

## Der Imperativ im Kopf – Denkmuster und Burnout-Syndrom

**Frage:** «Mein Kollege ist seit einiger Zeit stark verändert. Er war immer ein lustiger und lebensfroher Mensch, doch neuerdings ist er sehr schnell gereizt und hat an nichts mehr Freude. Ist es möglich, dass er an einem Burnout Syndrom leidet? Ich dachte immer, das ist eine Manager-Krankheit?»

**Burnout:** Im Zuge der Börsen-Euphorie Ende der 90er-Jahre wurden vermehrt Fälle des Burnout-Syndroms bekannt. Dadurch kam es zu einer verstärkten Assoziation mit vielarbeitenden Managern, weshalb das Burnout-Syndrom auch unter dem Begriff «Yuppie-Flue» (englisch Yuppie-Grippe) bekannt ist. Doch entgegen der Annahme, es träfe in den meisten Fällen Manager, ist eine Häufung des Syndroms in sozialen Berufen zu verzeichnen. Dies erkannte bereits der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger im Jahre 1974, als er den Terminus «Burnout-Syndrom» prägte. Er beschrieb eine Häufung des «Ausgebranntseins» in den helfenden Berufen. Durch das hohe persönliche Engagement und die besonders hohe Arbeitsbelastung findet man in diesen Berufszweigen die höchsten Zahlen bei Krankschreibungen, Arbeitsunfähigkeit und Frühpensionierung. Das Burnout-Syndrom ist eine Erkrankung, die mit Symptomen einer allgemeinen schweren Erschöpfung, körperlichen Beschwerden, tiefer Niedergeschlagenheit, dem Gefühl der Sinnlosigkeit und existenzieller Verzweiflung einhergeht. Viele Betroffene beschreiben ein Gefühl der Leere und des Ausgebranntseins.

**Belastungsfaktoren.** Die Anforderungen, denen wir alltäglich ausgeliefert sind, stellen Belastungsfaktoren verschiedener Art dar. Kulturelle Leistungserwartungen und ökonomischer Zwang zur Erwerbsarbeit gab es zu allen Zeiten, doch kann man in den letzten Jahrzehnten einen Zuwachs an Komplexität und Anonymität, sowie eine gesteigerte individuelle Leistungserwartung erkennen. Hinzu kommen Konflikte am Arbeitsplatz und innerhalb der Familie, fehlende Unterstützung in vielen Bereichen und das Gefühl mangelnder Autonomie. All diese Belastungen beanspruchen uns. Wie wir mit dieser Beanspruchung umgehen, hängt zunächst von Persönlichkeitsmerkmalen ab. Versuchen wir unter starker Beanspruchung alles perfekt zu machen, zweifeln an uns selbst und verlieren den Glauben an unsere Kräfte, halten wir der Beanspruchung nicht stand. Wir sind im Stress. Wird dieser Stress chronisch nimmt die Burnout-Spirale ihren Lauf.

**Stressverstärker.** Man spricht in diesem Fall auch von persönlichen Stressverstärkern, mit denen wir uns aufgrund unserer individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen selbst unter Druck setzen. Der Imperativ in unserem Kopf ruft uns zu: Sei perfekt! Sei beliebt! Du musst! Und automatisch bewerten wir die Situation nicht objektiv, weil wir die Messlatte viel zu hoch hängen. Shakespeare schrieb in Hamlet: „Es gibt keine guten oder schlechten Dinge, es sind die Gedanken, die sie dazu machen.“ Deshalb ist zunächst wichtig, sich im Klaren über seine eigenen Stressverstärker zu sein. Fragen Sie sich doch einmal: Welchen Stressverstärker verwende ich? Inwiefern hilft mir diese Strategie, inwiefern schadet sie? Was wäre eine Alternative? Formulieren Sie diese Alternative! Sagen sie beispielsweise statt: «Ich muss das alles heute schaffen!» «Schön, dass ich heute schon so viel geschafft habe!»

Michael F. Gschwind, Psychologe FSP, unterstützt als Laufbahnberater und Coach Personen in beruflichen Veränderungsprozessen.

> [www.mfgschwind.ch](http://www.mfgschwind.ch)