

Veronika Kotrba, MC
Managementberaterin

Burnout.

Ein Begriff, der gerade unter Lehrkräften leider sehr präsent ist. Wann haben Sie sich schon einmal gefragt, ob das, was Sie gerade erleben, vielleicht Burnout ist? Oder vermuten Sie sogar in diesem Moment, dass Sie dabei sind, unter die zahlreichen Burnout-Opfer in Österreichs Schullandschaft zu geraten? Und: Was ist das eigentlich genau – Burnout?

Burnout heißt übersetzt „Ausbrennen“. Damit jemand ausbrennen kann, muss er oder sie also erst einmal für etwas brennen. Idealismus, große persönliche Ziele, der Wunsch und die Gewissheit, etwas bewegen zu können sind die Grundlagen für ein erfülltes Berufsleben - und für Burnout. Grundsätzlich ist Burnout ein Zustand der psychischen und/oder körperlichen und/oder emotionalen Erschöpfung und damit keine diagnostizierbare Krankheit und Auslöser für solche, wie zum Beispiel für Depressionen. Die Symptome, die wir im Burnout erleben sind übrigens ähnlich wie jene im Boreout-Syndrom, das durch Unterforderung im Berufsleben hervorgerufen wird.

Die 12 Stadien des Burnout-Syndroms stellen die auftretenden Symptome, Gedanken und Gefühlswelten der Betroffenen dar. Die ersten vier Stadien sind – wenn man sich eingesteht, dass hier eine Gefährdung vorliegt – durch gezielte Gespräche mit vertrauten Personen oder einen Coach, in denen Maßnahmen zur Gegensteuerung entwickelt und anschließend durchgeführt werden, oftmals in den Griff zu bekommen. Befindet sich eine Person in den Stadien 5 bis 7, ist zur Besserung der Symptome die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach anzuraten. Spätestens ab Stufe 8 ist die Konsultation eines Arztes oder eines dafür speziell ausgebildeten Therapeuten unumgänglich.

Den hier näher beschriebenen Stadien sind Aussagen nachgestellt, die so oder auch so ähnlich von Personen, die sich in dem jeweiligen Stadium befinden, getroffen werden könnten.

Die jeweils abschließend angeführten Übungen sollen als Hilfestellung (8) dienen, wenn Sie sich und Ihre aktuelle Belastungssituation ein wenig hinterfragen möchten.

Stadium 1

Es ist gekennzeichnet vom Zwang sich selbst und anderen etwas beweisen zu müssen. Aus dem Wunsch und der Zuversicht Positives bewegen zu können wird ein verbissener Kampf, der unbedingt gewonnen werden will.

„Hoffentlich geht das gut!“; „Ich hab Angst, dass das schief geht!“; „Das werden wir dann schon sehen, wer am Ende Recht behält!“; „Geht nicht, gibt’s nicht!“

♻️ Was ist Ihr Ziel? Angenommen, Sie hätten es schon erreicht – Was wäre dann anders? Stellen Sie die positiven wie auch die negativen Aspekte der Zielerreichung einander gegenüber. Wer profitiert? Wer leidet?

Stadium 2

Aus diesem vorerst geistigen Kampf wird ein extremes Leistungsstreben. Die Latte, an der das eigene Tun gemessen wird, ist hoch angesetzt. Es wird viel Zeit und Energie in die Erreichung der Ziele gesteckt.

„Ich arbeite Tag und Nacht – und trotzdem schaut nichts dabei heraus!“; „Ich falle am Abend wie ein Stein ins Bett und komme morgens kaum aus den Federn!“ „Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad!“

♻️ Beobachten Sie in den kommenden beiden Tagen Ihre beruflichen Aktivitäten. Notieren Sie auf ein Blatt Papier all jene Dinge, die Ihnen wirklich Freude bereiten, die Sie gerne tun. Finden Sie mindestens 5(!) Dinge pro Tag. Beobachten Sie, ob sich durch diese Übung etwas verändert.

Stadium 3

Jetzt erreicht dieser Erfolgsdruck eine neue Dimension: Die eigenen Bedürfnisse werden den zu erreichenden Zielen untergeordnet. Auch Sozialkontakte werden immer mehr vernachlässigt.

„Ich hab schon ewig nicht mehr gelesen – hab einfach keinen Kopf dafür!“; „Meine Freunde beschwerten sich schon, dass ich mich so selten melde!“; „Ich kann mich einfach nicht entspannen!“

♻️ Was tun Sie, um neue Energie zu tanken? Was tun Sie für sich? Wie viel Zeit verbringen Sie täglich mit Ihrer Familie/ Ihren Freunden? Was hat Ihnen früher gut getan? Was davon gönnen Sie sich auch heute noch? Was nicht mehr? Machen Sie sich eine Liste von energiespendenden Aktivitäten aus Ihrer Vergangenheit und Gegenwart. Planen Sie mindestens 3mal pro Woche eine solche Energie-Auszeit für sich ein und tragen Sie sie als Termin in Ihren Kalender ein.

Stadium 4

Bestehende Innere Konflikte werden verdrängt, weil für deren Bearbeitung einfach zu wenig Energie und Kraft da ist.

„Ich kann mich nicht um alles kümmern!“; „Das wird schon wieder...“; „Die Zeit heilt alle Wunden...“

♻️ Wofür brennen Sie? Was verbrennt Sie? Welche dieser beiden Listen ist länger?

Stadium 5

Als Folge dieser Verdrängungen stellt sich massiver Zweifel an den eigenen Werten ein. Es stellt sich plötzlich die Frage, wie wichtig ist all das, von dem man bisher dachte, es würde einen ausmachen, tatsächlich?

„Wozu mach ich das alles eigentlich?“; „Was wollen die alle von mir?“; „Das hat doch alles keinen Sinn!“

🕒 Was macht mich aus? Was ist mir wichtig? Stellen Sie diese Fragen auch einer Ihnen nahestehenden Person und vergleichen Sie die Antworten. Ab diesem Stadium ist Hilfe von außen anzuraten.

Stadium 6

Nachdem nun schon die eigenen Werte in Frage gestellt wurden, findet sich hier bereits die Situation, wo Probleme, die (z.B. von SchülerInnen oder KollegInnen) herangetragen werden, verleugnet und geringgeschätzt werden – meist abermals aus dem Grund fehlender Ressourcen, hier helfend eingreifen zu können.

„Ich muss endlich ‚Nein‘ sagen lernen!“; „Tut mir leid, aber da bin ich nicht zuständig!“; „Ich hab jetzt keine Zeit für dich!“

🕒 Was war mir wichtig, als ich meinen Beruf gewählt habe? Worauf war ich in meiner bisherigen Laufbahn besonders stolz? Welche waren die drei brilliantesten Momente in meiner bisherigen Arbeit als PädagogIn? Durch welche meiner Stärken konnten diese Erlebnisse möglich werden? Besprechen Sie auch diese Punkte am besten mit einer Ihnen nahestehenden Person und vergleichen Sie die relevanten Ressourcen.

Stadium 7

Die Folge dieser Geringschätzung der Bedürfnisse anderer ist vermehrter Rückzug bis zur Vermeidung sozialer Kontakte als Lösungsstrategie. Nach dem Motto: Wenn ich mich zurückziehe und um mich eine Mauer aufbaue, kann mich niemand mit Problemen belasten, die ich nicht (er)tragen kann oder will.

„Am liebsten würd ich niemanden sehen und hören!“; „Mich versteht sowieso keiner!“; „Ich traue niemandem über den Weg!“

🕒 Wer oder was stärkt IHREN Rücken? Benennen Sie mindestens drei Ihnen wirklich nahestehende Personen, mit denen Sie über Ihre Sorgen offen sprechen können UND wollen. Für wen sind bzw. waren Sie früher eine solche nahestehende Person?

Stadien 8 bis 12

Spätestens hier ist unbedingt professionelle therapeutische und/oder ärztliche Hilfe anzurufen. Die Symptome erstrecken sich nun von beobachtbaren Verhaltensänderungen (8) über den gefühlsmäßigen Verlust der eigenen Identität (9), den Konsum von bewusstseinsverändernden Substanzen zur Überspielung der Inneren Leere (10) bis hin zur Depression (11) und schließlich – im schlimmsten aller Fälle - Selbstmordgedanken (12).

Prävention

Die wohl beste Prävention gegen Burnout ist eine gesunde und abwechslungsreiche Lebensweise. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung, Unternehmungen mit der Familie und mit Freunden, das Pflegen eines privaten Hobbys und die Mitarbeit in einem Verein – all das sind Maßnahmen für ein gutes Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben und damit gegen allzu große berufliche Überlastung.

Wem das nicht reicht, sei noch eine kleine aber wirkungsvolle Idee ans Herz gelegt: Sagen Sie sich „Ich bin keine Lehrkraft, ich **arbeite als** Lehrkraft!“ Jeder Mensch ist in erster Linie ein Mensch. Mit Bedürfnissen, Wünschen, Vorlieben, Abneigungen – und eben einem Beruf. Er IST aber nicht sein Beruf. Er HAT einen Beruf. Dieser Beruf wäre austauschbar, ohne, dass der Mensch selbst an Wert oder Wichtigkeit verliert. Er hätte dann nur eben einen anderen Beruf.

Diese Idee soll als kleines Beispiel für eine andere Form der Burnout-Prävention stehen – die Entwicklung förderlicher Grundhaltungen wie z.B. **Gelassenheit** und **Vertrauen** oder ‚Sich **trauen** etwas zu **lassen**‘!