschen entsteht der Burnout durch die äußeren Umstände: es wird mehr Leistung verlangt, die Arbeitsumstände sind stressiger, anfordernder, der Umgang mit den Vorgesetzten ist schwieriger, der früher vorherrschende familiäre Rahmen ist weggefallen und es wird mehr „vorgetäuschte“ Eigenverantwortung gefordert, die aber letztendlich keine Selbstbestimmung beinhaltet sondern „ein Agieren im Sinne des Unternehmens“. All diese äußeren Umstände werden sehr oft zitiert und können bestimmt auch den Zusammenbruch des geistigen und seligen Systems einer Person erklären Aber warum brennen dann nicht alle Menschen aus, sind doch die meisten Menschen diesem System ausgesetzt?



Der Kuchen, den wir gebacken haben und der versalzen war, ist ja auch nicht durch die Form oder die Temperatur des Ofens versalzen worden, sondern

von den inneren Zutaten – von den Zutaten, die ihn entstehen lassen.

Ein Burnout entsteht nicht durch die äußeren Bedingungen (obwohl da die Schuldzuweisung wesentlich einfacher ist) sondern durch die inneren Komponenten – der Mangel an Verbundenheit mit sich selbst ~ der Verlust der eigenen Identität, der Mangel an wahrer Selbstverantwortung und dadurch der Mangel an Grenzen ziehen – Grenzen ziehen nach außen und nach innen.

Unter dieser Prämisse werden wir uns dem Burnout nähern und die Verantwortung – nicht für unsere Erkrankung – sondern für unsere Gesundheit wieder zurückholen, uns wieder mit uns selbst verbinden und uns verantwortlich fühlen für uns.



Vorab möchte ich noch einige Missverständnisse aus dem Weg räumen:

- *Wenn ich besser organisiert bin, bin ich gegen Burnout gefeit* (Ratio > < Emotionalität): hier dreht es sich auch wieder um eine trennende und nicht verbindende Realität: je mehr Rationalität ich in eine Sache reinbringe umso geschützter bin ich. Das stimmt aber so nicht: es gibt Manager, die hoch effizient organisiert sind und doch ein Burnout erleiden. Es ist nicht die Organisation, die mich schützt, sondern die tiefe Verbundenheit mit mir selbst.
- *Nur wer berufstätig ist, bekommt Burnout*: Diese Prämisse ist ebenfalls falsch. Mittlerweile begegne ich sehr vielen Hausfrauen und Studenten, die an einem Burnout leiden und sich komplett erschöpft und verausgabt haben. Das zeigt, dass das Burnout nicht nur etwas mit der Arbeitswelt – der Außenwelt zu tun hat, sondern auf einer anderen Ebene stattfindet. Wo schafft der Student es nicht mehr, sich abzugrenzen? Fühlt dieser Student sich vielleicht gezwungen eine akademische Laufbahn zu beginnen, weil er gesellschaftlich eingebunden bleiben möchte aber vielleicht viel lieber eine praktische Ausbildung absolvieren würde?
- *Stress, Zeitnot und ständige Erreichbarkeit führen zum Burnout*: Wie kann das sein? In den Nachkriegsjahren waren die Menschen super gestresst mit dem Wiederaufbau und doch kannte man das Phänomen des Burnouts nicht. Wie kann es sein, dass die junge Mutter, mit zwei Kleinkindern und noch berufstätig es nicht schafft, ihrer eigenen Mutter kurzerhand zu sagen, dass sie im Moment keine Zeit hat, sich um deren Frisörbesuch zu kümmern, sondern sich auch dafür noch verantwortlich fühlt und in ihrem schon stressigen Zeitplan hineinquetschen muss.

2. Identität: wahre oder angepasste?

So wie Fieber nicht die Ursache einer Grippe ist, so ist der Stress ebenfalls nicht die Ursache von Burnout sondern ein Symptom. Und so wie ein Arzt erforscht, was die Ursache des Fiebers ist, sollten wir uns ebenfalls fragen, was die Ursache von Stress ist.



© Rex Pickar, Unsplash

➤ **Beziehung und Dialog**

Anbetracht der Tatsache, dass ein Burnout nicht durch ein „Zuviel an Arbeit“, „zu hohe Anforderungen des Umfeldes“ entsteht sondern dass ein Zuwenig an Verbundenheit zu sich selbst und ein Mangel an Beziehungen (zu sich selbst und zum anderen) sowie ein Zuviel an inneren Konflikten die Person in einen Burnout hineinkatapultieren, sollten wir diese verschiedenen Elemente näher betrachten und das Phänomen „Beziehung“ näher unter die Lupe nehmen.

Beziehung bedeutet, dass zwischen zwei Personen oder Elementen ein Kontakt beziehungsweise ein Dialog besteht und dass sie in einem wechselseitigen Bezug



zueinanderstehen. Diese zwei Personen können aus mir und dir bestehen oder aber auch aus mir und mir, da jede Person mit sich selbst im Dialog stehen kann und sollte. Da die Beziehung(en), die ein Mensch führt, eine wesentliche Grundlage für sein Leben darstellen, sind sie auch ausschlaggebend für die psychische und seelische Gesundheit eines Menschen.

Nach einem Dialog mit einer Person, sollte auf jeden Fall eine Veränderung in den Personen stattgefunden haben, d.h. die Personen sollten anders sein als sie es vor dem Gespräch waren: das können eine Änderung der Gefühle sein, der Gedanken, Ideen, Erkenntnisse ... „Man kann nicht nicht kommunizieren“ P. Watzlawick. Während eines Dialogs findet immer eine Veränderung statt.

Damit der Dialog gesund ist und für alle Parteien auch der Gesundheit förderlich ist, sollte er **auf Augenhöhe stattfinden** und dies unabhängig von der Position, des Alters, des Geschlechts ... egal in welcher Umgebung – sei es in der Berufswelt, in sozialen Kontexten oder mit sich selbst.

Gespräche mit Vorgesetzten, mit Geschäftspartnern, mit Ehepartnern oder Freunden finden selten wirklich auf Augenhöhe statt. Meist möchte man irgendetwas beweisen oder hat unbewusst ganz viele strategische Muster aufgebaut, mit denen man dem anderen imponieren möchte, oder reagiert aus einem alten Verhaltensmuster heraus, das man in seiner Kinder- bzw. Jugendzeit entwickelt hat und auf seinen Gesprächspartner projiziert.

Im Dialog mit sich selbst sein und das auf Augenhöhe, impliziert, dass man ohne Abwertungen, ohne Beschuldigungen, ohne irgendwelche Erwartungen in sich hineinhorcht, in sich hineinfühlt. Wenn man dies offen und ehrlich praktiziert, erhält man permanent neue Informationen oder Erkenntnisse, die man bewusst registrieren kann und somit eine Veränderung erreichen und ein mit sich selbst kohärentes Handeln bewirken.

„Beständiger innerer Dialog meint nichts anderes, als dass Sie das tun, was ihnen entspricht, dass Sie aus sich heraus handeln – natürlich in Anerkennung der Lebensrealitäten um sich herum.“ Prieß



➤ **Innere Realität**

Durch das Wahrnehmen dieser Inneren Realität kommt jeder seiner wahren Identität wesentlich näher, kann sein Leben, seine Kontakte, seine Dialoge nach außen dementsprechend anpassen und führen und wird sich nicht einfach überlaufen und überschwemmen lassen, von der äußeren Realität.

Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Burnout ist die Tatsache, dass der Betroffene sich von seiner wahren Identität abgeschnitten hat und dadurch Situationen oder Personen subjektiv bewertet, d.h. basierend auf die Glaubenssätze, die er vor langer Zeit aufgebaut hat. Somit entsteht der Stressfaktor nicht durch die äußere Situation, sondern kann auch durch die subjektive Betrachtung und Bewertung und die daraus sehr oft unbewusst resultierende Entscheidung, die schlussfolgernd getroffen wird, entstehen.

Wenn die junge Frau als Mädchen immer wieder gelernt, gezeigt und vermittelt bekommen hat, dass sie den Bruder verlassen muss, wird sie als erwachsene junge Frau nur sehr schlecht den Kollegen übertrumpfen können. Die junge Frau wird sich immer wieder an diese Richtlinie, die ihr in jungen Jahren gegeben wurde, orientieren, um ihre Entscheidungen zu treffen. Und wenn sie dann irgendwann in der Situation sein sollte, die Vorgesetzte eines jungen Mannes zu sein, wird diese Situation, in der die äußere Realität in kompletter Opposition zu ihrer inneren Realität steht, ungewollt sehr viel Stress bei ihr verursachen.

Diese Mechanismen funktionieren unbewusst, und die betroffene Person fragt sich vielleicht nur „Wieso habe ich Schwierigkeiten, diesem jungen Kollegen Richtlinien zu vermitteln?“

Die gemachten Erfahrungen, Prägungen unserer Kindheit und frühen Jugendzeit haben eine essenzielle Wirkung auf unser Leben und unser Sein, auf unsere Entscheidungen und Möglichkeiten in unserem aktuellen Leben.

- **Die Wichtigkeit „Nein“ zu sagen** (und somit verbunden zu bleiben mit sich selbst)



© Andy Tootell

Bei den Personen, die an einem Burnout erkrankt sind, erkennt man sehr oft, dass es sich um Menschen handelt, die nur in geringem Maße „Nein“ sagen können. So diese junge Frau, Mutter von drei Kindern, darüber hinaus noch Vollzeit Krankenschwester, die es aber nicht schafft sich an ihrem freien Tag Zeit für sich zu nehmen, sondern noch die Einkäufe mit der Mutter tätigt und noch Pflege des demenzkranken Vaters übernimmt. Wie kommt es, dass diese junge Frau nicht „Nein“ sagen kann, wo sie doch genau spürt, dass ein Tag Ruhe ihr einfach nur guttun würde?

Wie kommt es, dass so wenige Menschen „Nein“ sagen können? Ich spreche hier von einem Nein, das auf die inneren Werte und die eigene Verbundenheit basiert und nicht von dem Nein, das aus Trotz und aus der Ohnmacht heraus entsteht. Alles deutet auf eine schwache Ich-Stärke hin, diese regulierende Instanz zwischen dem Wunschenken, dem Lustprinzip und der dem alles strafenden oder gutheißen Überich.

3. Warum ist das Ich so schwach?

- **Identität über die Leistung**

Diese Ich-Schwäche hat etwas mit Trennung zu tun ~ Trennung von meiner eigenen Basis, meiner eigenen Innenwelt – die Welt agiert, funktioniert nur noch im Außen.



Die meisten Menschen definieren sich über die Leistung nach dem Motto „Ich leiste etwas, also bin ich“. Diese Kultur wurde sehr stark nach dem 2. Weltkrieg aufgebaut, als es hieß, den Staat, die Wirtschaft und den Familienreichtum neu aufzubauen. Es wurde gearbeitet auf Teufel komm raus, um sich etwas leisten zu können, um sich selbst zu beweisen, dass man etwas leisten kann (etwas anderes als das, was der zweite Weltkrieg hervorgebracht hat ...). Dadurch sind wir in eine Tretmühle geraten, in der wir so einfach nicht mehr aussteigen können. Diese Tretmühle wurde von gewissen Leuten langsam aber stetig schneller angetreten und wir konnten nicht anders als in diesem Rhythmus mitzutreten, sonst wären wir ganz rausgefallen ... was den Menschen ja passiert, die an einem Burnout erkranken ... sie fallen ganz raus. Sie fallen aber nicht nur einfach raus, sondern sie verlieren auch ihre Bestätigung, da sie nichts mehr leisten. Deshalb ist diese Diagnose für viele Menschen eine solche Herausforderung „Wie, Ich kann nichts mehr beitragen zum Wohlstand? Das geht gar nicht.“ Also treten wir ganz einfach weiter, immer schneller, immer mehr und beweisen uns so, unsere Daseinsberechtigung.

➤ **Das Anpassen an die Erhöhung der Geschwindigkeit**

Ist relativ einfach und geschieht fast unbemerkt. Das Ausbremsen hingegen ist viel schwieriger. Wenn ich langsamer trete, entsteht vor mir ein Vakuum ... ein Raum, den ich ganz bewusst und willentlich entstehen lassen muss – in dem ich mich auch vorerst allein befinde. Und das ist für viele Menschen heutzutage nicht mehr aushaltbar ... also wird schnell wieder schneller getreten.

In dem Moment, in dem die Person sich in diesem luftleeren Raum befindet, verliert sie das Gefühl von der Gemeinschaft getragen zu sein. Mit zwei Jahren schaffte sie es noch ohne Schwierigkeiten den Eltern „Nein“ zu sagen – dieses „Nein“ aussprechen zu können, da sie sich durch die Eltern getragen und gehalten fühlte. Dieses Gefühl ist momentan nicht mehr vorhanden oder besser gesagt, unsere Gesellschaft hat sich so entwickelt, dass dieses Gefühl des Getragen-Seins nur noch über die Leistung in der Arbeitswelt definiert wird. Das Getragen- und Gehalten-Sein durch das Teilen der inneren Werte findet sich fast ausschließlich in Randgemeinschaften oder Formen des alternativen Lebens. Im Pool der großen Allgemeinheit ist dafür kein Platz mehr.



➤ **Instabilität der Familienstrukturen**

Auch hier spielen die frühen Prägungen eine entscheidende Rolle. Sehr oft sind die Menschen, die an einem Burnout erkranken, Menschen, die nie ihre Pubertät gelebt haben, die diese Phase, die ja durch dieses große alles umfassende „NEIN“ geprägt ist, nie durchlaufen haben. Das kann verschieden Gründe haben, ist aber sehr oft durch ein unbewusstes Gefühl für die Instabilität der Familienstruktur bedingt. „Lieber nehme ich mich zurück, vollziehe die Trennung innerhalb meines eigenen Raumes, als das ich den Zusammenbruch der Familie riskiere.“ Dadurch wurde ihr Ich immer schwächer, hat sich mehr und mehr angepasst an Werte, Richtlinien und Bedürfnisse, die außerhalb der eigenen Person liegen.

Diese innere Trennung dehnt sich im Laufe der Zeit mehr und mehr aus. Das Leben basiert sich auf die Gefühle und Werte der anderen ... und irgendwann ist es soweit, dass die Person bemerkt, dass sie den eigenen Sinn des Lebens verloren hat. Das sie funktioniert, macht, den Tag abspult, ohne zu wissen, warum.

Diese Leistungsorientiertheit in der Arbeit findet man auch im Sport, begegnet man in den Familien, in den Partnerschaften, in Bezug auf sich selbst. Es besteht kein Dialog mehr, kein Austausch, keine Beziehung, an der man wachsen kann.

4. Ausblick



Fotocredit: © Eclipse, Tanja Wilden

In dem E-Seminar „Raus aus dem Burnout ~ Rein ins Leben“, das ich zu diesem Thema anbieten werde, werden wir diese verschiedenen Punkte alle einzeln in den verschiedenen Bereichen des Lebens betrachten: Wie kann ich wieder mehr Verbundenheit aufbauen zu mir selbst, im Bereich der Arbeit, in meinen Beziehungen und in meiner Freizeit.

Es werden theoretische Aspekte vermittelt, ganz viele Selbstanalysen angeregt und unterstützende Übungen und Methoden, um einem Burnout vorzubeugen. Innerhalb einer geheimen FB-Gruppe findet der rege Austausch auf Augenhöhe statt, so dass niemand diesen Prozess hin zu sich selbst allein verwirklichen muss.

5. Literatur

BERGNER Thomas M. (2010, 2. Auflage): Burnout-Prävention, Schattauer Verlag

FREUDENBERG Herbert & NORTH, Gail (2008, 12. Auflage): Burn-out bei Frauen. Fischer Taschenbuch Verlag

GAPP-BAUß (2008): Zu sich kommen, statt außer sich geraten. Param Verlag

HEINEMANN Helen (2012, 6. Auflage 2015): Warum Burnout nicht vom Job kommt. Adeo-Verlag

JAGGI Ferdinand (2008): Burnout – Praxisnah. Thieme Verlag



KYPTA Gabriele (2008, 2. Auflage): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Carl Auer Verlag

MEISS Ortwin (2016): Hypnosystemische Therapie bei Depression und Burnout, Carl-Auer Verlag

PORTA Sepp, Univ.-Prof. Dr. & HLATKY, Michael, Mag. (2009): Stress verstehen Burnout besiegen, Verlagshaus der Ärzte

PRIEB Mirriam, Dr. med. (2016, 5. Auflage): Burnout kommt nicht nur von Stress. SüdWest Verlag

PRIEB Mirriam, Dr. med. (2014, 2. Auflage): Finde zu dir selbst zurück. Wirksame Wege aus dem Burnout? SüdWest Verlag

SONNENSCHMIDT Rosina & KNAUSS Harald (2013): Burnout natürlich heilen. Mit Homöopathie, rhythmischen Übungen und Naturheilkunde, Narayana Verlag

Kontaktdaten:

Angelika Michels
Am Berg 48,
4700 Eupen – Belgien
Tel.: 00 32 87 55 59 79
E-Mail: a.michels@skynet.be
info@angelika-michels.be