



„Burn-out“

...eine typische Erkrankung unserer Zeit?

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Wie immer sind meine Fallbeispiele aus der Praxis so stark verändert, dass meine Patienten nicht wieder erkannt werden können: Eine 46-jährige Patientin aus dem Hunsrück, Verkäuferin in einem mittelständigen Unternehmen, klagte im Erstgespräch, sie hätte gestern vor der Kundschaft einen Weinanfall bekommen. Sie fühle sich seit Wochen zunehmend körperlich erschöpft und habe ihr altes Leistungsvermögen fast völlig verloren. Die vorher mit Begeisterung ausgeübte Arbeit falle ihr nun sehr schwer. Sie könne sich Zuhause und am Wochenende nicht mehr erholen und gehe kaum mehr aus dem Haus. Vor Grübeln fände sie wenig Schlaf. Morgens sei sie antriebslos und schlecht gelaunt.

Auf die Frage nach wichtigen Ereignissen vor Ausbruch der Beschwerden berichtet sie: „Unser Chef hat sich einen „Controller“ geholt, der unser Geschäft so rationalisieren soll, dass sein Gewinn steige. Wo wir die letzten Jahre mit zwei Kollegen gearbeitet haben, soll dies nun einer alleine bewältigen. Dies führt dazu, dass die Kundschaft länger warten muss, ungeduldig wird und oft frustriert den Laden verlässt. Oft bekommen wir Verkäufer diese allgemeine Unzufriedenheit ab. Für persönliche Zuwendung und somit Kundenbindung bleibt keine Zeit mehr. Viele treue Stammkunden sind zur Konkurrenz gewechselt. Aufräumen und Säubern ist kaum mehr möglich, weswegen ich mich vor der Kundschaft schäme. Der Controller ist ein Prüfer, der nie unseren Job gemacht hat, aber dem Chef einredet, wir hätten jahrelang falsch gearbeitet. Ich war lange eine verlässliche und ehrgeizige Mitarbeiterin, doch nun fällt mir dies sehr schwer. Unser bisher gutes Betriebsklima hat sich wesentlich verschlechtert. Der Höhepunkt ist, dass der Laden für viel Geld so umgebaut wurde, dass der Chef uns ständig beobachten kann. Wir fürchten um unsere Arbeitsstellen, da der Betrieb nach kurzfristig erzielten Gewinnen seine Kundschaft und den guten Ruf verliert.“

Burn-out, was so viel wie „Ausgebranntsein“ bedeutet, wird meist durch eine langdauernde berufliche Überforderung mit erhöhtem Stress ausgelöst. Leider werden heute Unternehmer oft so beraten, dass sie die Arbeitskräfte wie Zitronen auspressen und mit Drohungen, statt mit Anerkennung und Belohnung arbeiten. Aus Existenzängsten lassen sich die Mitarbeiter bis zur Erschöpfung und in eine Depression treiben. Folgen sind oft Mobbing, ein schlechtes Betriebsklima, Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte. Ohnmächtige Wut auf ungerecht erlebte Vorgesetzte ist Gift für unsere Seele und macht uns krank! Dieses Thema der sozialen Kälte sollte Politiker und Gewerkschaftler viel mehr interessieren! Die Schäden für die Betriebe sind Arbeitsunfähigkeitszeiten, Kündigungen und Wechsel erfahrener und beliebter Mitarbeiter zu

Konkurrenten, bis hin zum wirtschaftlichen Zusammenbruch durch Umsatzeinbrüche.



© fotomek - Fotolia.com

Die Krankheit ist ein Ungleichgewicht zwischen den hohen beruflichen Anforderungen und den Fähigkeiten und den Kräften des Betroffenen. Folgende Hilfen konnte ich meiner Patientin geben: Um den Teufelskreis der Erschöpfung zu unterbrechen, verordnete ich ein schlafförderndes Antidepressivum, damit sie wieder Erholung, Freude und Zuversicht gewinnen und Besuche bei Freunden und Hobbys wie Saunagehen oder Sport machen konnte.

Betrieblich machte ich ihr Mut, mit den ebenfalls unzufriedenen Kollegen gemeinsam Argumente und Kompromisse zu suchen, welche die Geschäftsleitung vielleicht doch noch zum Überdenken mancher Veränderungen und zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen bewegen könnten.

In aussichtslosen Fällen ist ein Arbeitsplatzwechsel eine Chance, Selbstwert und Lebenszufriedenheit wiederzugewinnen. Ich empfehle gerne das Erlernen von Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Tiefenmuskelentspannung, welche Stresshormone reduzieren und zur schnelleren Erholung und besserem Schlaf führen. Die Einstellung zur Arbeit kann man überdenken und vielleicht übertriebenen Perfektionismus und zu großes Verantwortungsgefühl abbauen.

Mir selbst hat oft folgender Spruch geholfen: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Ich hoffe, dass bald wieder mehr Teamarbeit, Anerkennung und Dankbarkeit im Geschäftsleben Einzug halten und somit ein besseres soziales Miteinander und eine höhere Lebensqualität mit körperlicher und seelischer Gesundheit ermöglicht werden. Meine persönliche Erfahrung ist, dass Geld, Macht und Erfolg uns selten glücklich machen. Gute Freundschaften, liebevolle Beziehungen, ein harmonisches Familienleben und eine positive, humorvolle Sichtweise schenken uns Kraft, Lebenssinn und Gesundheit und schützen uns vor Überforderung und Burn-out!

