

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Burnout: Ermutigung statt Erschöpfung

Inhalt

Heft 93

- Burnout - Dauerbrenner im Fokus
- Ausbrennen als Systemfehler?
- Burnout? Boreout? Lieber Flow!
- Eine harte Lektion
- Nichts gesagt ist genug gelobt?
- Den eigenen Motiven auf der Spur
- Hat Burnout was mit Sinn zu tun?
- Zurück ans Licht gekämpft



Zurück ans Licht gekämpft

Marion Mittelbach beschreibt die Geschichte eines Klienten, der sich vom tiefsten Ausgebranntsein allmählich wieder ans Licht von Lebensmut und Arbeitsfreude kämpft.



Marion Mittelbach ist Integrationsberaterin der Bundesagentur für Arbeit und Individualpsychologische Beraterin sowie Familientherapeutin aus Sigmaringen.

Seit etwas mehr als einem Jahr lang begleite ich nun bereits als Integrationsberaterin der Agentur für Arbeit meinen Klienten Herrn B. (52). Über seine Geschichte und die erstaunliche Entwicklung in diesem Jahr und wie ich ihn mit meinen Kenntnissen und Methoden als IP-Beraterin unterstützt habe, möchte ich gerne hier berichten. Möglicherweise kann dieser Bericht auch anderen Menschen in ähnlicher Situation Mut machen und Hoffnung geben.

Herrn B. ist in der Zeit unserer gemeinsamen Arbeit bewusst geworden, was ihn in die Burnout-Krise hineingeführt hat. Er hat einen Weg aus der Krise gefunden und Strategien entwickelt, wie er eine erneute Krise verhindern kann. Wir können aus seinem Erfolg lernen, ihn uns zum Vorbild nehmen und womöglich andere betroffene Klienten durch seine Erfahrung unterstützen.

Herr B. kam zu mir in die Betreuung, nachdem er zwei Jahre lang unter massiven Burnout-Symptomen und Depressionen so sehr gelitten hat, dass er fast völlig handlungsunfähig war. Er beschreibt die Situation, sich morgens anzuziehen als extrem schwierig, er erzählt, wie er stundenlang überlegt hat, welche Socken er nehmen soll und sich nicht entscheiden konnte. Beim ersten Gespräch mit mir war Herr B. nicht in der Lage einen ganzen Satz herauszubringen. Er zitterte und rieb nervös seine Hände aneinander, konnte keinen Blickkontakt halten. Heute, ein Jahr später, erzählt er munter und sehr anschaulich im Gruppencoaching über seine Erfahrungen und dass er jetzt wieder Lust hat etwas zu tun. Er wirkt sehr ermutigend für die anderen Teilnehmer. Zwischen damals und heute liegen Welten.

Die Rahmenbedingungen

Herr B. war über 20 Jahre bei der gleichen Firma beschäftigt und hatte dort eine leitende Position inne. Die äußeren Rahmenbedingungen verschlechterten sich durch wirtschaftliche und finanzielle Probleme, eine Übernahme der Firma führte zu häufigem Wechsel in der Geschäftsführung. Die Ansprüche des Unternehmens an die Mitarbeiter wurden immer höher, es gab Druck durch die Banken und es kam zu Entlassungen. Die Gefahr von Insolvenz war sehr hoch. Damit stieg das Konkurrenzdenken unter den Mitarbeitern. Die Beschaffung funktionierte nicht mehr reibungslos, weil die Lieferanten vorher Geld sehen wollten, der Materialnachschub stockte, der Akkord war nicht mehr zu schaffen, Mitarbeiter bekamen weniger Lohn. Obwohl er sich wahnsinnig abmühte, sich sogar selbst an die Maschinen stellte um fehlende Teile herzustellen, war Herr B. außerstande, die Situation noch zu steuern und positiv zu beeinflussen. Es gab letztlich keine Erfolgserlebnisse mehr.

Der eigene Anteil

Aber nicht nur die Rahmenbedingungen waren ungünstig, auch sein Lebensstil trug zu seiner Krise bei. Herr B. hatte kaum noch Zeit für ein Privatleben, ein Ausgleich über andere Lebensaufgaben fand nicht mehr statt. Die Ehe war kinderlos geblieben, die Firma sah er als Kindersatz an. Für Freizeitaktivitäten hatte er keine Kraft mehr. Zudem war Herr B. sehr erfolgsorientiert und übertrug dies auch auf seine Mitarbeiter, ohne deren Leistungsfähigkeit zu beachten, geschweige denn seine eigenen Grenzen zu sehen. Sein Motto war: „Du musst das schaffen!“ Er kannte diese Leistungsorientierung bereits aus der Kindheit. Ein geflügeltes Wort seiner Familie war: „Geht nicht gibt's nicht“.

»Betrachte den Menschen als ein Bergwerk, reich an Edelsteinen von unschätzbarem Wert.«
(Bahá'íllá)

In allen Bereichen wollte Herr B. der Beste sein: der beste Controller, der beste Lagerfachmann, der beste Einkäufer und so weiter. Er schaute auf die Stärken der anderen und wollte sie noch übertrumpfen. Dieser Anspruch war enorm hoch, er konnte dem nicht genügen. Um doch noch zu genügen und sein Ziel zu erreichen, hat er daher immer mehr Zeit und Kraft investiert. Herr B. arbeite 12 bis 16 Stunden täglich. Ein Freund fragte ihn damals: "Was machst du, wenn du 24 Stunden arbeitest? Was dann, wenn du 25 Stunden brauchst, um alles zu leisten?" Das machte Herrn B. damals nachdenklich, aber er konnte nichts ändern. Er hatte einen Tunnelblick für seine berufliche Aufgabe entwickelt.

Die Krise

Herr B. war zu dieser Zeit schon sehr angeschlagen, doch erst als er die Kündigung erhielt, begann die eigentliche Krise. Er entwickelte Schuldgefühle wegen der Krankheit seiner Frau. Er fühlte sich verantwortlich für seine eigene Entlassung. Er machte sich Vorwürfe, weil er sich seinen Mitarbeitern gegenüber nicht genügend stark gezeigt hatte. Schwäche zu zeigen war ein Verbot aus der Kindheit – andere könnten das ausnutzen.

Er verlor zunehmend die Kontrolle über seine Gedanken – es folgten Schuldgefühle, Wahnvorstellungen, Suizidgedanken. Es entwickelte sich eine negative Eigendynamik mit schlechten Gedanken über sich selbst. In dieser Zeit las Herr B. Motivationsbücher, in denen Dinge standen wie etwa, man solle nicht neidisch sein. Sofort erinnerte sich Herr B. an eine Situation, in der er neidisch gewesen war und schon verurteilte er sich selbst wegen der Neidgefühle von damals. Dieses Motivationsbuch war also komplett kontraproduktiv und zog ihn nur noch stärker in seine Depression und negative Gedankenspirale hinein.

Der Weg heraus

Eine Besserung brachte erst der Aufenthalt in einer Tagesklinik, die stationäre Behandlung davor hat er in sehr schlechter Erinnerung. Die Gespräche mit anderen Mitbetroffenen erreichten ihn emotional, er bekam positive Rückmeldung über sich selbst wie „Du bist ein lieber Mensch, bist einfühlsam und nett.“ Das war wichtiger als die Gespräche mit Psychologen. Auch die Gespräche mit mir haben ihm aus der Krise geholfen. Ich habe ihm keinen Druck gemacht, sondern habe ihn ernst genommen in seiner anfänglichen Handlungsunfähigkeit. Ich habe seine Fortschritte gewürdigt, ihn auf seine Stärken hingewiesen. Wir haben gemeinsam berufliche Alternativen und Perspektiven entwickelt, kleine für ihn machbare Schritte vereinbart und immer wieder ermutigende Gespräche geführt.

Mehr Selbstvertrauen erlangte Herr B. auch durch kleine Erfolgserlebnisse mit Arbeiten an seinem Haus. Zuerst schämte er sich, tagsüber im Garten oder draußen

zu arbeiten, anstatt arbeiten zu gehen. Doch mit der Zeit wurde er immer selbstbewusster. Er lernte wieder mit anderen Menschen zu kommunizieren, ganze Sätze zu sprechen und er gewann sogar seinen Humor wieder zurück.

Ein wesentlicher Grund für die positive Entwicklung war, dass er Zugang zu seinen Gefühlen bekommen hat. Seine Krise ausschließlich vom Kopf her zu bewältigen, das war nicht machbar. Alte Verletzungen mussten auch emotional verarbeitet werden. Herr B. hat in dieser Zeit viel über sich selbst reflektiert. Er sagt heute, der Weg aus der Depression sei wie ein Treppensteigen gewesen. Nach einem guten Gespräch mit mir oder anderen spürte er, dass er wieder eine Stufe höher gekommen war.

Ein sehr emotionales Ereignis, das Herr B. zuletzt hatte, war sein Besuch in Taizé. Der religiöse Hintergrund, die Ruhe, das Beten, Musik, Spaziergänge, gute Gespräche und die Meditation haben ihm viel bewusst gemacht und seine Wahrnehmung für eigene Bedürfnisse und die der Anderen deutlich geschärft.

Die Neuorientierung

Herrn B. ist bewusst geworden, dass es eine tägliche Aufgabe ist, ein erneutes Burnout zu vermeiden. Er weiß, dass dies nicht eine Sache ist, die jetzt oder irgendwann einmal komplett abgeschlossen ist. Ihm ist klar, dass Negatives zum Alltag dazu gehört. Er nimmt seine Bedürfnisse ernst und lässt sich von anderen nicht mehr unter Druck setzen. Auch nicht von seiner Frau, die kein Verständnis dafür hat, dass er sich auch Zeit für Musikhören und Meditation nimmt statt sich ständig auf Arbeitsstellen zu bewerben.

Herr B. will künftig in seinem Beruf anders handeln, er will auf das Positive einer Handlungskonsequenz sehen. Mit seinen Mitarbeitern will er offen umgehen, ehrlich sein und sich nicht für alles selbst verantwortlich fühlen. Vor allem will er auch angemessene Emotionen zulassen und zeigen, wie es ihm wirklich geht. Er will weniger arbeiten und einen vernünftigen Ausgleich mit den anderen Lebensaufgaben finden. Er strebt auch eine neue berufliche Aufgabe an, die seine Stärken besser berücksichtigt. Dies heißt weg von einer Führungsposition hin zur Dozententätigkeit in Aus- und Weiterbildung.

Den alten Glaubenssatz „Geht nicht gibt's nicht“ will Herr B. vom Grundsatz her umwandeln in „Eigene Potenziale nutzen“. Er will sich also auf die eigenen Stärken besinnen und seine Grenzen wahren. Von den Besten will er lernen, aber ohne den Anspruch, auch bessere Ergebnisse in allen Bereichen erzielen zu müssen.

All diese Überlegungen will Herr B. jetzt allmählich vom Kopf ins Herz bringen – er ist auf einem guten Weg dorthin.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Resilienz: Was die Seele stark macht

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2015

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VPIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VPIP-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
(Buch-)Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel: +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VPIP).

Redaktionsanschrift: c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.