

# Jürg Hartmann: Burnout ist die Krankheit der Tüchtigen

Burnout ist ein psychischer Erschöpfungszustand, meist verursacht durch Stress, Leistungsdruck und Angst vor dem Versagen. Das Phänomen wird in einer zunehmenden Zahl von Betrieben zum Thema.

Wenn das Problem rechtzeitig angepackt wird, erhöhen sich die Heilungschancen. Viele Betroffene stellen ihre Lebens- und Arbeitsgewohnheiten um und verbessern dadurch ihre Lebensqualität. «Fokus IHK» hat Jürg Hartmann, Therapeut und Coach/Supervisor BSO, befragt.



**«Fokus IHK»: Das Phänomen «Burnout» ist erst seit dem Rücktritt von Ex-FDP-Präsident Rolf Schweiger im Jahr 2004 in aller Munde. Gab es das Burnout-Syndrom früher nicht?**

Jürg Hartmann: Burnout ist keine Erfindung der heutigen Zeit, das Phänomen des Ausbrennens bekam einfach einen prägnanten Namen. Bis vor kurzem waren Begriffe wie Depression, depressive Verstimmung, Schwermut, anhaltende Erschöpfung oder Erschöpfungsdepression gängige Bezeichnungen. Wir gehen davon aus, dass die Zahl der von Burnout Betroffenen stetig im Steigen begriffen ist, das zeigen Untersuchungen, wobei die Dunkelziffer wohl noch erheblich höher ist. Die dabei entstehenden Kosten fallen zunehmend ins Gewicht. Daher fällt das Phänomen auf, und wenn dann prominente Betroffene sich offiziell dazu bekennen, dann macht es den Anschein, als ob da etwas Neues aufgetaucht wäre. Dem ist aber offensichtlich nicht so!

**Weshalb sind immer mehr Menschen von Burnout betroffen?**

Eine differenzierte Antwort hierzu ist ziemlich komplex. Es gibt nicht DIE Ursache, es ist vielmehr das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die zum Burnout führen können. Da spielt gewichtig das Phänomen Stress eine Rolle, dann die Tendenz von «schnell immer schneller», oder «in immer weniger Zeit immer mehr». Hier wirkt

sich auch die internationale, sprich globalisierte Wirtschaftswelt zunehmend aus. Damit verbunden ist die ganze Arbeitsplatzthematik, gefolgt von der verbreiteten Verunsicherung. Konkurrenzfähigkeit, Rationalisierung und Auslagerung von Produktionszweigen sind weitere Begriffe dazu.

---

«Burnout ist ein Prozess, der über eine längere Zeitspanne abläuft.»

---

Dann schaffen wir uns scheinbare Annehmlichkeiten, die beim näheren Hinsehen jedoch den Stress und damit die Burnout-Gefährdung erhöhen: Handy, PC und E-Mail, um nur mal drei zu nennen. Die andauernde Erreichbarkeit per Handy, dazu der Laptop mit den vielen E-Mails, die alle gelesen und beantwortet werden wollen, bewirken bei manchen Menschen einen andauernd hohen Stresspegel, und dieser bildet eine vorrangige Burnout-Gefährdung.

**Wer ist in erster Linie gefährdet?**

Es gibt dazu einen markanten Satz: «Burnout ist die Krankheit der Tüchtigen.» Und in der Tat scheint es so, dass gerade die Pflichtbewussten, die Einsatzwilligen und diejenigen, die's genau

nehmen, stress- und damit burnoutgefährdet sind. Erste Beobachtungen von Burnout hat man in sozialen und medizinischen Berufen gemacht. Nun zeigen neuere Untersuchungen und Erfahrungen, dass das Phänomen beinahe überall festzustellen ist und vor allem auch in KMU- sowie generell in wirtschaftlichen Mitarbeiter- und Kaderkreisen um sich greift.

### **Sollten sich die Unternehmen dieses Themas annehmen?**

Ich meine, es gibt zwei Zugänge, welche ein «Ja sicher!» begründen: Burnout ist ein Prozess, der über eine längere Zeitspanne abläuft, wir reden von Monaten und sogar Jahren, und der sich schleichend entwickelt. Wenn dann die Person wirklich ausgebrannt und damit für eine längere Zeit arbeitsunfähig ist, dann ist der Heilungsprozess eine äusserst langwierige und komplizierte Sache. Während dieser Zeit ist die Person mitsamt ihrem Know-how weg vom Betrieb, für Wochen oder gar Monate, das verursacht enorme Kosten. Kommt hinzu, dass es oft Sinn macht, den Arbeitsplatz zu wechseln und sogar den Betrieb zu verlassen, manchmal hilft gar nur ein Berufswechsel. Und zweitens – sehr wichtig – es gibt konkrete und griffige Möglichkeiten, die Burnout-Tendenz bei einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin beizeiten zu erkennen und etwas dagegen zu tun. Burnoutprävention macht sich in jedem Fall bezahlt!

### **Was können Unternehmen und Organisationen präventiv für die Mitarbeitenden vorkehren?**

Zuerst einmal bildet Stress einen Hauptfaktor in der Entwicklung eines Burnouts. Das ist eine altbekannte Sache. Somit kann man alles, was Stress erzeugt, hinterfragen und allenfalls Massnahmen dagegen erarbeiten. Wenn ich hier von Stress rede, dann meine ich den andauernden Stress, der sich dadurch auszeichnet, dass der Stresspegel über eine längere Zeit ständig hoch ist und bleibt. Sobald dann beispielsweise Einschlafstörungen oder körperliche Anzeichen als Symptome auftauchen, wird's kritisch. Hier können die Betriebe im Rahmen der Gesundheitsförderung mit regelmässigen Angeboten in



Workshops und vor allem auch in MitarbeiterInnengesprächen sehr viel Positives bewirken. In diesem Zusammenhang sind zunehmend auch durch Fachleute konzipierte und in Seminarien moderierte Schulungs- und Trainingsprogramme verfügbar.

**«Es gibt konkrete und griffige Möglichkeiten, die Burnout-Tendenz bei einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin beizeiten zu erkennen.»**

Nun ist aber ein Burnout-Prozess auch eine ganz persönliche Angelegenheit. Da empfiehlt es sich, in einem fortgeschrittenen Stadium eine aussenstehenden Fachperson beizuziehen. Der Betrieb kann sich hier an den Kosten beteiligen, um die Schwelle möglichst niedrig zu halten.

## **Was ist Burnout?**

«Schon in der Septembersession», so Nationalrat und Ex-FDP-Präsident Rolf Schweiger, «plagten mich zunehmende Ängste, die mich mehr und mehr blockierten. Die Delegiertenversammlung in Martigny wurde mir zum Alptraum, den ich nur mittels ärztlich verschriebener Pillen bewältigen konnte. Die Furcht, als Versager in der Politik – und auch als Anwalt – dastehen zu müssen, wurde immer grösser und die damit verbundenen Blockaden allgegenwärtiger.»  
«Ich sah nur noch schwarz», schildert Schweiger die erste Zeit seiner Therapie. «Ich war total erschöpft und meine Gedanken kreisten und kreisten um immer wieder die gleichen Ängste. Ich fürchtete mich vor der Zukunft. Werde ich je wieder unbeschwert frei von depressiven Stimmungen und Gefühlen – leben können?»

### **Sind Burnout-Fälle ein Zeichen für eine nicht mitarbeitergerechte Arbeitsgestaltung?**

Ein Ja wäre zu einfach, da die Entwicklung eines Burnouts immer im Zusammenspiel von Individuum und Umgebung abläuft. Dennoch: Die Arbeitsgestaltung lässt sich immer hinterfragen und optimieren. Das müsste eigentlich in den MitarbeiterInnengesprächen stets ein Thema sein. Wichtig ist, dass dieses Hinterfragen immer beide Zielpunkte hat: Die Arbeitsgestaltung und das Individuum, die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter. Und dann kommt ein dritter Punkt dazu: Die aktuelle Kultur mit Handy, PC und E-Mail, mit Rationalisierung und Globalisierung sowie mit der ganzen Informationsflut beziehungsweise -überflutung wirken zusätzlich und erfordern einen sehr bewussten Umgang. Diese sind in der Arbeitsgestaltung nur sehr bedingt zu beeinflussen.

## Informationsveranstaltung am 9. November 2006

Am Donnerstag, 9. November 2006, von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr, führen die IHK Thurgau, der Thurgauer Gewerbeverband und tecum, Evangelisches Begegnungs- und Bildungszentrum, einen gemeinsamen Informationsanlass zur Burnout-Problematik durch. Die Referenten: sind Jürg Hartmann, Therapeut und Coach/Supervisor BSO, sowie Walter Büchi, Leiter tecum, Kartause Ittingen, und Meditationsleiter. Die Veranstaltung findet in der Kartause Ittingen statt. Im Unkostenbeitrag von 10 Franken ist ein Apéro inbegriffen. Für Anmeldungen bitte den Anmeldetalon auf dieser Seite benutzen. Die beiden Referenten gestalten ein dreitägiges Seminar zum selben Thema. Informationen dazu erteilt Jürg Hartmann, Wellenbergstr. 39, 8500 Frauenfeld, Telefon: 052 720 10 42, E-Mail: praxis.hartmann@bluewin.ch

### **Gibt es ein Missbrauchspotenzial? Kann man Burnout als Grund zum «Krankfeiern» vorschieben?**

Ich denke nicht, denn wie gesagt: Burnout ist die Krankheit der Tüchtigen, und das sind nicht die Leute, die krankfeiern. Die Erfahrung zeigt eher das Gegenteil: Die Betroffenen ziehen sämtliche ihnen zur Verfügung stehenden Register, um das endgültige Burnout zu vermeiden. Da liegt kein Potenzial für ein Krankfeiern drin.

### **Die IHK Thurgau, der Thurgauer Gewerbeverband und tecum führen eine gemeinsame Informationsveranstaltung durch? Welches sind die Schwerpunkte?**

Der Anlass wird von mir und Walter Büchi, Leiter tecum, Kartause Ittingen, und Meditationsleiter gestaltet. Zuerst einmal geht's um die wichtigsten Sachinformationen, möglichst konkret und praktisch. Der dabei entstehenden Anspannung der ZuhörerInnen wirken wir mit einigen praktischen Kurzentspannungsübungen entgegen, damit alle wieder entspannt und aufmerksam folgen können. Nach der Pause erfolgt der Abschluss des Referats und danach steht ausreichend Zeit für Anliegen und Fragen zur Verfügung. Wichtig ist uns, die Zuhörerinnen und



Zuhörer für die Thematik zu sensibilisieren, was zu einem bewussteren Umgang mit dem Burnout-Phänomen und den Burnout-Symptomen führen kann.

### **An wen richtet sich diese Veranstaltung?**

Grundsätzlich natürlich an jedermann, aber die Kooperation von IHK, TGV und tecum zeigt ja, dass es uns ein wichtiges Anliegen ist, möglichst auch viele Leute aus dem Unternehmer- und KMU-Bereich zu erreichen: Unternehmerinnen und Unternehmer, Personalfachleute, LehrlingsausbilderInnen, MitarbeiterbetreuerInnen, TeamleiterInnen und Leute aus betrieblichen Sozialdiensten.

#### **Ausbrennen muss nicht sein**

Ich melde mich definitiv an für den Burnout-Vortrag vom 9. November 2006

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte senden an: Jürg Hartmann, Wellenbergstr. 39, 8500 Frauenfeld,  
E-Mail: praxis.hartmann@bluewin.ch