

Burn-out bekämpfen, bevor's brennt

Von Burn-out reden wir meistens, wenn es schon zu spät ist. Wie vielleicht in den Tagen vor Ferienbeginn.

Burn-out kann bewältigt werden. Noch einfacher ist es jedoch, Burn-out gar nicht entstehen zu lassen.

Kurt Klaus und Vera Krähenmann aus St. Gallen haben hierfür die passende Anleitung.

BURN-OUT-PRÄVENTION

Zwölf wichtige Punkte

Nach dem Motto «Vorbeugen ist besser als Leiden» empfiehlt Kurt Klaus wahlweise folgende Punkte beachten:

- Burn-out nicht verleugnen. Wer die Symptome negiert, verschlimmert die Situation nur.
- Isolation vermeiden, Kontakte zu andern Menschen suchen.
- Lebensumstände ändern. Zum Beispiel kann am Arbeitsplatz Überforderung herrschen, ohne dass das jemand anderen kümmert. Im Extremfall einen Stellenwechsel anstreben.
- Den verstärkten Einsatz vermindern. Der Energiehaushalt muss im Gleichgewicht bleiben.
- Sich nicht mehr überfürsorglich verhalten. Zuwendung andern Menschen gegenüber ist verdienstvoll, aber vielleicht hast du Zuwendung nötig.
- Lerne nein zu sagen. Viele sagen häufig ja nur aus falschem Pflichtbewusstsein.
- Tritt kürzer und nimm Abstand – Abstand zu all dem, was dich belastet.
- Gib dir neue Werte! Messe dich nicht nur an deinen Erfolgen.
- Lerne dein Tempo zu bestimmen – auch am Arbeitsplatz. Mach mal Pause. Atme durch.
- Kümmere dich um deinen Körper. Bewegung baut Stress ab.
- Ängstige und Sorge dich weniger. Winston Churchill hat einmal gesagt: «Fast alle meine Sorgen habe ich mir vergebens gemacht.»
- Erhalte deinen Sinn für Humor. www.k-bt.ch

5+5 = 10, 2×4 = 8, 11-3 = 8. Kurt Klaus zeichnet mitten im Seminar mit wenigen Strichzügen auf, ob die Teilnehmenden das Positive im Leben sehen oder nicht. Die Frage, was denn hier falsch sei, muss er nicht stellen. Die Verblüffung ist gross. Klaus macht bewusst, wie sehr der Mensch auf Fehler gepolt ist, fokussiert auf Missgeschicke. Das Richtige nimmt er kaum oder nur als selbstverständlich zur Kenntnis. Solche Einstellung werde schon früh eingetrichtert, vermuten Kurt Klaus und seine Lebenspartnerin Vera Krähenmann, die zusammen die Seminare durchführen.

Es ist eine von vielen Gewohnheiten, auf die Menschen eingeschworen worden sind und sich irgendwann zu Burn-out summieren können. «Bei einer Person etwas rascher, bei einer andern etwas später, bei einer dritten aber vielleicht nie», sagt Klaus. Ob und wann jemand reagiert, kommt auch auf die psychische Belastbarkeit an.

Fernsehen – Aussicht geniessen

Die Ratschläge, wie ein beschäftigter Mensch im Alltag fit und somit leistungsfähig bleibt, basieren auf fundierten Erkenntnissen. Klaus bedient sich aus Büchern und hat sich während seiner dreijährigen Coaching-Ausbildung auf das Gebiet spezialisiert, Krähenmann nimmt dieses und jenes mit aus ihrer Tätigkeit als Psychologin an der Klinik Gais. Da geht es um Stressabbau, Bewegung, Entspannung, Erholung, Ernährung, Freizeit, Schlaf.

Was den Erfolg des Seminars ausmacht, ist die individuelle Anleitung in einer kleinen Gruppe von 9 bis 12 Teilnehmenden. «Jeder und jede soll am Schluss für sich etwas nach Hause nehmen», sagt Klaus. Da gibt es einen umfangreichen Katalog von Übungen, eingeteilt in sieben verschiedene Kategorien: Übungen für daheim, für die Freizeit, für die Hausarbeit und so weiter. Da steht zum Beispiel: «Schauen Sie fern. Geniessen Sie die Aussicht auf einer Bergwanderung.» Die beiden bieten eine Auswahl an, eine Karte, aus der jeder sein eigenes Viergangmenü zusammenstellen kann, keinesfalls soll dies aber zu einer Wellness-Völlerei ausarten.

Nein sagen können

Klaus hängt den Seminarverlauf an einen roten Faden. Er erzählt die Geschichte eines Holzfällers, der sich um eine Anstellung bemüht, der am ersten Probetag 18 Bäume fällt, in den folgenden Tagen aber, im Bemühen, das Ergebnis zu verbessern, nur noch 15, 7 und am Schluss 2

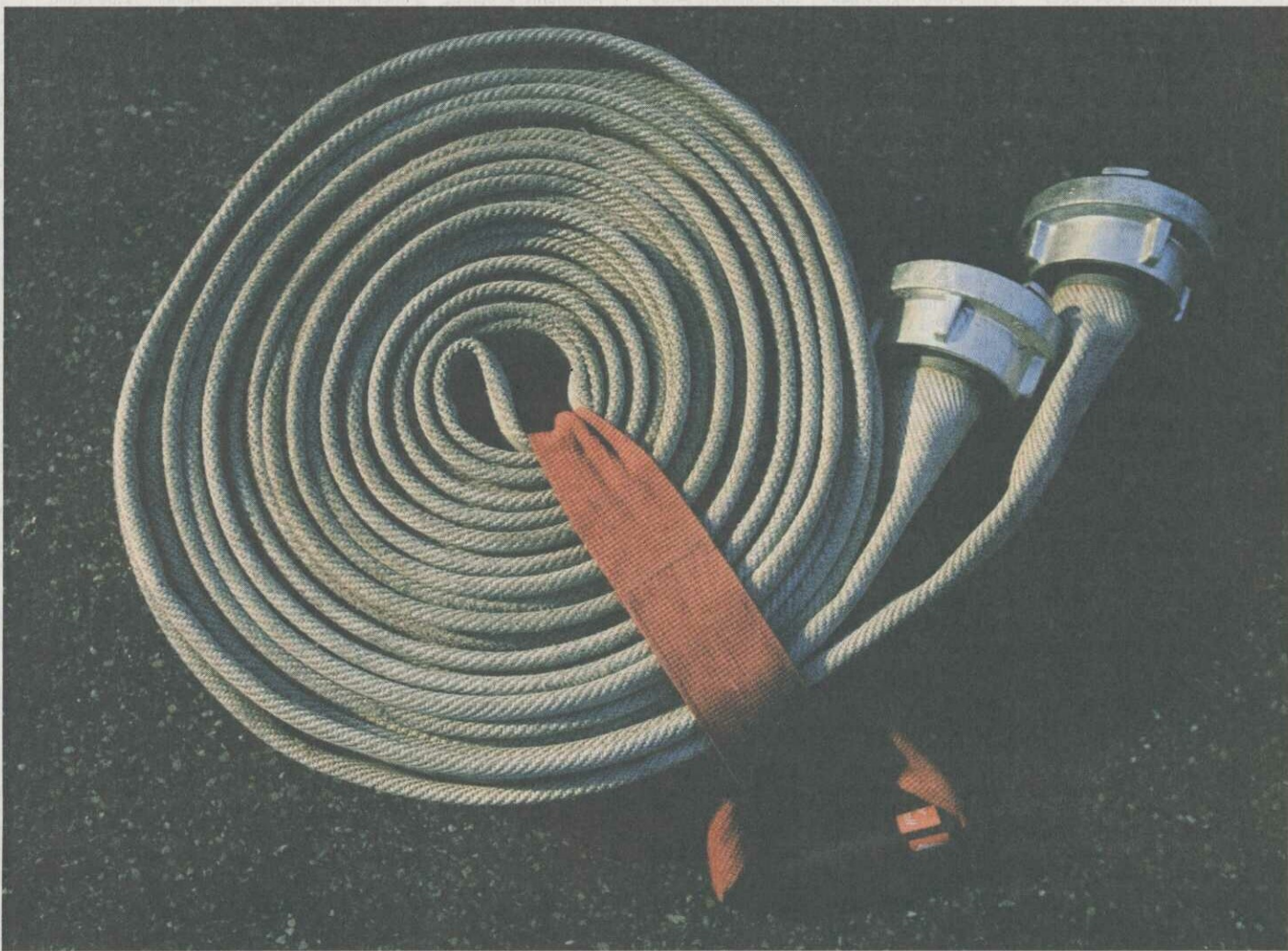


Bild: Reto Martin

Wer sich vorsieht, kann die seelische Feuersbrunst vermeiden.

Bäume zu Fall bringt. Der Vorarbeiter rät ihm darauf, vielleicht einmal die Axt zu schärfen. Was macht im realen Leben die Axt stumpf? «Primär steuern häufig Menschen, die nicht nein sagen können, auf ein Burn-out zu», sagt Vera Krähenmann, «es sind Menschen, die immer mehr Last auf sich laden und irgendwann unter ihr zusammenbrechen.»

Konkret: Sie können nicht nein sagen am Arbeitsplatz, in der Familie, im Verein, in einem freiwilligen Amt oder auch zu den eigenen Ansprüchen. Und das bei stets höherem Tempo, das sich in grösserer Hektik am Arbeitsplatz und schon auf dem Weg dorthin, im Strassenverkehr, manifestiert. «Die Erfindung von Computer, E-Mail und Internet schenkte uns Zeit», sagt Klaus, «aber der Mensch nimmt das Geschenk nicht an, sondern verwendet den Zeitgewinn, um immer schneller noch mehr Zielen zuzustreben.»

Sieben Minuten pro Mail-Click

Dabei gerät er oft von der Linie ab. Statt in einem einigermaßen vorgegebenen Raster eine Arbeit um die andere zu erledigen, versuchen viele, mehrere Sachen auf einmal zu bewältigen, getrieben von einer Hektik, die sie vermei-

den könnten. Dabei wird wertvolle Energie verpufft, wie eine Erhebung zeigt: «Wer beim E-Mail-Empfang die Hupe eingestellt hat und jedes Mal die Message öffnet, verliert viel Zeit», sagt Klaus. Gemäss einer Erhebung soll der Zeitverlust pro Mail sieben Minuten betragen – er entsteht primär dadurch, dass jemand den Gedankenfaden verliert und ihn immer wieder neu finden muss. Dasselbe gilt für Telefonanrufe und Störungen durch Arbeitskollegen.

Perfekt sein – falscher Ansatz

Als weiterer Verschwender von Energie erweist sich der in unse-

ren Gefilden weitverbreitete Hang zur Perfektion. Das mag in einer Gesellschaft, die auf Höchstleistungen getrimmt wird und in der Wettbewerb auf fast allen Berufszweigen anzutreffen ist, eine ehrenwerte Einstellung sein. Aber selbst sie führt nicht unbedingt zum Maximum. Dem steht eine verblüffende Gleichung gegenüber: 80 Prozent des Resultates erreicht der Mensch mit bloss 20 Prozent seiner Energie. Danach verkehrt sich das Verhältnis ins Gegenteil. «Stressverstärkender Denkstil ist Gift», sagt Krähenmann, «doch dem können sich viele Menschen nicht entziehen.»



Bild: k-bt

Vorbeugen ist besser: Kurt Klaus und Vera Krähenmann.

Klaus ist kein gesellschaftskritischer Guru. Klaus ist vielmehr Berater und Trainer, nicht zuletzt von Verkaufspersonal. Die Burn-out-Seminare sind ein Ergänzungsprodukt seiner Tätigkeit. Er hat gesehen, wie wichtig es ist, berufliche Hektik den Menschen vor Augen zu führen. «Wer sich bewusst ist, welche Kräfte auf ihn einwirken, kann sich besser gegen Burn-out schützen.»

Besser: Der richtige Tip

Nicht «Perfektionismus» sei unbedingt gefragt, sondern bloss der richtige Tip – wie zum Beispiel ein Verkäufer einem Interessenten gegenüberzutreten soll. Nicht, indem er ihn ungeduldig in die Ecke drängt mit der Bemerkung: «Dann nehme ich die Bestellung auf», sondern indem er sich unverkrampft dem Abschluss nähert: «Was für Punkte sind noch offen? Was für Fragen sind noch nicht geklärt? So, wie es aussieht, ist alles klar. Darf ich dann die Bestellung aufnehmen?»

Die Seminarabsolventen im Schloss Wartegg bilden eine bunte Mischung beruflicher Herkunft: ein Polizeioffizier, eine Journalistin, ein Aussendienst-Verkäufer, ein Verkaufsleiter, ein Coach aus einem anderen Feld mit Ehefrau,

eine Unternehmerin, eine Geschäftsführerin und eine Personalfachfrau sind dabei. Am ersten Tag erfahren sie, was Stress und Burn-out bedeutet, am zweiten, wie sie leistungsfähig bleiben, das Schreckgespenst des Ausgebranntseins fernhalten.

Welches die Motive der Angemeldeten sind, wissen Kurt Klaus und Vera Krähenmann nicht in jedem Fall. Bei einer Person vermuten sie schon Burn-out, bei einer andern, dass sie kurz davor steht, jemand bekennt sich unumwunden, wiederum andere scheinen weit entfernt zu sein.

In Fleisch und Blut

«Das Schwierigste ist», sagt Vera Krähenmann, «die im Seminar erlangten Erkenntnisse umzusetzen, alten Gewohnheiten zu entsagen. Da hilft nur eins: Immer wieder üben, bis die richtigen Reflexe in Fleisch und Blut übergehen.»

Die Seminar-Teilnehmer können sich selbst testen. Sie schreiben am Ende ihre guten Vorsätze auf ein Blatt Papier und erhalten drei Monate später das verschlossene Couvert vom Veranstalter zugeschickt. Nun können sie vergleichen.

Fredi Kurth