

GesundFact

## Abschalten

### Ich kann nicht mehr abschalten – Den Kreislauf durchbrechen

*Das Thema Burnout ist in aller Munde. Doch wie kann man selbst aktiv dafür sorgen, dass es erst gar nicht soweit kommt? Die VBG hat den Burnout-Experten in Deutschland für die GesundFact-Reihe des CConsult-Labels gewinnen können. Prof. Dr. Matthias Burisch beschäftigt sich seit mehr als einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich und praktisch mit Burnout. Sein Buch **DAS BURNOUT-SYNDROM. THEORIE DER INNEREN ERSCHÖPFUNG** gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Für die GesundFacts liefert Burisch praktische Tipps und Tricks für Führungskräfte ohne Fachchinesisch.*

Ein Frühwarnsymptom, bei dem schon die Alarmglocken klingeln, ist die zunehmende Unfähigkeit nach der Arbeit abzuschalten. Und wenn man sich einmal umhört, dann scheint dieses Symptom ziemlich häufig zu sein. Meist merkt es das private Umfeld zuerst. Der Freund der Lehrerin fragt: „Können wir nicht mal von was anderem reden als von Deiner 7b?“. Die Frau des Bereichsleiters verdreht die Augen, wenn schon wieder von dem Problem-Mitarbeiter die Rede ist. Die Kinder verkrümelten sich, wenn sie merken: Vater ist geladen, der Chef war mal wieder unausstehlich.

Man selbst schläft schlecht ein, träumt schlecht, wacht oft auf und das Wiedereinschlafen fällt schwer. Ein Teufelskreis nimmt seinen Lauf: Unausgeschlafen geht alles viel leichter schief, dann hat man noch mehr Stoff, der einem durch den Kopf geht.

#### Analyse

Was geht da vor sich? Irgendetwas hat Besitz von einem ergriffen. Man wird die Gedanken nicht mehr los. Sie drehen sich im Kreis. Das kann eine scheinbare Kleinigkeit sein, wie ein winziges Steinchen im Schuh, das aber gleichwohl zu einer Blase führen wird. Oder ein Problem, das einem die vertraute Sicherheit raubt, alles schon „wuppen“ zu können – man hat Sorgen.



Sicherheitshalber noch die Abgrenzung von zwei Situationen, die hier **nicht** gemeint sind: Problemlösendes Nachdenken und Kreation.

- Wer nüchtern nach Lösungsideen fahndet, wird wahrscheinlich fündig werden und kann dann rasch loslassen. Oder, wenn nicht, wird er die Suche gelassen auf ein anderes Mal verschieben. Es fehlt das Element der Beunruhigung — sagen wir ruhig: Angst.
- Auch nicht gemeint ist der Fall des Wartens auf eine kreative Gestaltungsidee, von der nicht allzu viel abhängt: Wie will ich das neue Projekt betiteln, wie soll unser neues Logo aussehen, wohin soll der nächste Betriebsausflug gehen? Dergleichen ist im Allgemeinen lustvoll, selbst wenn man es nicht ohne weiteres abstellen kann. Oft kommt die Lösung von selbst und über Nacht.

**Gemeint ist vielmehr die quälende Unfähigkeit sich von belastenden Gedanken abzuschotten.**

**Was kann ich tun?**

- Am allerbesten ist es natürlich, die Ursache des Grübelns aus der Welt zu schaffen. Es kommt schon vor, dass ein gründliches und möglichst sachliches Nachdenken über diese Ursache zum Erfolg führt. Sachlich heißt in diesem Fall: Möglichst frei von selbst auferlegten Denkverboten, von „alten“ Gefühlen, vor allem von Schuld und Angst. Menschen, die oft in der Ratgeber-Rolle sind, mag die Technik der **Selbstberatung** helfen. Dabei stellt man sich vor, jemand anders würde einen mit dem Problem konfrontieren, an dem man selber knabbert. Und nun: Was würde ich in einem solchen Fall empfehlen?
- Ganz wichtige Vorüberlegung: Gibt es **prinzipiell** eine Lösung, einen Ausweg — oder geht es um etwas Unabänderliches? Das ist oft sehr schwer zu entscheiden. Und so kann ein erster Schritt sein, zu überlegen: Wer könnte mir dabei helfen? Oder: Wen könnte ich morgen um Rat fragen, wer mir dabei helfen könnte?
- Eine solche Überlegung kann schon einmal helfen, die Sache für den Moment loszulassen — ich bin immerhin nicht völlig rat- und hilflos. Freilich wirkt es nur ein paar Mal, das Angehen des Problems auf morgen zu verschieben.
- Sollte das Ergebnis der Vorüberlegung (oder der Beratung) sein: Da müsste noch was gehen — prima, probieren Sie's! Aber verschwenden Sie nicht unnötig Zeit damit.
- Sollte das Ergebnis der Vorüberlegung (oder der Beratung) allerdings sein: **Damit muss ich mich abfinden**, dann ist angesagt, was Psychologen „Trauerarbeit“ nennen. An deren Ende kann aber auch eine Befreiung stehen: „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist!“
- Nehmen wir an, das Thema Ihres Zwangs-Grübelns ist der Mangel an Anerkennung seitens Ihres Chefs. Diesen Mangel bekommen Sie täglich neu zu spüren. Nehmen wir weiter an, Sie können **wirklich** nicht woanders hin wechseln. Sie haben schon alles Mögliche versucht und auch Kundige haben Ihnen gesagt: „Den änderst Du nie!“ Dann kann es Energien frei setzen sich dieses klar zu machen. Genauso wenig sollten Sie mit dem Wetter hadern, mit Ihrer Körpergröße oder dem Verkehrsstau, in dem Sie gerade stecken. **Loslassen** heißt das Schlüsselwort.
- Dabei kann folgender Gedankengang helfen. Zu dem Zeitpunkt, an dem Sie das Nicht-Abschalten-Können bemerken, können Sie typischerweise an der Ursache kurzfristig kaum noch etwas drehen — bestenfalls am Folgetag kommt Ihre Chance. Machen Sie sich folgende Alternative ganz klar:
  - Ich kann beschließen, in meiner besorgten/angespannten/düsteren Stimmung zu verbleiben und mir (und ggf. meiner Umgebung) den Abend zu vermiesen. **Ändern** an der Lage tut das nichts!
  - Oder ich kann beschließen, für heute die Akten zu schließen. An der Lage ändert auch das nichts, aber mein Lebensgefühl ist ein anderes.

**Wie will ich mich lieber fühlen? Es ist meine Entscheidung!!!**

- Wenn Sie nicht mehr abschalten können, dann kann der Hintergrund auch sein, dass Sie nicht (mehr) wissen, wohin Sie denn **umschalten** könnten. Vielleicht haben Sie Ihre Beziehung vernachlässigt? Oder Sie haben Ihre Freund- und Bekanntschaften im Sande verlaufen lassen? Haben Sie ein Hobby nach dem anderen der Arbeit geopfert? In dem Fall wissen Sie wahrscheinlich nicht viel mit sich selbst anzufangen, wenn Sie nicht arbeiten oder die Nachwirkungen der Arbeit verdauen. **Wollen** Sie so leben?

Fragen Sie sich also: Worauf möchten Sie sich freuen können, sobald Sie die Firma körperlich und geistig verlassen haben und nur noch Mensch sind? Wer möchten Sie sein, sobald Sie abends abgeschaltet haben? Die Mutter oder der Vater Ihrer Familie? Die Gitarristin Ihrer Band? Der zweite Bariton Ihres Chors? Der PR-Mensch Ihres Sportvereins? Die Hobby-Gärtnerin mit dem grünen Daumen? Der Genießer alter Kunst? Die Aktivistin für die gute Sache?

Was, da fällt Ihnen nichts ein? Dann lesen Sie unseren GesundFact „**Lebensanreicherung**“.

Lassen Sie sich nicht stressen!

  
Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch