

GEWAGT

A man with a beard, wearing a black hoodie and blue jeans, is balancing on a yellow slackline. He has his arms outstretched for balance. In the background is a tall, modern building with many windows. The overall tone is one of focus and balance.

Nr. 24/2012

DAS MAGAZIN DER GEWA
STIFTUNG FÜR BERUFLICHE INTEGRATION

Balance

Auf der Suche nach
dem Gleichgewicht

BIS ZUM RASENDEN STILLSTAND

Von der Notwendigkeit,
Zeit zu verschwenden

SAUBER UND FAIR – MIT «COOL AND CLEAN»

GEWA und Swiss Olympic im
Auftrag der Prävention

WARUM BURNOUT NICHT VOM JOB KOMMT

Neue Wege, dem Strudel des
Burnouts zu entrinnen



Helen Heinemann zeigt in ihrem Buch *Wege aus der Burnout-Falle* auf.

MIT VOLLGAS AUS DEM GLEICHGEWICHT

Was verursacht ein Burnout? Steigende Hektik am Arbeitsplatz, die ständige Erreichbarkeit und zu viel Leistungsdruck? Nein, sagt die Gründerin des Instituts für Burnout-Prävention, Helen Heinemann, aus Hamburg. In ihrem Buch «Warum Burnout nicht vom Job kommt» zeigt sie auf, dass nicht äussere Umstände schuld sind an der lähmenden Erschöpfung, sondern ein inneres Ungleichgewicht. Die grösste Gefahr lauert in einem falschen Selbstbild, denn Burnout-Patienten definieren sich zu sehr über ihre Leistung.

Der Titel Ihres Buches «Warum Burnout nicht vom Job kommt» macht stutzig. Wir haben gemeinhin die Idee, dass es Menschen in der Ausübung ihres Berufes trifft.

Dort manifestiert sich das Phänomen häufig, es kann aber auch Hausfrauen treffen. Was ich aufzeigen will: Es sind nicht die Rahmenbedingungen wie elektronische Kommunikation oder Konkurrenzdruck, die zu einem Burnout führen. Es ist vielmehr ein innerer Teufelskreis, in den Menschen geraten. Sie erfüllen ihre Aufgaben mit grossem Engagement und verspüren trotzdem das Bedürfnis, alles noch besser zu machen. Sie definieren sich über ihre

Leistung, streben 150% an und halten aus eigenem Antrieb ihr Tempo hoch.

Sie sagen also, die Ursachen liegen nicht in einer immer hektischeren Arbeitswelt. Warum gewinnt man dann den Eindruck, es gebe zunehmend mehr Burnout-Patienten?

Dank der freien Berufswahl sind viele Menschen in Stellungen und Bereichen, die sie sich gewünscht haben. Sie suchen ihre Freude und Anerkennung in der Ausübung ihres Berufes. Die Kehrseite dieser Medaille ist, dass sie dabei oft ihre anderen Rollen vernachlässigen. Das passiert schleichend. Aber es

kann bewirken, dass sie weniger Zeit mit ihren Familien verbringen, kaum mehr ihre Hobbys pflegen und keine Stunden der Musse mehr einschalten. Es ist, als ob sie ihre Aufmerksamkeit nach aussen richten und dabei ihre eigenen Bedürfnisse überhören. Auf sie trifft der Satz zu: «Ich leiste, also bin ich». Lange Zeit kann das gut gehen, da sie für ihr Engagement, die unzähligen Überstunden und ihre Leistungsbereitschaft tatsächlich Anerkennung ernten. Aber es besteht die Gefahr, dass sie ihre Identität mit den Jahren mit der Leistung verknüpfen. Dieses Mehr und noch Mehr, das sie sich ständig abfordern, bewirkt schliesslich eine innere Leere, eine Erschöpfung. Sie schlafen schlecht, haben Rückenschmerzen, sind nervös und nicht mehr in der Lage, die Stille zu geniessen.

«Es ist, als ob sie ihre Aufmerksamkeit nach aussen richten und dabei ihre eigenen Bedürfnisse überhören. Auf sie trifft der Satz zu: <Ich leiste, also bin ich>.»

Wie ein Hamster, der sich im Rad dreht.

Dieses Bild stimmt nicht. Der Hamster rennt seine Runden, weil es ihm gut tut. Wenn er genug hat, steigt er aus. Burnout-Patienten haben den Ausstieg verpasst. Sie haben die Zeichen der Überforderung nicht ernst genommen und rennen nun mit Vollgas im Leerlauf bis zum Zusammenbruch. Sie können ihre Ich-Stärke nur mit neuen Leistungen aufladen und geben bei allem, was sie tun, das Ganze. Nicht nur im Beruf. Sie besuchen in den Ferien sämtliche Museen und übernehmen im Verein Sonderaufgaben. Die Leistungsbereitschaft wird zum Muster.

Was raten Sie mit Ihrer therapeutischen Erfahrung den Betroffenen?

Ich gebe ihnen mit Sicherheit keine einfachen Ratschläge wie: «Nimm doch mal ein Schaumbad» oder «geh doch mal ins Wellnesshotel». Diese Menschen erliegen ihrer inneren Unruhe. Sie sind derart aus

dem Gleichgewicht geraten, dass sie eben genau dies nicht mehr können. Es kann aber auch tückisch sein, sie von der Arbeit zu dispensieren. Denn in der Arbeit erleben sie ja ihre Zugehörigkeit. Was mir darum ganz wichtig erscheint, ist eine Rückbesinnung auf sich selber. Eine umfassende Standortbestimmung. Burnout-Patienten müssen sich wieder bewusst werden, wer sie wirklich sind und welche vielseitigen Rollen sie in ihrem Leben einnehmen können. Mit Staunen habe ich festgestellt, dass beruflich höchst erfolgreiche Menschen mit Tränen reagieren, wenn sie den Satz «ich bin wertvoll, wie ich bin» aussprechen sollen. Ein derart simpler Satz kann Emotionen hervorbringen und zeigen, wie sehr Menschen leiden, die sich von sich selber entfernt haben. Wichtig sind darum viele Einzelgespräche, die den Betroffenen verdeutlichen, wo sie anknüpfen könnten. Oft sind es Fragen wie «wenn Sie zaubern könnten, was würden Sie verändern?», die weiterhelfen.



Bisher haben wir nur von den Betroffenen gesprochen. Was können denn Arbeitgeber tun, damit ihre Angestellten nicht in ein Burnout geraten?

Das Verflixte ist, dass Burnout-Gefährdete in Betrieben für ihren unermüdlichen Einsatz oft sehr geschätzt werden. Ich denke darum, dass es wichtig ist, in einer Unternehmung eine gute Kommunikation und ein generelles Klima der Anerkennung zu schaffen. Damit meine ich nicht, dass man in Lobhudelei ausbrechen muss. Wenn aber Mitarbeitende spüren, dass sie unabhängig von ihrem Rang oder ihrer Leistung wertgeschätzt werden, wenn sie spüren, dass auch mal Fehler passieren dürfen und dies nicht gleich zur Entlassung führt oder sie auf echte Unterstützung zählen können, dann hilft es ihnen, sich als Mensch wohl zu fühlen. Davon halte ich bedeutend mehr als von Firmen, die Sportangebote einrichten oder Wellnessangebote schaffen. Denn Menschen, die Gefahr laufen in ein Burnout zu geraten, würden auch im Sportbereich ihrem Ehrgeiz zum Opfer fallen. Zudem finde ich es wichtig, dass Angestellte nicht auch noch ihre Freizeit im Betrieb verbringen.

Interview: Isabelle Keller

ZUR PERSON

Helen Heinemann ist Pädagogin mit einer psychotherapeutischen Ausbildung. Sie arbeitet seit 20 Jahren in der Gesundheitsförderung und gründete 2005 das «Institut für Burnout-Prävention» in Hamburg.

ZUM BUCH

Das spannend geschriebene Buch von Helen Heinemann «Warum Burnout nicht vom Job kommt» ist im adeo-Verlag erschienen. Es enthält auf 248 Seiten zahlreiche Fallbeispiele und hilft Betroffenen, weil sie beim Lesen ihre eigenen Muster erkennen können.

ISBN Nummer: 978-3-942208-56-7



Weniger Hektik, mehr Musse. So lautet die Empfehlung des Soziologen Hartmut Rosa.

BIS ZUM RASENDEN STILLSTAND ZEIT VERSCHWENDEN IST MEHR ALS ERLAUBT

Warum wir ständig in Zeitnot sind, erklärt der deutsche Soziologe Hartmut Rosa in seinem Buch «Beschleunigung». Er vergleicht unsere Welt mit einem gnadenlosen Hamsterrad, das sich immer schneller dreht. Nur wer lernt, sich nicht schwindlig drehen zu lassen von den gesellschaftlichen Zwängen, schafft es in Balance zu bleiben.



Prof. Thierry Carrel, Herzchirurg und Klinikleiter am Inselspital Bern, 52 Jahre, Beirat der GEWA

«ICH HALTE DIE BALANCE, WEIL ICH HOCHMOTIVIERT BIN»

«Wie ich es schaffe, im Gleichgewicht zu bleiben? Eine durchaus gute Frage, die ich mir selten stelle. Eine Frage jedoch, die ich mir stellen könnte, wenn man bedenkt, dass meine Arbeitswoche meistens 80 bis 100 Stunden lang ist und ich für jeden einzelnen Patienten eine 100%-Leistung erbringen will und muss. Ich glaube, das Wichtigste ist, dass ich hochmotiviert bin und meine beruflichen wie auch privaten Verhältnisse stabil sind. Ich habe Glück, weil der Sinn meiner Arbeit sehr schnell und gut sichtbar und spürbar ist. Es macht mich wirklich glücklich, wenn unsere Patienten dank einem Eingriff wieder mehr Lebensqualität und Zuversicht haben. Die persönlichen Gespräche mit ihnen bedeuten mir auch nach all den Jahren immer noch unglaublich viel.

«Ich glaube, das Wichtigste ist, dass ich hochmotiviert bin und meine beruflichen wie auch privaten Verhältnisse stabil sind. Ich habe Glück, weil der Sinn meiner Arbeit sehr schnell und gut sichtbar und spürbar ist.»

Operationen am offenen Herzen sind überaus faszinierend. Es grenzt immer noch fast an ein Wunder, dass solche Eingriffe überhaupt möglich sind. Dazu kommt, dass meine Arbeit sehr abwechslungsreich ist. Ich halte Vorträge, schreibe Berichte, leite Forschungsaufträge, betreue Studierende oder

tausche mich mit Fachleuten aus dem Ausland aus. Natürlich gibt es auch aufreibende Momente. Dazu gehören etwa Personalentscheide und langweilige administrative Arbeiten. Aber alles in allem ist mein Alltag bunt und ich kann trotz vielen Fixpunkten wie beispielsweise Visiten oder Sitzungen vieles selber einteilen.

«Zwei solche Mussestunden sind wundervoll, um meine Batterien wieder aufzuladen. In diesem Sinne bin ich genügsam. Ich muss in der Freizeit nicht auch noch ein volles Programm haben.»

Ich bin mit den Jahren in die Aufgaben, die Verantwortung und auch die langen Tage hineingewachsen. Inzwischen gehört der Ablauf fest zu meinem Lebensrhythmus. Und solange ich diese Leidenschaft für den Beruf noch verspüre, gibt es keinen Grund ans Aufhören zu denken und ich gerate auch nicht aus der Balance.

Meine Freizeit muss im Gegensatz zum strukturierten Alltag nicht verplant sein. Natürlich kommt es vor, dass ich gemeinsam mit meiner Frau zu einem Konzert oder einem Anlass möchte. In diesem Fall müssen wir dies beide schon länger im Voraus bewusst terminieren.

Oft ist es aber so, dass ich ganz einfach die Ruhe genieße. Ich höre Musik, arbeite etwas im Garten oder gehe an einem Samstagvormittag in die schöne Stadt Bern. Nicht weil ich einkaufen möchte, sondern einfach zur Erholung. Ich bummle durch die Altstadt, schaue mir den Markt an, setze mich in ein Café und lese endlich wieder mal die Zeitung. Dazu höre ich die Glocken des Münsters. Zwei solche Mussestunden sind wundervoll, um meine Batterien wieder aufzuladen. In diesem Sinne bin ich genügsam. Ich muss in der Freizeit nicht auch noch ein volles Programm haben. Und den so genannte Freizeitstress, in den Menschen offenbar geraten können, kenne ich nicht.»

Text: Isabelle Keller

BÜROSERVICE

Eine weitere Dienstleistung des GEWA Büroservice: Für Volksinitiativen und Referenden werden die von den Initiativkomitees gesammelten Unterschriftsbogen zusammengetragen und elektronisch erfasst. In dieser blauen Fächerwand werden die Unterschriftsbogen von Mitarbeitenden der GEWA nach politischen Gemeinden sortiert und diesen anschliessend zur Beglaubigung zugestellt.

(BLICKFANG)



«ICH MUSSTE LERNEN, MIT SCHWANKUNGEN UMZUGEHEN»

«Nie hätte ich gedacht, dass ich eines Tages gegen Depressionen nach einem Burnout kämpfen muss. Ich bin ein Mensch, der seinen Beruf liebt, der zahlreiche Hobbys und eine intakte Familie hat. Doch für mein grosses Engagement als Projektleiter in der ersten Wirtschaft zahlte ich einen hohen Preis. Ich setzte mich ein für meinen spannenden Job und wurde für die Leistung mit Anerkennung belohnt. Doch es lief alles aus dem Ruder. Ich fühlte mich unter Druck, weil ich das Projekt nach Plan abschliessen wollte, nahm Arbeit mit nach Hause, strich die Wochenenden und fand schliesslich nirgendwo mehr Ruhe. Es folgte der komplette Stillstand, ein Nervenzusammenbruch am Arbeitsplatz.

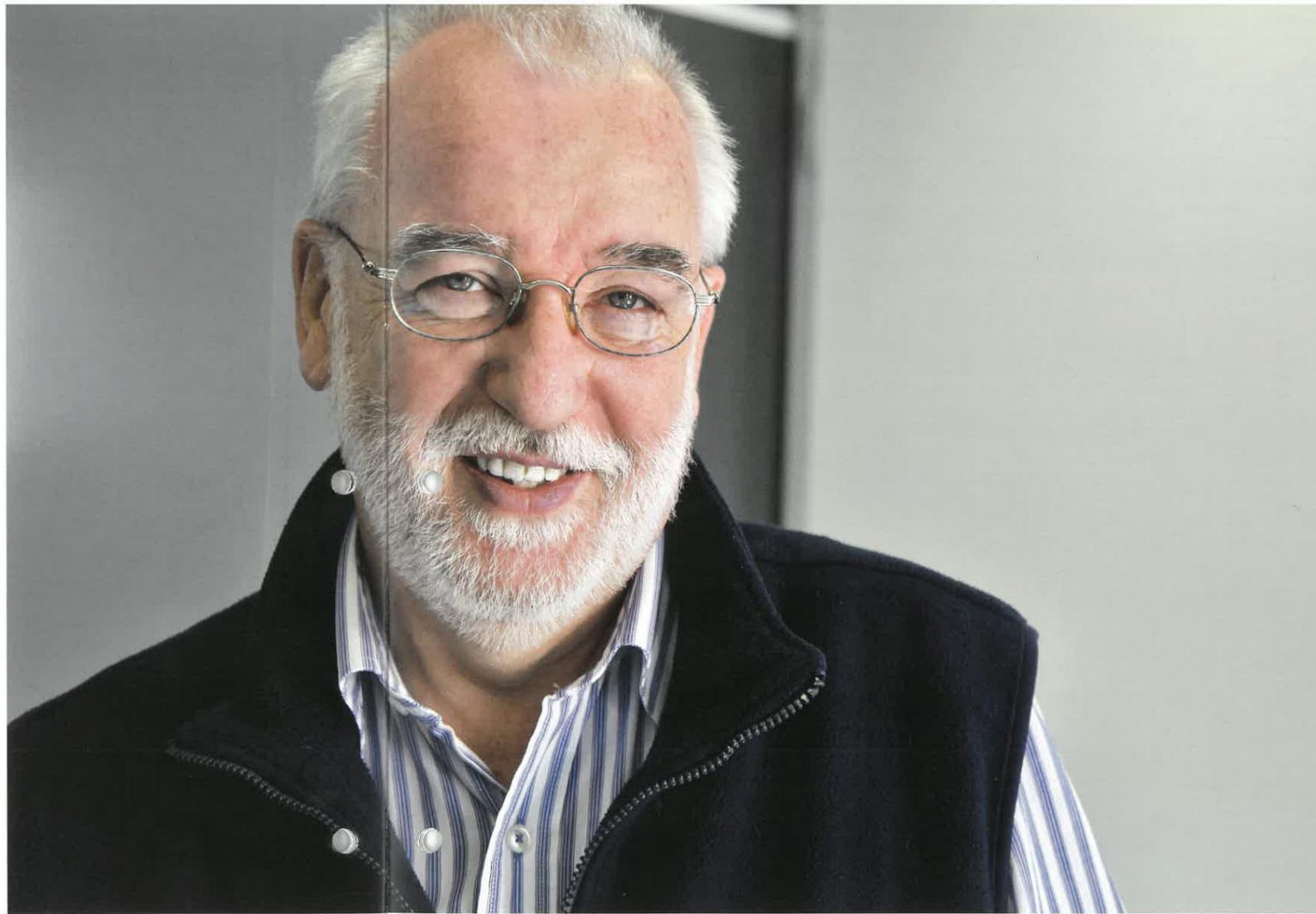
«Was ich ganz besonders gelernt habe: Gesundwerden ist ein Prozess, der einem viel Geduld abverlangt. Man muss bereit sein, immer wieder eine ehrliche Zwischenbilanz zu ziehen und sich neue Ziele zu setzen.»

Meine Familie hatte die schleichende Veränderung bemerkt, ich hingegen glaubte lange, ich hätte alles unter Kontrolle. Ich geriet derart aus der Balance, dass ich ein Jahr lang krankgeschrieben wurde. Das war eine harte Grenzerfahrung. Eine Depression ist für das Umfeld schwer zu fassen, längst nicht alle aus Freundeskreis oder Verwandtschaft können damit umgehen, schliesslich sieht man dem Betroffenen ja nichts an.

Trotz dem schmerzhaften Tief brachte ich die Kraft auf, um Hilfe erstens anzunehmen und zweitens

auch selber aktiv an einer Verhaltensänderung mitzuarbeiten. Inzwischen ist mir klar, dass ich mich zu stark mit der Leistung identifizierte. Schon mein Vater hatte mich gelehrt, wie wichtig ein voller Einsatz ist. Diese Muster erkenne ich nun dank der Therapie. Und so komisch es klingt, ich musste sogar lernen, meine Freizeit zu dosieren, Ferien und Ruhezeiten bewusst zu planen.

Noch heute, sechs Jahre nach dem Zusammenbruch, bemerke ich zwischendurch Schwankungen, es will



Richard Zumstein, IT-Supporter GEWA, 63 Jahre

nicht immer gelingen, ausgeglichen zu sein und ich bin mit Sicherheit sensibler geworden. Höhen und Tiefen kann ich jedoch besser akzeptieren und ich kann dank autogenem Training, dem Rückhalt der Familie und meinem Glauben immer wieder die Bremse anziehen und meine innere Unruhe zügeln. Was ich ganz besonders gelernt habe: Gesundwerden ist ein Prozess, der einem viel Geduld abverlangt. Man muss bereit sein, immer wieder eine ehrliche Zwischenbilanz zu ziehen und sich neue Ziele zu setzen. Ich bin dankbar, dass ich heute wieder Momente der

Stille annehmen kann. Beim Wandern in der Natur zum Beispiel. Mit der Kamera fange ich diese besonderen Augenblicke gerne ein. Etwa, wenn die Sonne durch gelbe Lärchen auf eine Schneedecke fällt. Das hätte ich vorher nicht immer so bewusst geniessen können.»

Texte: Isabelle Keller

GRENZEN



Auch wenn wir es manchmal ausblenden möchten, gehören Grenzen zu unserem Menschsein: Unser Leben, unsere Zeit, unsere Kraft, unser Horizont ist begrenzt.

Grenzen wahrnehmen

Wenn wir unsere Grenzen wahrnehmen, ist das eine gute Voraussetzung für ein gelingendes

Leben. Denn die Grenzen, z.B. unserer Wohnung oder die Landesgrenzen, engen uns nicht einfach ein, sondern sie geben uns auch Schutz und ein Gefühl von Geborgenheit.

Grenzen respektieren

Wir können die Grenzen anderer Menschen nur respektieren, wenn das auch für unsere eigenen gilt. Das ist eine grosse Herausforderung und bleibt ein Balanceakt. Gerade in einer Unternehmung wie der GEWA gilt das in einem besonderen Mass für alle Mitarbeitenden: Belastbarkeitsgrenzen zu achten wird da jeden Tag geübt.

Grenzen erweitern

Die GEWA ist in den letzten Jahren stark gewachsen, das kommt auch räumlich zum Ausdruck. All das hat zum Ziel möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu geben eine sinnvolle Arbeit zu finden, die den sich verändernden Grenzen angepasst ist.

Friede in unseren Grenzen

Es braucht Mut an seine Grenzen zu gehen und zu seinen Grenzen zu stehen, unabhängig davon wie eng oder weit sie sind. Menschen, die in ihren Grenzen leben sind zufrieden.

Diesen Frieden wünsche ich allen Lesern!

Elisabeth Limbach

Vizepräsidentin des Stiftungsrates