

GesundFact

## Soziale Unterstützung

Lonely at the Top – soziale Kontakte gegen die Einsamkeit

*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.*

„Der Job läuft ja ganz gut, und er macht auch Spaß, **aber**... ich fühle mich einsam.“ Viele Menschen kennen dieses „**Aber**-Gefühl“. Eigentlich scheint alles bestens zu laufen: Toller und verantwortungsvoller Job, nette Kolleginnen und Kollegen. Auch finanziell haben Sie alles im Griff. Trotzdem fehlt Ihnen etwas. Sie fühlen sich nicht vollkommen zufrieden. Dieses „Aber“ bedrückt Sie. Niemand ist da, um sich etwas von der Seele reden zu können: Über die Belastungen im Job, die Kollegen, das Privatleben... Es ist nicht möglich den ganzen Stress durch ein Gespräch unter Gleichgesinnten oder Freunden abzuschütteln. Denn wie heißt es doch: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freud´ ist doppelt Freud´“. Ohne sozialen Austausch fangen dann oft die Grübeleien an. Dies alles umso eher, je größer die eigene Fallhöhe ist. An der Spitze von Hierarchien kann es **objektiv** gefährlich sein, aus dem Nähkästchen zu plaudern. Und sowieso braucht es Ehrlichkeit, die eigene Einsamkeit wenigstens sich selbst einzugestehen.

### Warum Einsamkeit ungesund ist

Psychologisch ausgedrückt, mangelt es an sozialer Unterstützung. Und gerade diese Form der Unterstützung benötigt der Mensch dringend, um glücklich zu sein. Das Fehlen von sozialer Unterstützung macht auf Dauer unglücklich und krank. Nach den Studien des iranisch-stämmigen Arztes Nossrat Peseschkian, der Menschen aus 16 verschiedenen Kulturkreisen untersucht hatte, gehört die „soziale Unterstützung“ kulturübergreifend zu den vier wichtigen Grundpfeilern im Leben glücklicher Menschen.



Die drei weiteren Glückssäulen sind übrigens Beruf/Finanzen, Gesundheit und ein Sinngefühl im Leben. Glückliche Menschen nehmen auf alle vier Säulen gleichermaßen Rücksicht. Ein Ungleichgewicht der Säulen oder ein Übergewicht nur einer Säule (z. B. der Beruf) kann langfristig zu negativen Folgen für Körper und Seele führen. Das Lebensmuster „Einsamer Wolf“ ist nicht empfehlenswert. Mit einem ausgebildeten, stabilen und hilfsbereiten sozialen Netzwerk bleiben Sie langfristig gesünder, ausgeglichener und beugen effektiv den negativen Auswirkungen von beruflichem Stress vor.

### Was tun?

Wie gehe ich konkret vor, wenn ich erkannt habe, dass ein Mangel an sozialen Kontakten möglicherweise die Ursache für meine Unzufriedenheit darstellt?

#### **Fall A: Sie sind erst im rosa Bereich**

Sie haben Ihren Freundes- und Bekanntenkreis austrocknen lassen? Eigentlich könnten Sie sich schon noch mal melden, Sie befürchten aber, dass der Kontakt Sie langweilen würde? Auch Kontakte, die Ihre Partnerin oder Ihr Partner am Leben erhalten hat, möchten Sie (warum auch immer) lieber nicht nutzen? Nun, dann heißt es **AKTIV** werden! Soziale Kontakte muss man sich regelrecht erarbeiten.

Es gibt sicherlich viele Gründe, warum Menschen einsam sind oder sich einsam fühlen: Schüchternheit, wenig Freizeit, mangelndes Selbstbewusstsein im sozialen Umfeld, allein stehend, mangelnde soziale Kompetenz, kontaktarmes berufliches Umfeld, neu in der Stadt sein... um nur einige der vielen möglichen Gründe zu nennen. Aber egal, wie sie aussehen mögen, **nur wer aktiv etwas dagegen unternimmt**, kann neue Freunde finden und neue soziale und hilfreiche Beziehungen knüpfen. So lässt sich an der Säule „Soziale Unterstützung“ arbeiten:

- Nehmen sie Einladungen an (z. B. zum Essen in der Kantine, Kaffeepause). Unterdrücken sie den Drang, Nein zu sagen, nur weil sie dort vielleicht niemanden kennen. Wenn Sie sich dabei unwohl fühlen, können Sie jederzeit gehen.
- Soziale Kontakte werden am besten in geselligen Stunden aufgebaut, weniger in beruflichen Situationen. Verabreden Sie sich also zu geselligen Abenden und falls Sie eine Absage erhalten, nehmen Sie dies auf keinen Fall persönlich. Wer nicht fragt, der nicht gewinnt!
- Laden Sie auch mal selbst ein. Seien Sie also spendabel. Großzügigkeit (im richtigen Maße) zahlt sich meist aus und stärkt soziale Bindungen.
- Helfen Sie, wenn mal Not am Mann oder an der Frau ist. Hilfsbereitschaft zahlt sich ebenfalls aus, gerade für den Aufbau von sozialen Bindungen.
- Fitnesskurse sind die Kontaktbörse Nummer Eins — jedenfalls bis zu einem gewissen Alter. Über den Sport lassen sich schnell neue Bekanntschaften knüpfen. Und ganz nebenbei tun Sie so auch etwas für Ihre körperliche Gesundheit.
- Schließen Sie sich Interessensgruppen an. Finden Sie eine Gruppe, die Ihre Hobbys pflegt, beispielsweise Wandern, Tanzen, Kochen, Musik, Bücher, Theater, Sprachen usw. Hier kann auch das Internet helfen. Dort gibt es zahlreiche Plattformen, die genau das Ziel verfolgen Menschen miteinander zu verbinden.
- Selbstmitleid und Pessimismus schaffen vielleicht Aufmerksamkeit und Mitgefühl in Ihrem Umfeld, aber damit lassen sich nur schwer Freunde finden. Seien Sie also offen, positiv und strahlen Sie Optimismus und Lebensfreude aus. Dann werden auch andere Menschen Ihre Nähe suchen und den Kontakt mit Ihnen pflegen wollen. Was nicht heißen soll, dass nur die Schokoladenseite gezeigt werden darf.
- Hand aufs Herz: Sind Sie vielleicht auch ein bisschen wählerisch? Klar sollte sein: Sie müssen schon bereit sein, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Damit da keine Befangenheiten aufkommen, ist es vielleicht besser, den eigenen beruflichen Status (Führungskraft!) nicht so in den Vordergrund zu stellen.
- Machen Sie sich stets bewusst, dass fruchtbare soziale Beziehungen nicht von heute auf morgen aufgebaut werden. Sie benötigen Zeit, um sich zu entwickeln. Seien Sie also geduldig.
- Und sollten sie bereits erfolgreich gute Sozialbeziehungen aufgebaut haben, dann noch ein kleiner Tipp: Soziale Kontakte sind wie zarte Pflänzchen. Pflanzen müssen gegossen werden, will man lange Freude an ihnen zu haben, sonst gehen sie ein und verwelken. Das hilft Ihnen alles nicht weiter? Dann sind Sie vielleicht ein...

#### **Fall B: Sie sind schon im roten Bereich**

Wenn Sie in dem Alter und dem Status angelangt sind, wo das Anknüpfen neuer informeller Kontakte wirklich schwierig geworden ist, dann suchen Sie sich einen Coach. Und wenn er oder sie Sie fragt, was das Problem ist, dann sagen Sie: **Ich habe niemanden, mit dem ich reden kann.**

Lassen Sie sich nicht stressen!



Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch