

Erfolgsmagazin

HOME | AUSGABEN 2007 | AUSGABEN 2008 | AUSGABEN 2009

Coverstories | Geld & Finanzen | Interviews | IT & Telekommunikation | Leute & Meinungen
Mensch & Geist | Recht & Steuer | Sonderbeilagen & Ausgaben | Versicherung & Vorsorge

„außer sich“: Burnout als Ergebnis.

Jede vierte Minute eines Arbeitstages wird weltweit eine Person aufgrund psychosomatischer Beeinträchtigungen arbeitsunfähig – Tendenz stark steigend. Bei 42,2 % der Angestellten, die 2008 krankheitsbedingt in Frühpension gingen, waren psychische Leiden wie Burnout ausschlaggebend. Nicht nur die sozialen, sondern auch die wirtschaftlichen Kosten dieser Entwicklung sind enorm.

Allein in den Vereinigten Staaten werden die Kosten infolge stressbedingter Folgen am Arbeitsplatz auf über 200 Billionen US Dollar pro Jahr geschätzt, wobei vermutet wird, dass die Kosten infolge Burnout den Hauptanteil ausmachen.

Beim Einzelnen verwandelt sich Ehrgeiz in Zwang, Perfektionismus ins Fatale. Eigene wichtige Bedürfnisse werden vernachlässigt, Überlastung und Überarbeitung verleugnet. Letztlich ist man „außer sich“, Depression oft die Folge. Die Gesundung kann Monate dauern.



Erfolgsmagazin im Interview mit Mag. Dr. Lisbeth Jerich, Gründerin „Anonymes Burnout Portal“ und Autorin.

Erfolgsmagazin: Sie haben im März 2010 das „Anonyme Burnout Portal“ eröffnet. Sie haben explizit den Begriff „anonym“ beigesetzt. Wann oder warum ist Anonymität für Betroffene besonders wichtig?

Jerich: In der Burnout-Forschung besteht die Tendenz „Burnout-ler“ zu pathologisieren, d.h. Burnout als einen im Prinzip vom Individuum selbst zu verantwortenden Zustand einer fehlangepassten

Persönlichkeit zu sehen. Diese pathologische Sicht von Burnout herrscht nicht nur in der Wissenschaft, die ihre Korrelate und Variablen sorgfältig danach ausgesucht hat, um diese Sichtweise zu bestärken und bestätigen. Ausgebrannte Menschen werden in unserer Leistungsgesellschaft als „lästige“ Schwächlinge abgestempelt, denen aufgrund ihrer Instabilität und Unangepasstheit nicht zu helfen sei. Ihnen wird in Wirtschaft und Politik keinerlei Beachtung geschenkt, sie werden ausgegrenzt und schlicht ignoriert. Dahinter steht möglicherweise die Angst, dass ausgebrannte Menschen auf kaputte gesellschaftliche Bedingungen und die damit einhergehenden kaputten Arbeitsverhältnisse hinweisen könnten. Doch bevor man die kapitalistischen Lebensbedingungen in Frage stellt, die treibender Motor der Wirtschaft sind, zeigt man lieber auf deren „Opfer“ und schiebt ihnen die Schuld unter. Somit wäscht man sich die Hände rein. Die Interpretation von Burnout als individuelles Problem der Schwäche birgt die Gefahr in sich, dass Berufstätige Anzeichen und Symptome von Burnout vor sich und anderen verleugnen und keine Hilfe in Anspruch nehmen. Dem will

ich vorbeugen, indem ich meine Dienstleistungen unter dem Schutzmantel der Anonymität anbiete.

Erfolgsmagazin: Welche konkreten Hilfeleistungen werden in Ihrem Selbsthilfeportal angeboten? Wie kann man sich selber helfen?

Jerich: Die 3 Grundsätze meiner Hilfe zur Selbsthilfe lauten : „verstehen – erkennen – vorbeugen“ . Um Burnout nachhaltig verhindern zu können, muss man es in erster Linie *verstehen*: Burnout wird häufig als „Krankheit“, oder „psychisches Problem“ begriffen. Stress, Überarbeitung, eine schwache Persönlichkeit, geringe Belastbarkeit, etc. werden dabei als Ursachen für die Entstehung von Burnout herangezogen. Dieser Irrglaube verhindert eine dauerhafte Hilfe für Betroffene und wirksame Präventionsarbeit in Organisationen und Unternehmen. In meinen 5 moderierten Online-Seminaren (Webinaren) wird ein profundes Grundlagenwissen vermittelt, sowie vertiefende Kenntnisse über die Ursachen im gesellschaftlichen, institutionellen, interpersonellen und individuellen Bereich. Ebenso wichtig wie das „Verstehen“ ist es, erste Anzeichen von Burnout zu *erkennen*. Es ist wichtig, sich der Realität zu stellen und diese als solche anzuerkennen! Erst dann kann man sich aus einer Verstrickung lösen und eine unbefriedigende Situation beenden. Um dieses Erkennen zu gewährleisten, biete ich, aufbauend auf die Inhalte meiner Webinare, zahlreiche Tests zur Selbsteinschätzung an – beginnend mit Stressanalysen, über Selbst- und Zeitmanagementtests, Potentialanalysen, bis hin zu Tests zur beruflichen Neuorientierung/Erstentscheidung und einem Mobbingfragebogen. Sämtliche Tests entsprechen höchsten qualitativen Standards und beinhalten detaillierte Auswertungen mit anschließender individueller Beratung. Schließlich ist es auch wichtig, dieses Wissen und die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen, also zu handeln. Die dritte Produktlinie meines Burnout-Portals fungiert dazu, das Verstehen und das Erkennen von Burnout mithilfe von professionellen Selbsthilfeprogrammen in das eigene Leben zu integrieren und tatkräftig umzusetzen. Hat man zB verstanden, dass eine der Hauptursachen für die Entstehung von Burnout eine fremdbestimmte Bildungs- und Berufswahl ist und mithilfe der Tests erkannt, dass man einen Beruf ausübt, der den wahren Interessen, Neigungen und Eignungen nicht entspricht, dann wird man in einem 3. Schritt dazu aufgefordert, sich mithilfe der Reflexionen und Übungen des kleinen/grossen Selbsthilfeprogramms auseinanderzusetzen, um sich beruflich neu zu orientieren und dem Ruf seines Herzens zu folgen. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben verstanden, dass Mobbing eine häufige Ursache für die Entstehung von Burnout ist, durch den Mobbingtest erkannt, dass sie selber Mobbingopfer sind und mithilfe der Absolvierung des Selbsthilfeprogramms „Wechseln, oder bleiben“ einen wichtigen Schritt in eine neue berufliche Richtung gesetzt.



Erfolgsmagazin: Was ist passiert, wenn die innere Dynamik zum Stillstand kommt? Was ist die Folge?

Jerich: Stillstand. Dann geht nichts mehr, und selbst der Weg zur Toilette wird zu einer Herausforderung. Ich selbst hatte schon sehr früh eine solche Erfahrung, nämlich im Zuge meiner Tennisprofikarriere. Aufgrund der Leidenschaft meiner Eltern dem Tennissport gegenüber, wurde ich schon sehr früh, nämlich mit 6 Jahren, in eine Richtung gelenkt, die mir im Grunde meines Herzens nicht entsprach. Ich war 19 als mein Verstand zwar sagte, ich müsse aufstehen und zum Training gehen, aber mein Körper spielte nicht mehr mit. Ich verbrachte tagelang im Bett, heulend, letargisch, sinnentleert, kraftlos. Dies war für mich der Zeitpunkt, mir und meinen Eltern einzugestehen, dass ich eigentlich nur eine ganz normale Jugendliche sein wollte und kein Tennisstar. Das war ein großer Schock für mein Umfeld, da ich aufgrund vieler

internationaler Erfolge sehr vielversprechende Karriereaussichten hatte. Kaum war diese Entscheidung gefallen, fiel ich in ein tiefes, dunkles Loch. Ich hatte eine große Identitätskrise. Ich fragte mich, wer ich ohne das Tennis bin und was ich vom Leben eigentlich will. Es hat viele lange Jahre gedauert, bis ich mir eine neue, und diesmal authentische, Identität aufgebaut habe. Oft erwächst einem Menschen aus der tiefsten Krise gleichzeitig auch seine Berufung – wie auch bei mir. Mein berufliches Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, ihren authentischen Berufs- und Lebensweg zu finden und diesen auch konsequent zu gehen. Dieses Bedürfnis erwächst aus der tiefsten Integrität meines Herzens und erfüllt mich sehr. Auf diese Weise möchte ich ein Stück weit zu einer freieren, glücklicheren und, ja gesünderen Gesellschaft beitragen.

Erfolgsmagazin: Wie bringen Unternehmerinnen und Unternehmer und Führungskräfte schön klingende Theorien und Praxis in Einklang und Verwirklichung?

Jerich: Gar nicht. Unternehmensleitsätze werden lediglich als Marketinginstrumente eingesetzt. Im Grunde sind sie nichts als leere Worte. Der heutige Arbeitsplatz ist meist ein kaltes, abweisendes und forderndes Umfeld, sowohl in wirtschaftlicher als auch in psychologischer Hinsicht. Die Menschen sind emotional, physisch und geistig erschöpft. Arbeitnehmer müssen heute zu viel in zu wenig Zeit erledigen, ohne dafür angemessen belohnt, oder anerkannt zu werden. Sie haben auch keine Gelegenheit, Entscheidungen zu treffen, oder eigenständig Probleme zu lösen und sehen sich einem groben Missverhältnis zwischen den Anforderungen der Arbeit und den persönlichen Prinzipien ausgesetzt. Unzureichende Bemühungen um eine Humanisierung des Arbeitslebens führen dazu, dass Menschen heutzutage ihre Arbeit immer mehr als notwendiges Übel hinnehmen und ausschliesslich als Mittel zum Zweck sehen. Arbeit hat reinen Zwangscharakter. Die Menschen sind heute froh, überhaupt Arbeit zu haben und ordnen sich den Bedingungen der Arbeitswelt 100%ig unter. Nur so sehen sie die Möglichkeit, ihren Arbeitsplatz erhalten zu können. Die ständige Unterdrückung der eigenen Werte, Gefühle und Gedanken führt unweigerlich zu einer Distanzierung von der Arbeit und letztlich von sich selbst. Aus lebendiger Arbeit wird entfremdete Arbeit – aus lebendigen Menschen werden entfremdete Menschen. Dieser Entfremdungsprozess kann schwerwiegende Probleme nach sich ziehen und zu multiplen Krankheitsbildern führen. Burnout ist die häufigste Folge. Es ist die Diskrepanz zwischen dem Wesen eines Menschen und dem, was er in seiner Arbeit tun muss. Es ist der Verschleiss von Werten, Würde, Geist und Willen – ein Verschleiss der menschlichen Seele.



Erfolgsmagazin: Wo sehen Sie den zukünftig den Stellenwert und die Bedeutung von „Identifikation“ und „Veränderung“?

Jerich: Immer mehr Menschen fühlen sich in ihrer Arbeit fremd, fern von Ziel, Vision, Sinn und Zweck ihres täglichen Bemühens. Arbeitnehmer steigen motivational aus dem Arbeitsleben aus und leisten konsequent „Dienst nach Vorschrift“. Die vorherrschende Sinnkrise der Erwerbstätigkeit setzt den Prestigemitteln Einkommen und Konsum deutliche Grenzen. Insbesondere die junge Generation fordert mehr Zeit zum und auch mehr Freude am Leben und rüttelt somit an den Grundfesten unserer auf Arbeitsleistung aufgebauten Industriegesellschaft. Arbeit muss „Spaß“ machen, ein Lebensgefühl von Freiheit, Freiwilligkeit und Lebensfreude unterstützen. Das heutige Menschenbild orientiert sich

besonders an Selbständigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit, Aufgeschlossenheit, Lebensfreude,

Kontaktfähigkeit, Toleranz, Nachsicht, Rücksicht und ist weniger auf Ehrgeiz, Pflichterfüllung, Gehorsam und Leistungsstreben ausgerichtet. Mit dieser Entwicklung findet eine Rückbesinnung auf lange Zeit verschüttete und verkümmerte Fähigkeiten statt; waren doch stark ausgeprägte Eigenschaften des friedlichen Wilden in einer frühzeitlichen MUSEKULTUR u.a. Unabhängigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit, Gruppensolidarität, Sinn für Gemeinschaft, Friedfertigkeit, Nachgiebigkeit, Gutmütigkeit einerseits und Faulheit, Trägheit und geringer Leistungswille andererseits. Die Strukturen der Arbeitswelt und die Bedingungen am Arbeitsplatz können mit dem Wandel zur neuen Arbeitspersönlichkeit nicht Schritt halten. Die heutige Arbeitswelt ist von einer umfassenden Sinnggebung für alle Arbeitnehmer noch weit entfernt, geschweige denn ein Ort, an dem man „Spaß“ haben kann. Stattdessen herrscht ein Mangel an Kontrolle, Belohnung, Fairness und Gemeinschaft, eine allgemeine Arbeitsüberlastung und vor allem ein großer Wertekonflikt. Ein Entkommen aus der Tretmühle liegt für viele in weiter Ferne, hat man doch seine Fixkosten und Schulden zu tilgen. Es scheint, als wäre unsere Schuldenkultur die moderne Form von Vertragsarbeit.

Erfolgsmagazin: Welche alternativen Lebens- und Arbeitsweisen sehen Sie, um die Qualität im privaten und wirtschaftlichen Ansatz zu steigern?

Jerich: Es gibt immer mehr Menschen, die sich nicht länger bestehenden Zwängen und Regelungen einer dysfunktionalen kapitalistischen Gesellschaft aussetzen wollen und nach alternativen Lebens- und Arbeitsweisen suchen, die ihren individuellen Neigungen und Überzeugungen besser entsprechen. Sie werden in unserer Gesellschaft passend als „Aussteiger“ bezeichnet, weil sie den berühmtberüchtigten Sprung aus dem Hamsterrad schaffen. Sie sind nicht infiziert mit der heutigen Gier nach Besitzanhäufung und sehen deshalb keine Notwendigkeit, mehr Geld zu verdienen, als sie für den Unterhalt brauchen. Sie widmen sich stattdessen dem puren Leben und holen sich die Zeit zurück, die ihnen zuvor gestohlen worden ist. Sie sind der Aufsicht entzogen und brechen das größte kulturelle Tabu unserer Zeit: das unabhängige Denken. Zahlreiche Interviews und Erfahrungsberichte von Aussteigerinnen und Aussteigern bilden die Grundlage für mein neues Buch *Aussteiger. Die Zukunft der Menschheit?* In meinem aktuellen Buch geht es nicht um ein paar Reformvorschläge innerhalb unseres kapitalistischen Systems, sondern um eine ganz andere Welt. Aufgrund der Vielfalt was Erfahrungen, soziale Herkunft, Ideologie ihrer Mitglieder betrifft, ist die heutige Aussteigerbewegung sehr kontroversiell. Ihre gemeinsame Aufgabe jedoch wird darin bestehen, durch Konzepte und Szenarien zu beweisen, dass alternative Arbeits- und Lebensentwürfe grundsätzlich möglich und lebenswert sind. An dieser Stelle möchte ich mich bei den zahlreich interviewten Aussteigerinnen und Aussteigern ganz herzlich bedanken, die mir mit ihren sehr persönlichen Erfahrungsberichten nicht nur ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch ihr praktisch erworbenes Wissen und ihren reichen Erfahrungsschatz weitergegeben haben. Ein Wissen, das ich nun an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben möchte.