



Burnout = Chefsache!

Denn erschreckende 70% der Gesundheitskosten beziehen sich auf Depression und Burnout.

Es geht unserer Wirtschaft und Gesellschaft aber noch viel mehr verloren als Kosten. Kreativität, Innovation und Produktivität – die Lust am Ergebnis der eigenen Leistung, die Freude an der eigenen Arbeit und leider auch die Lust am Leben selbst.

Burnout trifft häufig gerade Top Performer – die voller Leidenschaft arbeiten, sich ganz für eine Sache engagieren – produktiv und kreativ sind. Sie leben immer auch in der Gefahr „auszubrennen“. Für Top Performer ist es selbstverständlich, einen mehr als vollen Terminkalender zu haben. Es entsteht zunächst ein „teils berauschendes“ Gefühl der Unentbehrlichkeit, der eigenen „Wichtigkeit“. Gleichzeitig werden sie getrieben von der Lust, eigene Grenzen zu überschreiten und immer Neues zu erfahren. Der Begriff „Workaholic“ trifft zu. Zu der (Erfolgs-)Sucht kommt das Verantwortungsgefühl. Man nimmt sich selbst zurück, sieht sich nur noch in der Verantwortung als Manager und ist bereit, das Letzte und die perfekte Leistung zu erbringen. Dass man am Anfang eines Burn-outs ist, wird oft zu spät erkannt. Daher sollten Manager für sich selbst, wie auch in ihrer Vorbildfunktion als Führungskraft, darauf achten, Work-Life-Balance zu leben und damit die Freude an Beruf und Leben zu erhalten. **Work-Life-Balance ist kein Luxus** mehr, sondern Notwendigkeit zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

In der **Anfangsphase** werden nur typische Stress-Symptome wahrgenommen. Man ist gereizt, alles geht einem zu langsam. Die Zeit drängt, das Ergebnis muss exzellent sein. Die eigenen Werte treiben einen voran und die Vorgaben der Gesellschaft – wie ein Leader und Manager zu sein hat – erst recht. Erst in der **zweiten Phase** gehen einem manchmal die Zeit und häufig die Luft aus. Man versucht, sich vor Enttäuschungen in Acht zu nehmen. Ein fast unmerkliches Rückzugsverhalten beginnt. Aber erst in der **dritten Phase** beginnt man wirklich zu leiden. Angst – und Panikattacken nehmen zu. Man hat auch privat zu nichts mehr Lust. Eigenmotiviertes Handeln fehlt. Gereiztheit, Misstrauen, Ungeduld und Unzufriedenheit nehmen zu – gleichzeitig aber auch Arbeitsunlust, Bitterkeit und eine unglaubliche Erschöpfung. Man funktioniert nur noch, ohne Kreativität und Motivation – bis einem der körperliche Zusammenbruch einholt.

Immer mehr Prominente bekannten in letzter Zeit, unter einem Burnout gelitten, bzw. „ihn bewältigt zu haben“ – Manager, Sportler, Künstler. Die Kommunikations-Wissenschaftlerin Miriam Meckel beschreibt in ihrem „Brief an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout“ ganz aktuell, wie leicht man als Top Performerin in die Falle des Burnouts gerät und trotz Erkennen der Gefahrenquellen (Glück der Unerreichbarkeit, 2008) anscheinend so wenig zur Prävention tun kann. Cathrin Kahlweit betont in einem Porträt über Ministerin Ursula von der Leyen, wie zwar einerseits der Traum nach mehr Muße und Zeit für sich und Familie vorhanden ist, – die Erkenntnis, dass man am eigentlichen Leben gerade so vorbeischrämmt, aber dennoch die Verantwortung und

das Leistungsbewusstsein siegt. „Die Verzweiflung ist Begleiter der Erschöpfung“. (Süddeutsche Zeitung, Nr. 81/ S. 15).

Hatte man noch vor einiger Zeit Angst, sich „seines Burnouts zu bekennen“ und als „Versager zu outen“, bekommt man so langsam das Gefühl, ein Burnout gehöre bald zu einer erfolgreichen Karriere-Biographie dazu. Aber bitte nur, wenn man es geschafft hat, (wieder) erfolgreich zu siegen!

Was aber bitte ist in diesem Fall – Erfolg?

Einfach wieder da einzusteigen, wo man aufgehört hat – nach einer fünf- bis achtwöchigen Therapie. Quasi – wieder voll einsatzfähig zu sein, ohne Wenn und Aber – einfach wieder „gut drauf zu sein“ und wenn nötig eine „Entspannungseinheit Qi Gong“ einzulegen? Das passt zwar in unser Weltbild der „Macher“. Aber einfach den Schalter zur Entspannung umzulegen, funktioniert nicht. Dieser Schalter ist nämlich im Laufe der Karriere irgendwo verloren gegangen. Dazu reicht die Theorieübung in der Therapie nicht. Auch müsste man bekennen, dass man die Krise als Lebens-Chance schlicht verpasst hätte, um mit einem rein funktionierenden Manager-Dasein weiter zu machen. Dabei hat uns unser Körper eine klare Warnung zur Einsicht gegeben, klar seine Grenzen aufgezeigt. Dies nagt an dem eigenen Gefühl des „Alles ist machbar“. Es ist oftmals „ein kleiner Tod“ – zumindest wurde einem die Schwäche, d.h. die Endlichkeit der eigenen Stärke und Einsatzfähigkeit bewusst, und manchmal auch die Nichtigkeit bisheriger Prioritäten. Wer sich jetzt nicht mit sich selbst auseinandersetzt, verpasst seine Chance, **seinem Leben Sinn zu geben**.

Nun geht es nicht mehr um ein oberflächlich optimales Zeitmanagement, in dem man „feste persönliche Zeiten für Fitness oder Lebenspartner“ einplant – manchmal „heimlich“ damit ja niemand merkt, dass man sich Zeit für sich selbst nimmt und vielleicht auch das Handy ausschaltet und endlich „unerreichbar“ ist.

Nein, es geht um eine tiefe Durchdringung der eigenen **Persönlichkeit**. Ziel ist, herauszufinden, was einem im Leben wirklich WICHTIG ist – und sei es nur das Leben selbst. Denn das Leben wartet nicht, „verlorene Jahre“ oder „verpasste Chancen“ lassen sich kaum zurück gewinnen. Für einige Lebens-Träume gibt es nur bestimmte Zeitfenster, – dann schließen sie für immer.

Das LEBEN ist mehr als Arbeit, – es ist Freude, Genuss, Liebe, Freundschaft. Gemeinsamkeit, Tiefe, Wissen, Weisheit und so viel mehr. Arbeit ist ein wesentlicher Teil des Lebens, sollte Sinn machen und Freude an der eigenen Leistung bringen. Damit man mit seiner ganzen Persönlichkeit einen Beitrag leisten kann. Dem Leben mehr Sinn und der Arbeit mehr Freude zu geben – eine Herausforderung für jeden, der wirklich in seinem Leben „etwas erreichen und bewirken will“.

Denn wirklich LEBEN braucht ZEIT! ■