Bergedorfer Zeitung Lauenburgische Landeszeitung | LESER REPORTER Lohbrügge ÄNDERN

Nutzer Hilfe Abmelden

Eigene Seite mit Umkreis
1 Mitglied & 84 Gäste online

Charlene Wolff (0) (0)

Wochenblatt

Feedback

Startseite | Beitrag erstellen | Meine Seite | Bergedorfer Zeitung | Suchen

Neueste Galerien Sport Kultur Politik Ratgeber Vereinsleben Leute Allgemeines Veranstaltungen

Region › Lohbrügge › Ratgeber › Burnout – 7 Kämpfe 7 Leben

Burnout – 7 Kämpfe 7 Leben

Artur Hermanni liest im ViaCafélier in Hamburg-Bahrenfeld am 05.03.2015

Hamburg: ViaCafélier | Sich zu seinen psychischen Problemen zu bekennen, ist in unserer heutigen Gesellschaft immer noch mit Vorurteilen behaftet. Da muss man es als mutig ansehen, wenn einer wie **Artur Hermanni** über sein Leben Bücher geschrieben hat. Er will damit weniger einen Ratgeber für andere Betroffene geben als vielmehr aufzeigen, welchen Weg er aus dem Schlamassel für sich gefunden hat. Das gibt anderen Mut und zeigt ihnen, dass sie nicht alleine sind.

Die Zeitung TAZ hat ihn interviewt und einen Artikel veröffentlicht.
Burnout ist in den letzten Jahren zu einer Volkskrankheit geworden. Woran mag das liegen? Wie es Artur Hermanni ergangen ist, hat er am 05.03.2015 im ViaCafélier in Bahrenfeld erzählt und wird seine Lesung sicher an anderem Ort oder zu anderer Zeit wiederholen.

Sehr interessant ist, dass der Burnout, der uns im Erwachsenenalter ereilt, oftmals bereits in der Kindheit angelegt wurde. Unglaublich viele Menschen, die ich treffe, berichten von einer Kindheit ohne Liebe unter erdrückenden Umständen. Man bekommt fast den Eindruck, als leiden wir heute an den unverarbeiteten Problemen, die die Kriegs- und Nachkriegsgeneration uns vererbt hat. Ob die Eltern die Kinder bei jeder Gelegenheit geschlagen haben, sie innerlich abgelehnt haben als "Unfall" oder ihre zarten Seelen mit seelischer oder physischer Gewalt verbogen haben, das Ergebnis ist sehr zumeist das Gleiche. Die einen entwickeln Zwänge, Ängste oder körperliche Krankheiten, die anderen verzweifeln, und nicht selten versuchen sie sich an irgendeinem Punkt in ihrem Leben umzubringen.

Aber sagt man nicht immer, die Arbeit würde zum Burnout führen?

Vielleicht machen wir uns die Ursachensuche oft etwas zu einfach. Stress im Job kann einen Burnout auslösen, das scheint eine Tatsache zu sein. Warum aber sind die Leute vor 200 Jahren, die geschuftet haben wie die Ochsen, nicht an Burnout erkrankt? Oder sind sie es vielleicht auch?

Burnout, die Krankheit der modernen Zeit? Eine Modekrankheit?

Ich denke nein. Vor 200 Jahren war die Arbeitsumgebung eine ganz andere. Die Gesellschaft auch. Man hat gearbeitet um zu überleben. Dabei ist auch so mancher zusammengebrochen, damals jedoch eher körperlich. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen gesellschaftlich sanktioniert waren. Der Stempel "psychisch krank" bedeutete damals "verrückt, nicht zurechnungsfähig". Das war eine Art von Schwarzweißmalerei, die wir heute ganz anders sehen. Die Wissenschaft hat sich wesentlich weiter entwickelt. Die Gesellschaft geht heute anders mit Menschen um, die ein psychisches Problem haben. Heute sind Depressionen kein Grund mehr, jemanden als "verrückt" einzustufen.

Ausgrenzung

Aber dennoch kann es zu Ausgrenzungen führen, wenn man heutzutage zugibt, ein psychisches Problem zu haben, obwohl das doch heute fast zur Normalität gehört.
Burnout – wo kommt er her?

Wie kann das angehen? Sehen wir uns unsere Welt einmal genau an. Wir gehen zu Arbeitsplätzen, die nur noch dazu dienen, das Geld zu verdienen, das wir brauchen, damit wir unsere Kosten bezahlen können und all das kaufen können, was uns die Werbung mit allen Mitteln als absolut notwendig suggeriert. Die ewige Ebbe auf dem Konto ist praktisch vorprogrammiert und damit auch unsere Knechtschaft. Wir müssen unseren Job erfüllen, sonst gehen wir unter. Zumindest glauben wir das die meiste Zeit unseres Lebens.

1.268

Beitrag eingestellt von
Charlene Wolff
aus Lohbrügge
am 10.03.2015

128 Leser
direkt: 90
über Suchmaschinen: 20
über Links: 18
über soziale Netzwerke: 0

Wo?

ViaCafélier
Paul-Dessau-Straße 4 | 22761 Hamburg

Weitere Beiträge aus Lohbrügge
AB MITTWOCH auf dem Lohbrügger Markt !!

Weitere Beiträge zu den Themen
Charlene Wolff (205)
Königin der Texte (204)
Textlabor-B-Königin (65)
Autorenlesung (59)
BurnOut (32)
Lesung (22)
Bücher (10)
Artur Hermanni (9)
Psyche (9)
Bahrenfeld (2)
1 2

Neue Beiträge aus dem Ort

Feli im TextLabor am 04.04.2018 Alles ist organisiert, abgesprochen, die Veranstaltung...

Schaffnertasche,alte Schilder und Osterhasen Alles das konnten Kinder, Eltern und Großeltern im Abteil der...

Leserreporter-Portal wird eingestellt Liebe Nutzerinnen und Nutzer, leider muss ich Ihnen heute...

Feedback

Sozial fängt uns heute kaum noch ein Job auf. Globalisierung, Outsourcing, Billiglöhne, Automatisierung haben einen großen Teil dazu beigetragen, unsere Arbeit unpersönlich, jeden Mitarbeiter austauschbar zu machen und uns unsere Identität zu nehmen. Die Bevölkerungsexplosion hat ihr Übriges dazu beigetragen, weil die Konkurrenz gestiegen ist und der einzelne Mensch meist keine Rolle mehr spielt, ebenso billige Arbeitskräfte aus dem Ausland, die uns Angst um unseren Job machen, egal ob eingebildet oder real.

Wir haben die persönliche Beziehung zu unserer Arbeit in großem Maße verloren. Welchen Sinn sehen wir noch in der Tätigkeit, die wir gezwungen sind, den ganzen Tag auszuüben, nur damit wir kaufen können, was man von uns implizit verlangt?
Die Entfremdung von der Arbeit betrifft aber nicht alle Jobs. Es gibt ja auch Berufe, die mit Menschen zu tun haben, die objektiv betrachtet sinnvoll und hilfreich sind. Ärzte z. B., Seelsorger, Psycho-Klempner, Altenpfleger… Diese Jobs können ein Gefühl des Gebrauchtwerdens, ein soziales Gefühl, Anerkennung und Dankbarkeit hervorrufen, die dem Beschäftigten guttun. Trotzdem gibt es gerade in der Altenpflege erstaunlich viele Beschäftigte mit Burnout.

Unser Sozialsystem hat mit der Anzahl alternder Menschen eine ziemliche Herausforderung zu bestehen. Das Geld fehlt an allen Ecken und Enden. Gespart wird deshalb auf jeden Fall beim Personal. Billiglöhne und unbezahlte Überstunden, Überlastungen bei gleichzeitiger Zeitnot führen zu Erschöpfung der Altenpfleger. Sie wollen ihre Kunden als Menschen behandeln, auch mal ein freundliches Wort mit ihnen austauschen, und die alten Leute sind oft einsam und brauchen das. Aber der von oben vorgegebene Zeitdruck erlaubt es kaum noch, nett zu sein. Ein Gewissenskonflikt, der seine Opfer fordert.

Irgendwann sind wir von der vielen Arbeit, die von uns erwartet wird oder die wir aus falsch verstandenem Ehrgeiz uns selbst aufgehalst haben, erschöpft. Unsere Körper wollen nicht mehr, streiken, entwickeln Körpersymptome wie Entzündungen verschiedenster Art. Ob es nun Zahnentzündungen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Migräne oder Magenentzündungen sind, ist eigentlich unerheblich. Meist geht der Körper voran, und wir hören selten aufmerksam auf die Vorzeichen, bis wir dann eines Tages plötzlich feststellen, dass wir nicht mehr können, weil wir ein ernsthaftes psychisches Problem haben.
Je hartnäckiger wir trotzdem weiter machen, desto kranker werden wir bis hin zu Krebs, einem weiteren Grundübel unserer Zeit.

Das unmögliche Gesundheitssystem

Als wir uns den Arm gebrochen haben, sind wir zum Arzt gegangen. Der hat uns geschient, für 4 Wochen krankgeschrieben, und dann waren wir wieder einsatzfähig.
Als wir jetzt unseren Zusammenbruch haben, erwarten wir Ähnliches. Aber damit gehen die Probleme erst richtig los. Eigentlich wollen wir nicht mehr. Es kann so nicht weitergehen, nichts macht mehr Spaß, alles belastet und nervt nur. Die Zukunft sieht düster aus. Alle Zuversicht ist entschwunden. Wie lange noch bis zur Rente, bis das endlich ein Ende hat? Oh je! Sooo viele Jahre noch! Das schaffe ich niemals! Vielleicht springe ich vom Balkon… Aber ich habe doch Höhenangst. Reiß Dich zusammen! Du brauchst Hilfe!

Also gehen wir zum Arzt. Der soll uns wieder heil machen.

Nach stundenlangem Warten eröffnet der Arzt uns, er kann uns nur krankschreiben, was wir aber brauchen, ist ein Psychiater, der uns Medikamente gegen Depressionen verschreibt und vielleicht eine Therapie. Mit einer langen Liste von Psychiatern wandern wir wieder nach Hause. Es geht uns besser, denn die Krankschreibung bedeutet gleichzeitig, dass wir nicht in dieses erbärmliche Büro müssen. Eine tonnenschwere Last weniger. Brauchen wir das alles dann überhaupt noch? Natürlich. Das Problem ist nicht gelöst, nur vorübergehend entlastet.
Zu Hause rufen wir dann den nächstgelegenen Psychiater an. "Ich brauche einen Termin, weil ich zusammengebrochen bin."

Und in diesem Moment sind wir wieder soweit, dass wir am liebsten vom Balkon springen würden. Eiskalt erwischt uns die Erkenntnis, dass es anderen vor uns genauso ging und diese bereits auf der Warteliste stehen. Verzweiflung macht sich breit. Der früheste Termin in 8 Wochen! (Wir verstehen gar nicht, dass wir viel Glück damit gehabt haben und die Wartezeiten oft noch viel länger sind.) Wie viele Patienten werden dann schon über die Klinge gesprungen sein!?!

Aber so ist unser Gesundheitssystem. Psychische Probleme sind heute geradezu epidemisch verbreitet, Behandler dagegen jedoch rar. Bis wir unseren Termin haben, könnten wir eine Menge weiterer psychischer Probleme entwickeln oder die vorhandenen verfestigen. Zeitnahe Hilfe gibt es nicht. Keine Chance.

Wo kommt Burnout plötzlich her?

Burnout – das ist psychische Erschöpfung. Wovon kommt die plötzlich? Von dem Chef, der Entscheidungen trifft, die keiner versteht, der einen nicht ernstnimmt oder immer mehr Arbeit auf den Schreibtisch wirft?

Ja, das hat ihn ausgelöst. Vor kurzem war es noch nicht so schlimm. Oder etwa doch? Je mehr wir über uns nachdenken, in desto tiefere Tiefen tauchen wir ab. Und wir erkennen Faktoren, die schon lange an unserer Psyche gezerrt haben. Da taucht die unglückliche Kindheit auf, derer wir uns gar nicht bewusst waren. All die Schwierigkeiten, die es in unserem Leben gegeben hat, und

die wir längst überstanden glaubten, tauchen plötzlich als ungelöste Hindernisse wieder auf. Und am Ende haben wir verstanden, dass der gegenwärtige Zusammenbruch eigentlich nur die Folge aller unverarbeiteten Tiefschläge und somit die Spitze des Eisbergs ist, der Punkt, da die Gesamtlast zum Zusammenbruch geführt hat.

Genau deshalb ist Burnout kein einheitliches Krankheitsbild. Im Grunde ist es auch die Folge lebenslanger seelischer Verletzungen, die nie abheilen konnten.
Und doch bleibt die Frage, warum die Leute früher keinen Burnout hatten. Ich glaube, früher war der "Feind von außen" einfach zu groß als dass man es hätte zugeben können. Entweder man hat es so lange unterdrückt, bis man an den Körpersymptomen draufgegangen ist oder man hat sich tatsächlich umgebracht, sofern der Körper durch die harte körperliche Arbeit nicht ohnehin schon gestorben ist. Und dann erscheint mir Burnout auch eine Frage des Bewusstseins zu sein. Waren sich die Menschen vor 200 Jahren so bewusst wie heute? Wohl kaum. Um an Burnout zu leiden, muss man ein entsprechend ausgeprägtes Bewusstsein haben. So gesehen ist es eine Zivilisationskrankheit, die durch unsere moderne technisierte Welt ausgelöst wird.

Feedback

Back to the roots? Manche Menschen kehren unserer übertechnisierten Welt den Rücken. Entweder sie tun es als Erfahrung aus einem Burnout, oder sie wollen dieser krankmachenden Welt entfliehen, bevor es zu spät ist.

Ich würde sogar so weit gehen und die Vegetarier, Veganer und anderen "Aussteiger" dazu zählen. Sie alle wollen irgendwas nicht mehr mitmachen, verweigern sich bestimmten Dingen unserer heutigen Zeit gegenüber, und vielleicht tun sie sich damit einen Gefallen.

Ursachensuche

Sind wir erstmal an Burnout erkrankt, dann gilt es, die Ursachen herauszufinden. Liegt es an uns oder ist unsere Umgebung ursächlich schuld an unserem Leiden?
Liegt es an unserer Umgebung, dann sollten wir sie verändern oder wechseln. Vielleicht werden wir in einer anderen Firma, in einer anderen Branche, ohne unsere Familie oder in einer anderen Stadt glücklicher. Ist auch die hohe Zahl an Scheidungen ein Hinweis? Aber oftmals sind wir vollkommen alternativlos oder empfinden unsere Situation so.

Liegen die Gründe in uns bzw. unserer Vergangenheit, dann haben wir einen langen Weg der Aufarbeitung der Gespenster aus der düsteren Vergangenheit vor uns. Kein leichter Weg. Artur Hermanni ist ihn gegangen, und jeder, der an dieser Stelle im Leben angekommen ist, muss ihn auch gehen. Dabei kann einem niemand sagen, wo es lang geht. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, seinen eigenen Weg gehen auf die Weise, die für ihn die richtige ist. Aber jemand, der einen liebevoll und kompetent begleitet und intensive Gespräche führt, kann sehr hilfreich sein.

Um eine Entschleunigung kommt man nicht herum. Die Art und Weise, wie wir vor dem Burnout gelebt haben, müssen wir ändern. Das braucht viel Zeit und unendlich viel Geduld.

Artur Hermanni hat geschildert, wie sein Weg verläuft. Wunder darf man nicht erwarten. Es geht nur in kleinen Babyschritten vorwärts. Schritt vor Schritt. Und vielleicht wird man die Geister der Vergangenheit auch nie ganz abschütteln können. Dann muss man lernen, einen Weg zu finden, sich mit ihnen zu arrangieren und mit ihnen zu leben. So kann man aus dem Abgrund wieder ans Licht gelangen, und vielleicht ist das neue Leben viel schöner als das alte davor, vielleicht auch ärmer an Geld und reicher an Leben.

Viele, die einen Burnout überstanden haben, schildern es so. "Danach habe ich eigentlich erst mein richtiges Leben begonnen."

Wie schütze ich mich vor dem Burnout?

Anders als wir oft glauben, führt Stress nicht unbedingt zum Zusammenbruch. Wir müssen eine Balance finden zwischen Dingen in unserem Leben, die uns guttun und denen, die uns belasten und um die wir nicht herum kommen. Nach 8 konzentrierten Stunden am PC schaffen es die wenigsten, ganz abzuschalten und regelmäßig Sport zu machen, der ihnen Spaß macht. Man nimmt sich vor, hinzugehen, hat eigentlich aber weder Lust noch Kraft dafür. Also quält man sich entweder zum Sport und findet den Ausgleich nicht, oder man schwänzt, bleibt Couchpotatoe und vernachlässigt damit die wichtige Bewegung.

Bewegung ist erwiesenermaßen gut gegen Depressionen. Ebenso alles andere, was uns Freude bereitet.

Depressionen kann man vielleicht ganz gut beschreiben als den Verlust von Zuversicht, düstere Stimmungen, die einen die meiste Zeit befallen, Lustlosigkeit, Zukunftsangst, lähmende Müdigkeit oder krankhafte Schlaflosigkeit, manchmal bis hin zu Suizidgedanken. Die Welt scheint keine Aussicht, keine Zukunft zu haben, und Dinge, die uns sonst Spaß gemacht haben, machen uns einfach keine Freude mehr. Burnout geht normalerweise mit Depressionen einher, aber Depressionen nicht unbedingt mit Burnout. Und Burnout ist längst keine Managerkrankheit mehr. Unsere heutige Arbeitswelt löst leichter einen Burnout aus als früher, aber meist gibt es Wurzeln, die weit in unser Vorleben hineinreichen. Wenn wir diese nicht behandeln, werden wir bald in den nächsten Burnout rutschen.

Nachdem wir einmal davon betroffen waren, ist die Gefahr groß, dass wir in alte Lebensweisen

zurückfallen und den nächsten Burnout erleben.

Boreout

Neben Burnout spricht man von Boreout, wenn der Auslöser nicht Überlastung ist sondern psychische Unterforderung.

Empfehlen Eine Person empfiehlt das. Registriere dich, um die Empfehlungen deiner Freunde sehen zu können.

Beitrag einbetten auf anderen Webseiten Senden

Feedback

Schreiben Sie einen Kommentar zum Beitrag:

Link einfügen

Spam und Eigenwerbung sind nicht gestattet.
Mehr dazu in unserem Verhaltenskodex.

Kommentar speichern

Lesen Sie auch

Feli im TextLabor am 04.04.2018
von Charlene Wolff

7 Jahre TextLabor Bergedorf - eine ganz besondere offene...
von Charlene Wolff

Bergedorferin freut sich königlich beim Marneval
von Charlene Wolff

AB MITTWOCH auf dem Lohbrügger Markt !!
von Erich Heeder

SIE kommt spät - aber sie KOMMT !!
von Erich Heeder

Leserreporter-Portal wird eingestellt
von Wolfgang Rath

Powered by Gogol Publishing 2002-2018 – Dieses Onlineportal mit dem integrierten Leserreporter-Modul wird mit Gogol Publishing produziert - dem einfachen Redaktionssystem für Anzeigenblätter und Lokalzeitungen.
© Bergedorfer Buchdruckerei von Ed. Wagner (GmbH & Co.)