

BURN-OUT

"Der Mensch braucht unverplante Zeit"

Auch bei hoher Arbeitsbelastung muss man nicht ausbrennen, sagt die Gesundheitsexpertin Elke Engels. Im Interview gibt sie Tipps zur Entspannung im Büro.

© Mike Flokis/Getty Images



Menschen brauchen Zeit, zum Innehalten. Dieser Mann macht Yoga

ZEIT ONLINE: Frau Engels, Sie haben in Ihren Büchern untersucht, wie unterschiedlich Männer und Frauen erkranken und welche Rolle die Arbeit dabei spielt. Stimmt es, dass Burn-Out eine typische Männerkrankheit ist?

Elke Engels: Nein, keineswegs. Frauen sind sogar besonders gefährdet, weil häufig sie es sind, die einer Doppel- oder Dreifachbelastung ausgesetzt sind, und weil Burn-Out-Erkrankungen oft in klassischen Frauenberufen wie Erziehung oder Pflege vorkommen. Allerdings suchen sich Frauen schneller Hilfe und sprechen eher über psychische Erkrankungen als Männer. Frauen leben gesundheitsbewusster und haben ein besseres Körpergefühl. Männer suchen in der Regel erst den Arzt auf, wenn Beschwerden deutlich zur Belastung werden. Sie verdrängen Erkrankungssymptome eher, insbesondere bei Burn-Out, was von der Umwelt als Schwäche interpretiert werden könnte.

ZEIT ONLINE: Wie unterscheidet sich denn der Krankenstand je nach Geschlecht?

Engels: Der Krankenstand zwischen den Geschlechtern unterscheidet sich nur marginal. 2009 war der Krankenstand sehr niedrig und lag bei 3,3 Prozent der Sollarbeitszeit, das sind etwa 7,3 Krankentage im Jahr. Die Fehlquote von Frauen war mit 3,5 Prozent gering höher als bei Männern mit 3,2 Prozent. Eine Erklärung ist ganz sicher das höhere Gesundheitsbewusstsein der Frauen, die sich

bei Krankheit auskurieren. Ein weiterer Punkt: Ist der Nachwuchs krank, kümmert sich meistens die Frau darum und bleibt zu Hause.

ZEIT ONLINE: Die Anzahl der durch psychische Erkrankungen verursachten Fehlzeiten ist in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen.

Engels: Ja, das stimmt. Bereits elf Prozent aller Fehltage gingen 2009 auf das Konto psychischer Erkrankungen, das ergab eine Studie der Bundespsychotherapeutenkammer. Vor zehn Jahren war es gerade einmal die Hälfte. Die Behandlungskosten für depressive Störungen liegen inzwischen bei mehr als vier Milliarden Euro im Jahr. Besonders Burn-out-Erkrankungen nehmen zu.

ZEIT ONLINE: Woran liegt das?

Engels: Zum einen liegt das an Umstrukturierungen in der Arbeitswelt: Immer weniger Menschen müssen immer mehr Arbeit in immer knapperer Zeit verrichten. Wirtschaftskrisen verschärfen diese Prozesse. Zum anderen liegt es aber auch an der Einstellung der Mitarbeiter selbst. Viele Menschen neigen dazu, problemorientiert statt zielorientiert zu arbeiten. Arbeit nimmt in ihrem Leben den zentralen Raum ein, ein Privatleben findet kaum noch statt. Freizeit, Entspannung und soziale Kontakte sind aber für die Gesundheit sehr wichtig. Menschen brauchen Spiel und Spaß in ihrem Leben, sonst werden sie krank.

ZEIT ONLINE: Was meinen Sie mit problemorientiertem statt zielorientiertem Arbeiten?

Engels: Stellen Sie sich einen stellvertretenden Abteilungsleiter vor, der das Ziel hat, befördert zu werden. Wenn er problemorientiert arbeitet, grübelt er darüber nach, warum er nicht befördert wurde. Er entwickelt Wut, Ärger und krankhaften Ehrgeiz. Er wird nun alles tun, um befördert zu werden. Sein Blick ist nur darauf fokussiert. Er wird Überstunden machen bis zum Umfallen und sein Privatleben vernachlässigen. Seine Leistung lässt langfristig nach, seine sozialen Kontakte verkümmern. Er ist Burn-Out-gefährdet. Arbeitet er hingegen zielorientiert, wird er auch konzentriert auf die Beförderung hinarbeiten. Es ist jedoch ein Ziel, das ihn motiviert. Er wird deswegen nicht seine inneren Werte vergessen, und auch nicht den Spaß am Leben.

ZEIT ONLINE: Das klingt aber ein bisschen zu einfach: Man müsse nur die Einstellung ändern, dann klappe es auch mit der Beförderung und man bekomme keinen Burn-out.

Engels: Es ist gut untersucht, dass die innere Einstellung eines Mitarbeiters ein entscheidender Faktor dafür ist, ob er an Burn-Out erkrankt oder nicht. Es geht darum, seine eigenen Werte zu bewahren – Werte wie Familie, Freizeit, Freunde, die viel zitierte *Work-Life-Balance*. Der Mensch braucht unverplante Zeit, um sich entspannen zu können. Im Leben von Burn-Out-Erkrankten gibt es keine unverplante Zeit mehr. Sie sind besessen von ihrer Arbeit.

ZEIT ONLINE: Wie bemerkt man denn, dass man ein Erschöpfungssyndrom bekommt, und wie steuert man rechtzeitig dagegen?

Engels: Das Tückische ist, dass die Betroffenen selbst es anfangs gar nicht merken. Es sind zumeist Menschen, die große Freude an ihrer Arbeit haben und darin Erfüllung finden. Dann setzen sie ihre Maßstäbe immer höher. Ausgleich gibt es kaum noch, so dass die Batterien nicht mehr aufgeladen

werden und die Leistung nachlässt. Die Betroffenen fühlen sich müde, können ihr Arbeitspensum nicht mehr erfüllen. Das frustriert. Also arbeiten sie härter, häufig auch, weil sie Angst haben, sonst ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Auch die Angst, ersetzbar zu sein, spielt eine wichtige Rolle bei der Erkrankung an Burn-Out. Dann wird Arbeit mehr und mehr zu einer Belastung. An diesem Punkt beginnt eine Abwärtsspirale, denn auch das Privatleben wird nun als Last beurteilt. Treffen mit Freunden und Familie werden als Stress empfunden, Erschöpfungszustände werden chronisch. In dieser Phase ziehen sich die Betroffenen zurück. Das ist der Beginn von großer Einsamkeit und gegebenenfalls Krankheit.

ZEIT ONLINE: Dass man mal müde ist, nicht ständig Höchstleistungen erbringt und auch private Termine als lästig empfunden werden, hat doch jeder schon mal erlebt. Ist das nicht normal?

Engels: Ja, nur irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem es kippt. Darum sollte man nach einem schlechten Tag zu Hause Bilanz ziehen und innehalten. Man sollte sich das, was gut gelaufen ist, bewusst machen. Viele Menschen hetzen gleich weiter. Dann müssen die Kinder abgeholt werden, es muss eingekauft oder Hausarbeit erledigt werden. Wichtig ist, sich einmal am Tag einen Puffer einzubauen, eine Zeit, in der man mal nichts machen muss.

Das ist übrigens auch ein Grund, weswegen viele Beschäftigte ohne Erholung aus dem Urlaub zurückkommen. Da wird alles, was man sonst nicht schafft, in den Urlaub gestopft, und zugleich hat man die tollsten Erwartungen an die schönsten Wochen im Jahr. Am Ende hetzt man von einem Termin zum nächsten. Im Übrigen kommt es nicht auf die Länge des Urlaubs an, sondern auf die Qualität. Auch hier gilt, dass ausreichend unverplante Zeit vorhanden sein muss, damit sich ein Mensch erholen kann.

ZEIT ONLINE: Welche Tipps zur Entspannung haben Sie?

Engels: Es gibt hunderte Tipps und Übungen zur Entspannung, auch in Stresssituationen tagsüber. Man kann mit folgender simplen Übung beispielsweise lernen, runterzukommen: Man setzt bewusst einen konditionierten, also bedingten Reflex. Im Coaching spricht man von Ankeren. Man drückt beispielsweise auf den rechten Daumen und stellt sich dabei eine entspannende Situation vor. Man sitzt am Meer, hört das Rauschen der Wellen, spürt den warmen Wind auf der Haut, und sieht den Sonnenuntergang. Je mehr Sinne mit dem Bild verknüpft werden, desto effektiver. Dieses Bild ruft man ein paar Mal auf, während man auf den rechten Daumen drückt. Hat man ausreichend geübt, und spürt man Entspannung beim Erscheinen des Bildes, kann man diesen Zustand auch im Alltag durch Drücken des rechten Daumens erreichen.

ZEIT ONLINE: Gibt es noch andere Tipps?

Engels: Wichtig ist ein strukturierter Tagesablauf mit wiederkehrenden Ritualen sowie eine gesunde Ernährung mit festen Mahlzeiten. Manche kommen mit drei, andere mit fünf kleinen gut über den Tag. Menschen in sitzender Tätigkeit sollten auf eine fettarme, aber nicht fettfreie Ernährung achten. Wer besonders angespannt ist, sollte seine Arbeit kurz unterbrechen, aufstehen und sich etwas Bewegung verschaffen. Beispielsweise ein paar Schritte vorwärts laufen, und dann rückwärts. Das hilft, innere Blockaden zu lösen. Das alles klingt banal. Aber es sind die entscheidenden Kleinigkeiten im

Alltag, die einem helfen, dauerhaft gesund zu arbeiten, besonders, wenn man die äußeren Faktoren der Arbeit nicht beeinflussen kann.

Die gelernte Apothekerin und Medizinjournalistin Elke Engels arbeitet als Businesscoach und hat mehrere Medizinfachbücher geschrieben.

www.ElkeEngels.de

Artikel auch einzusehen auf **Zeit online** unter:

ZEIT  ONLINE

BURN-OUT: "Der Mensch braucht unverplante Zeit"

<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2010-06/burn-out-ge>