

Burnout: Wenn der Arzt zum Patienten wird

Wege aus der Krise: Zielfindung und Orientierung auf dem Boden ganzheitlicher Prinzipien

Von Professor Dr. Bernd Maria Filz und Dr. Bodo Wettingfeld

**Heil dem, der rundherum gesund, auch ohne seelisch Klagegrund,
nach einer wohldurchschlafenen Nacht,
springt aus dem Bette, daß es kracht!
Die Sonne scheint, es ist halb sechs, der Mensch,
das herrliche Gewächs, sich fühlend als der Schöpfung Krone,
treibt froh, mit Rundfunk oder ohne, den Frühsport,
duscht in kaltem Strahl, verzehrt vergnügt ein reichlich Mahl,
liest seine Zeitung sorgenfrei, legt pünktlich auch sein Morgenei
und eilt, der eigenen Spannkraft froh, in Werkstatt, Schule und Büro,
wo, bis ihn die Nacht umhüllt, er weit mehr als nur sein Soll erfüllt.
Verdrossen liest man dies Gedicht: So müßt es sein – So ist es nicht.**
Eugen Roth



Der folgende Artikel möchte den Lesern vor allem Möglichkeiten der Prophylaxe aufzeigen. Dabei steht der Ansatz mit dem Kompetenzkrenz und den Rückkopplungsschleifen am Anfang. Im weiteren Procedere gibt das daraus entwickelte Lebensführungsmodell den Rahmen für eine Vorgehensweise, die das Ziel hat, Menschen wieder Sinn und Halt im Leben zu geben.

Dabei werden individuelle Phasen wie Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung und Selbstführung berührt und ihre Wertigkeit als Hilfestellungen im Alltag deutlich gemacht.

Burnout, ein Begriff mit großer Popularität? Ist dies ein Spiegel für veränderte Belastungen in der Arbeitswelt? Oder doch nur von den Medien hochgespielt, weil es gerade gut passt?

Das Phänomen Burnout ist gar nicht so neu und scheinbar aktuell, wie der Name erahnen läßt. Johann Wolfgang von Goethe verließ Weimar und all seine Verpflichtungen quasi über Nacht und begab sich auf seine Italienreise, weil er spürte,

dichterisch auszutrocknen. Er hatte allerdings Glück, daß sein Arbeitgeber, der Weimarer Hof, sehr verständnisvoll war.

Burnout betrifft heute Berufe von A wie Anwalt bis Z wie Zahnarzt. Burnout – ausgebrannt sein – ist ein schillernder Begriff. Dahinter verbirgt sich eine schwer abzugrenzende Symptomatik. Es handelt sich nicht um eine Diagnose, aber einen beklagenswerten Zustand.

Es können drei Gruppen von Ausgebrannten differenziert werden:

Die echten Ausbrenner, ursprünglich dynamisch und zielstrebig, gehen letztlich an schlechten Bedingungen zugrunde.

Die Verschlissenen sind eher passiv, wenig durchsetzungsfähig und werden somit tatsächlich Opfer äußerer Umstände.

Die Trittbrettfahrer ziehen zwar von der positiven Seite des Burnout Nutzen, haben aber in Wirklichkeit nie gebrannt.

16% aller Arbeitnehmer haben innerlich gekündigt, 69% machen Dienst nach Vorschrift. Setzen wir diese Zahlen in Relation zu dem Anfangsgedicht von Eugen Roth, so wird besonders die letzte Zeile davon noch einmal wichtig. 'So müßt es sein, so ist es nicht.' So ist es schon sehr lange nicht mehr und wenn wir die Zahlen noch einmal betrachten, so ist vor allem die darin verborgene Dritte entscheidend: 15% sind es nur noch, die motiviert, begeistert mit Freude ihr Leben führen oder ihrem Job nachgehen und oftmals gar freiwillig mehr tun, als das Soll.

15%, eine Zahl, die übrigens nach neuesten Untersuchungen immer kleiner wird.

Sicher gibt es viele Gründe warum dies so ist und es scheinbar für Menschen immer schwieriger wird, Arbeit mit Sinn, mit Erfüllung oder Freude zu verbinden.

Lassen Sie uns über unseren Ansatz eine Facette davon besprechen. Im Kompetenzkreuz werden

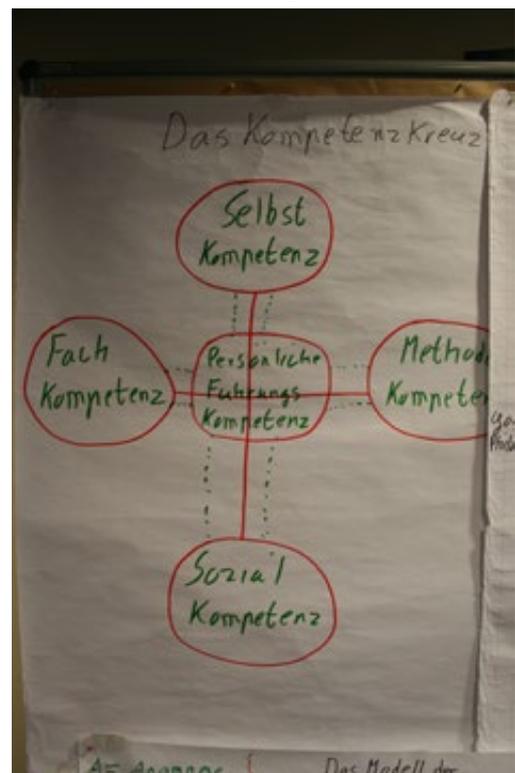
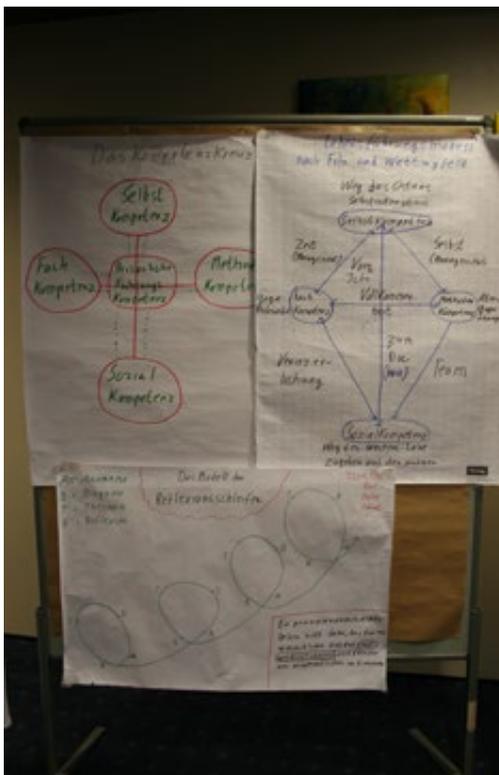
vier Grundkompetenzen über zwei sich schneidende Balken dargestellt. Fach- und Methodenkompetenz, die waagerechte Komponente, sind die Kompetenzen unserer Zeit. Doch Einpoligkeit bedeutet mindestens 50% unberücksichtigt zu lassen, Selbst- und Sozialkompetenz, den senkrechten Balken. Erst die harmonische Verbindung beider schafft eine wirkliche Synthese, eine Synergie der Kompetenzen, die dringend nötig ist, für einen adäquaten Umgang mit sich selbst.

Doch wo bekommen die Menschen heute eine Ausbildung im Bereich des senkrechten Balkens? Wo lernen Sie die Führung der eigenen Person – Selbstkompetenz, die ihnen Hilfestellung gibt dabei, andere zu führen – Sozialkompetenz?

Nach unserer Erfahrung ist Krankheit, sowohl im Unternehmen Mensch als auch in menschlichen

Unternehmen, immer verbunden mit einem Mangel an diesen beiden Schlüsselkompetenzen. So sehen wir es gerade für die heutige Zeit als essentiell wichtig an, hier Hilfestellung zu leisten. Erstes Empfinden für eine Richtung in welche diese gehen könnte vermittelt uns das Modell der Reflexionsschleifen. Die wichtigste Facette findet sich dort in dem hohen Ideal. Hier spiegelt sich all das, was wir mit Ziel, mit Sinn und Bedeutung, mit erfüllender Aufgabe verbinden.

Die Schritte der ersten Schleife, Anamnese, Diagnose,



Therapie, kennen wir im Grunde nur aus der Arzt-Patientenbeziehung. Sie können in der praktischen Anwendung aber auch Meilensteine zur Optimierung des individuellen Lebens sein. Allerdings nur dann, wenn sie zielgeführt sind. Sonst wird aus der ersten Runde eine Endlosschleife, auch beschrieben mit dem 'Hamsterradphänomen', dem Symbol für ein Leben, wo Zweck-Haftigkeit Sinnhaftigkeit absorbiert, indem es nur noch ums funktionieren geht und aus dem es für viele Menschen kaum ein Entrinnen gibt.

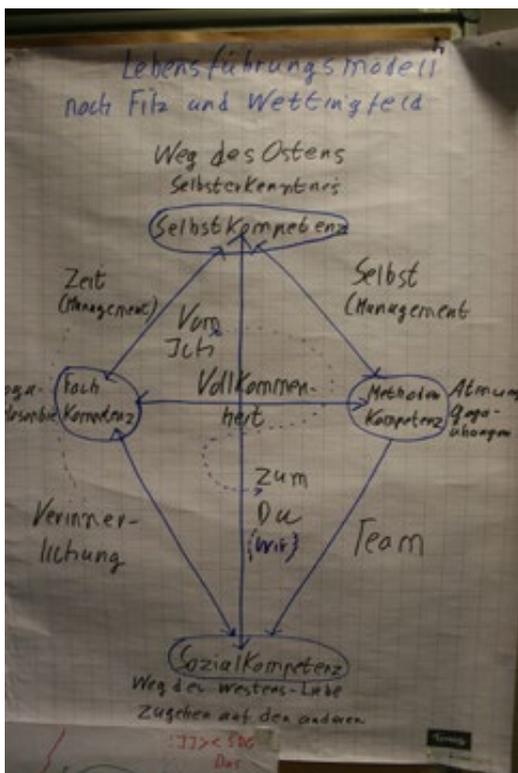
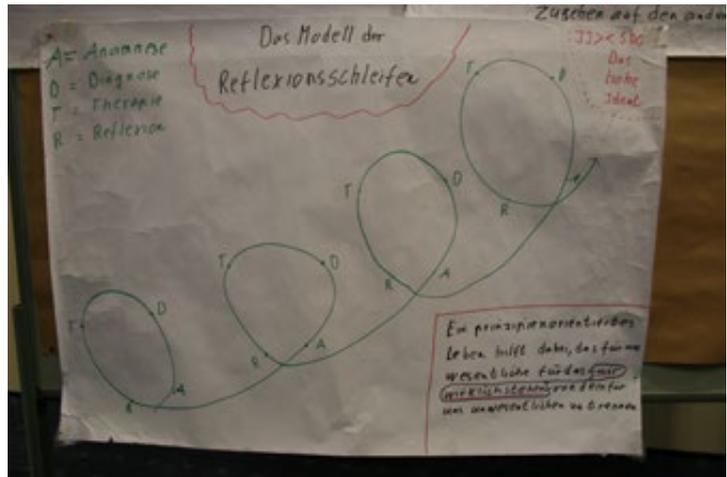
Sinnfindungsprozesse kennzeichnen die Arbeit an der eigenen Person, kennzeichnen ein idealisiertes Leben, welches uns der Komponist Johann Sebastian Bach exemplarisch vorgelebt hat. Jede seiner Komposition ist unterschrieben mit: SDG, soli dei gloria: Einzig zur Ehre Gottes. Doch bevor er komponierte suchte er zunächst die Rückbindung zu seinem Schöpfer mit den vor jeder Komposition stehenden Worten: JJ, Jesus jivat: Jesus hilf.

Unser Vorgehen so etwas individuell zu entwickeln basiert auf drei wesentlichen Schritten: Selbstverantwortlichkeit, Selbsterkenntnis, Selbstführung.

Selbstverantwortlichkeit heißt: Es gibt keinen Zufall. Ich bin verantwortlich für alles was mit mir geschieht, ich bin verantwortlich für mein eigenes Leben, im so genannten Guten, wie im so genannten Schlechten. Bin ich selbst verantwortlich, habe auch nur ich selbst das Potential dieses Leben zu verändern und neu zu gestalten.

In keiner uns überlieferten Weisheitslehre

finden wir andere Botschaften. Dahinter steckt das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung oder bezogen auf östliche Weisheiten das Prinzip des Karma, des Schicksals, mit dem mir etwas geschickt wird zu meinem Heil, in der Übersetzung des Begriffes 'sal'. Das bedeutet, alles was mir geschieht sind Aufgaben, die ich zu lösen habe und die mir gestellt werden oder ich mir selber stelle – auch wenn mir das nicht bewußt ist –, um immer deutlicher zu erkennen, wer ich selber bin. Aus der Selbsterkenntnis können wir uns darauf aufbauend Potentiale erschließen, mit denen wir in der Lage sind, uns selbst immer idealer zu führen – Selbstführung.



Hilfestellung gibt uns dabei das Lebensführungsmodell.

Lassen Sie uns daraus die beiden Aspekte 'Selbsterkenntnis' und 'Selbstführung' näher beleuchten. 'Mensch erkenne Dich selbst'. Diese alte Aufforderung des Orakels von Delphi gilt genauso in der heutigen Zeit. Die Selbsterkenntnis kommt einer Analyse gleich. Wer bin ich? Dieser Erkenntnisprozess kann in Stufen vollzogen werden, von eher oberflächlichen Schichten bis zum Kern. Da tauchen an der Oberfläche Themen auf wie:

Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?

Suche ich eher Unabhängigkeit oder soziale Kontakte?

Suche ich eher Abwechslung und Abenteuer oder Sicherheit und Stabilität?

Was kann ich gut?

Was fällt mir schwer?

Ich welche Situationen gerate ich immer wieder?

Welche Muster gibt es in meinem Leben?
Aus welchen Typen besteht mein Inneres?

In den tieferen Schichten tauchen die großen Lebensfragen auf, wie beispielsweise:

Woher komme ich?

Warum bin ich auf der Erde?

Wohin gehe ich?

Hier nähern wir uns dem Kern. Nicht alle Menschen mögen sogleich eine solch tiefe Ebene erreichen. Insofern bieten wir in unseren Seminaren an, mit den oberen Schichten zu beginnen und wer mag, kann mit der Zeit weiter in die Tiefe vordringen.

Es wäre schade, wenn wir bei der Analyse stehen bleiben würden. Denn um Lösungen zu finden ist die Analyse zwar eine hilfreiche Voraussetzung, aber allein nicht hinreichend. Die Synthese, eine Betrachtung der Ganzheit, bietet die beste Chance auf gute Lösungen. Damit sind wir bei der Selbstführung angelangt. Vor dem Hintergrund der Selbstverantwortung und der Selbsterkenntnis übernehme ich die Führung in meinem Leben.

Dazu gehört bzw. gehören:

Eine Vision von meinem eigenen Leben,
Werte, die von universellen Prinzipien gespeist werden,
meine Ziele, meine Aufgaben, Prozesse und Ressourcen.

Ebenso bedarf es bei der Betrachtung einer Balance der vier Lebensbereiche: Der spirituelle, der physische, der mentale und der soziale Bereich. Das prinzipienorientierte Zeitmanagement, ein wahrhaft ganzheitlicher Ansatz der eigenen Lebensführung, hilft uns eine Brücke in den Alltag zu bauen, damit uns die Umsetzung gelingt.

Für das Thema Burnout gewinnen die Vision und die von universellen Prinzipien gespeisten Werte eine besondere Bedeutung. Einem fein gesponnenen Netz gleich, ergibt sich daraus der Sinn im Leben. Wer ein Warum kennt, kann fast mit jedem Was und Wie leben, so ähnlich hat es Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie ausgedrückt.

Fehlt uns der Sinn in unserem Tun, sind wir anfällig für Burnout. Manchmal ist der Sinn aber auch nur überlagert oder überdeckt von den vielfältigen Sinnesreizen unserer technisierten Welt, vom Lärm, von den ständig wachsenden Anforderungen des Alltags, von der in rasendem Tempo fortschreitenden Zeitknappheit, von unseren eigenen, schier unermesslichen Ansprüchen und Wünschen.

Die Teilnehmer unserer Seminare lernen, einfach mal neben sich zu treten, das eigene Leben wie ein neutraler Beobachter zu betrachten, es in sich ganz still werden zu lassen und statt zu unternehmen ganz einfach mal alles sein zu lassen. In so einer Situation tauchen Lösungen oft ganz von selbst auf. In unseren Coachings und Seminaren haben wir die Erfahrung gemacht, daß Menschen in solch einem veränderten Bewußtseinszustand buchstäblich andere Menschen geworden sind – zumindest für den Augenblick.

Wir tauen zunächst alte Denkstrukturen und Verhaltensweisen auf und bieten Hilfestellung, diese zu verändern. Anschließend wird das neue Denken, Fühlen und Handeln eingeübt. Die Kunst besteht in der Folgezeit darin, das Neue zu verinnerlichen. Die Verhaltensänderung verlangt ein Sich-Einlassen, ein Dranbleiben, eine Verstetigung. Dabei unterstützen wir sie, z.B. mit dem 'perfekten Tag' oder dem 'Brief an mich selbst'.

Wer jetzt denkt, das lasse ich lieber sein, viel zu mühsam, der sollte sich zwei Dinge klarmachen:
Wenn ich jetzt nichts ändere, welche wichtigen und wichtigsten Dinge im Leben bleiben dann unerfüllt?

Wenn ich weiterhin tue, was ich jetzt tue, bekomme ich auch in Zukunft, was ich jetzt bekomme.