

Vorwort

Burnout, ein Hilferuf nach Sinn, Halt und innerer Ruhe

Nichts macht mehr Spaß. Man fühlt sich leer und antriebslos, vernachlässigt Freunde und Familie und auch die Arbeit will nicht mehr von der Hand gehen. Das schlechte Gewissen, den eigenen und äußeren Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, wächst in dem Maße, wie das Selbstvertrauen langsam schwindet. Da schmeckt selbst das Glas Rotwein am Abend fad und erfüllt nur noch den Zweck, die kreisenden und nicht aufhören zu wollenden, grüblerischen Gedanken zu ertränken. Die Warnsignale werden lauter: Ängste, Erschöpfung, Lebensmittelallergie, Depression, Derealisation, Tinnitus, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Schwäche und Schlafstörungen gehören zu den typischen Folgen.

Diese oder ähnliche Gefühle und Reaktionen sind typische Anzeichen für einen drohenden Burnout, der durch fortwährende Belastung hervorgerufen wird und irgendwann zum Zusammenbruch führt – sozusagen, zu einem Infarkt der Seele, bei dem der Betroffene die Kontrolle über seinen Willen und seinen Körper verlieren kann.

Das Verhalten der Burnout-Betroffenen beeinträchtigt neben der familiären Situation auch die sozialen Beziehungen innerhalb

von Unternehmen und Organisationen und hat deutlich negative Effekte auf die Effizienz der Arbeit. Zunehmende mangelnde Flexibilität, Intoleranz und die Zurückweisung jeglicher Kritik im Endstadium des Burnoutprozesses wirken sich auf die Leistung und insbesondere auf die Zusammenarbeit mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden aus. Damit ist Burnout ein ernst zu nehmendes Problem für Betriebe. Alarmierend ist auch die Entwicklung der psychischen Störungen in den letzten 30 Jahren: Waren es 1978 noch 57 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Pflichtversicherte, sind es 2009 bereits 168. Demnach hat sich der diesbezügliche Krankenstand in den letzten 30 Jahren verdreifacht (Quelle: Gesundheitsreport BKK 2010)!

Wege aus dem Massenphänomen Burnout

Dauerstress und Burnout haben sich in den letzten Jahren zu einem Massenphänomen entwickelt. Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von der Informationsflut über den Wirtschaftswandel mit seinen globalen Einflüssen, über immer kürzere Produktzyklen und komplexer werdende Arbeitsbedingungen bis hin zur ständigen Erreichbarkeit. Ganz nach dem Song von Tim Bendzko: „Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir. Noch 148 Mails checken...“ Das klingt so herrlich leicht, als gehöre es zum Alltäglichen dieser Welt. Unserer Welt?! Einer Welt, in der zunehmend gefordert wird, dass wir jederzeit offen für Veränderungen sind, moralisch einwandfrei handeln, sozial und technisch anpassungsfähig sind, räumlich flexibel, möglichst bis ins hohe Alter fit bleiben, damit wir lange zum Allgemeinwohl beitragen können, um die Schwächeren zu stützen und um nicht selber unter die Räder zu kommen. Gleichzeitig

sollen wir für Stabilität sorgen, für unsere Kinder, unsere Eltern und für unsere Rente vorsorgen und wenn möglich in Sachwerte, wie Immobilien, investieren. Alles kein Widerspruch in sich, solange wir leistungsfähig sind. Es fragt sich nur, wie lange wir das durchhalten.

Verloren gehen der notwendige Halt, Freunde, vielleicht sogar die Familie, die Erdung und manchmal auch das Know-how in einigen technischen Bereichen. Die daraus resultierende Unruhe und Unsicherheit übersteigt das natürliche Anpassungspotenzial vieler.

Die äußeren Umstände entscheiden jedoch nicht immer darüber, ob sich ein Burnout über Jahre entwickelt. Entscheidend ist in der Regel die innere Eigenreaktion auf die äußeren, stressverursachenden Umstände sowie die individuelle Konstitution der Person. Das Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, geht oft einem Burnout voraus. Viele Stressoren sind allgegenwärtig und lassen sich kaum vermeiden. Es geht darum, zu lernen, mit ihnen umzugehen.

Als ich 2004 einem großen deutschen Telekommunikationskonzern mein neues Business Modell zum Thema Krisenmanagement in IT-Projekten vorstellte und dabei die weichen Faktoren Mensch und Gesundheit integrierte, lachte man mich aus. Zitat des Abteilungsleiters: „Herr Buchenau, sollen nun alle meine Projektleiter sich auf die Couch legen und sie massieren diese dann?“ Mittlerweile ist dieser Abteilungsleiter selbst ein Burnout-Betroffener. Drei Jahre lang dauerte sein Kampf gegen völlige Antriebslosigkeit bis er wieder einigermaßen ins Berufsleben integriert werden konnte. Richtig erholen von diesem Syndrom konnte er sich eigentlich nie mehr. Zwar wurde er gemäß Hamburger Modell wieder langsam ins Berufsleben reintegriert, doch nach zwei weiteren Jahren kam der Rückfall. Der Burnout hatte ihn wieder. Für mich als Effektivitätsberater eigentlich verständlich.

Um eine nachhaltige Verbesserung nach einem Zusammenbruch zu realisieren, müssen zwei wesentliche Aktivitäten zwingend unternommen werden. Erstens, dem Betroffenen muss geholfen werden, psychisch sowie physisch. Dazu gibt es viele hervorragende Spezialisten wie Mediziner, Psychologen und andere nach Qualitätsrichtlinien ausgebildete Therapeuten. Sie helfen dem Menschen in erster Linie. Zweitens aber, muss dem ehemaligen Betroffenen nach der Rückkehr ins Unternehmen Hilfe geboten werden. Viele ehemalige Betroffene berichteten mir, dass sie während der Wiedereingliederung gänzlich alleine gelassen wurden. Erschwerend kommt dazu, dass Vorgesetzte und Kollegen mit Rückkehrern kaum bis gar keine Erfahrung haben. Wie denn auch? Es wird von allen Mitarbeitern in einem Unternehmen 110% Leistung gefordert, da kann man sich nicht zusätzlich noch um einen Rückkehrer kümmern. Die Zeit und auch die Kenntnis im Umgang mit Rückkehrern haben die Kollegen einfach nicht.

Ferner kommt hinzu, dass die Prozesse und Abläufe sich in den drei Jahren der Abwesenheit gerade in großen Unternehmen nicht oder kaum verändert haben. Also die Arbeitswelt, die den Mitarbeiter mitunter in einen Burnout geführt hat, ist unverändert. Schlimmer noch, aufgrund der Globalisierung und Technologisierung wurde der Arbeitsplatz noch hektischer und komplexer. Der Rückkehrer ist einfach der modernen Arbeitswelt nicht mehr gewachsen. So wundert es nicht, dass die Rückfallquote beim Burnout-Syndrom bei über 60% liegt. Was bleibt den ehemaligen Betroffenen dann meist übrig? Nicht mehr viel – meist, wie auch im Falle der hier angesprochenen Führungskraft, die Frühverrentung. Nach wie vor, so eine Studie der Bundespsychotherapeutenkammern im Jahr 2012, wurden in Deutschland über 75.000 Menschen aufgrund psychischer Erkrankungen frühverrentet. Ein erschütterndes Bild.

Damit Ihnen, lieber Leser, dies aber nicht widerfährt, haben sich 13 ehemals Betroffene zusammengetan und dieses Buch geschrieben. Diese Autoren wollen Ihnen helfen, indem sie einerseits das Bewusstsein schaffen, wie der Weg aus dem Burnout zu gehen ist, andererseits aber auch verdeutlichen, wer ihnen dabei helfen kann. Übrigens bereits 2005 stellte ich der DAK in Hamburg ein Konzept vor, welche Wege aus einem Burnout führen und wie eine erfolgreiche Eingliederung erfolgen kann. Die enttäuschende Antwort: „Herr Buchenau, für solch neumodisches Zeug haben wir als Krankenkasse keine Zeit.“

Bereits 2012 ist im Biobliothek Verlag das Vorgängerbuch „Burnout 6.0“ erschienen, dessen Bezeichnung für Wege zur psychischen Stabilität im Zeichen des sechsten Kondratieffs steht. Dieser beschreibt das Einbeziehen von Gesundheit als künftigen Erfolgsfaktor der Wirtschaft. Unternehmen aber auch einzelne Menschen, die heute schon in Gesundheit in Form von Prävention investieren, werden langfristig zu den Gewinnern gehören. Gehören Sie auch dazu?

Daher möchte dieses Buch mit all seinen wahren Geschichten und Autoren darauf aufmerksam machen, dass es sinnvoll ist, für die Gesundheit, für Ihre Gesundheit, zu kämpfen. Diese Autoren lassen Sie, verehrte Leserinnen und Leser, an ihren wahren Geschichten teilhaben, die zum Teil sehr schmerzhaft und schockierend sind. Aber egal wie schmerzhaft und schwer der Weg war, alle Autoren haben den richtigen Weg gefunden. Heute stehen sie wieder im Leben und nehmen daran teil.

Nicht für jeden Betroffenen ist jeder Weg richtig. Dieser muss individuell sein, angepasst an die Stärken des Betroffenen. Wir haben Ihnen als zusätzlichen Service im Anhang Ansprechpartner zusammengestellt, die Sie bei Bedarf gerne jederzeit kontaktieren können.

Lassen Sie sich inspirieren und fangen Sie an, Ihren Weg zu gehen! Nicht morgen, sondern heute.

Für Ihren Weg wünsche ich Ihnen alles Gute.



Ihr Peter Buchenau
Waldbrunn, im Januar 2015



<http://www.springer.com/978-3-658-07702-0>

Burnout

Von Betroffenen lernen!

Buchenau, P.; Nelting, M. (Hrsg.)

2015, XII, 326 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-07702-0