

## **Burnout in der Erschöpfungsgesellschaft**

Am 2.12.2010 lädt das Steinbeis-Beratungszentrum Betriebliches Gesundheitsmanagement und der Arzt Dr. Jürgen Bauer in Herrenberg zum Informationsabend und fachlichem Austausch zum Thema Burnout und Burnout-Prophylaxe in den Hasen in Herrenberg ein. Über 100 Zuhörer aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen sind gekommen. Der Vortrag von Dr. Carsten Till trifft den Nerv der Zeit: „Wie kann es gelingen, die täglichen Herausforderungen energie-, humor- und lustvoller anzugehen?“

Nach der Einführung ins Thema Burnout durch Frau Wagner, Frau Niethammer und Dr. Bauer unter Betrachtung ihrer jeweiligen beruflichen Perspektive präsentierte sich Dr. Till, Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapeut und Betriebswirt, M.Sc., der seit 1999 als Chefarzt die AHG Klinik Hardberg ([www.ahg.de](http://www.ahg.de)), eine Rehabilitationsklinik für die Indikationen Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen leitet, als überzeugender Vertreter von Entschleunigung und des humorvollen und verständnisvollen Umgangs mit sich selbst und den eigenen Stärken und Schwächen.

Dr. Till nennt zur Einführung in das Thema erschreckende Zahlen. Ein Drittel aller Arbeitnehmer geben „starke psychische Belastungen“ an, mehr als 2/3 „allgemeine psychische und psychosomatische Symptome“. Die gesellschaftlichen Kosten der Gesundheitsschäden durch Produktivitätsausfälle, medizinische und therapeutische Behandlungen, Krankengeld und Rentenzahlungen sind enorm. Dr. Till verweist auf den Bericht zur psychosozialen Lage in Deutschland [www.psychosoziale-lage.de](http://www.psychosoziale-lage.de)

Im Weiteren beschreibt Dr. Till 3 verschiedene Stadien des Burnout und die damit einhergehenden Symptome. Es gelingt Dr. Till trotz der Schwere und Brisanz des Themas bei den Zuhörern eine gelassen entspannte Atmosphäre, gepaart mit hoher Aufmerksamkeit zu erzielen.

Den Schwerpunkt seines Vortrags legt Dr. Till, Vater von vier Kindern mit zwei verschiedenen Jobs an zwei Kliniken und reichhaltiger Selbsterfahrung im Balancieren, allerdings auf die Fragestellung, wie „Genussvolle und kreative Lebensbalance auch in schwierigen Zeiten“ gelingen kann.

Als wesentliche Faktoren für eine genussvolle und kreative Lebensbalance empfiehlt Dr. Till:

- einen Ausgleich zum Alltag und zur Pflichterfüllung in der Natur zu suchen. Die Natur helfe dabei, immer wieder die zwischen Nichtigem und Wichtigem zu unterscheiden und eine Angemessenheit in den Dingen des täglichen Lebens zu erreichen, was gleichzeitig helfe, Prioritäten zu setzen.
- von der Außenschau gelegentlich die Aufmerksamkeit vermehrt nach innen zu richten und inneren Werten, Anlagen, Haltungen und Vorstellungen zu folgen.
- zwischen beruflichen Pflichten und privaten Herausforderungen immer wieder ein Gleichgewicht herzustellen.
- einen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen anzustreben.

- Zu unterscheiden zwischen Gegebenheiten, die sich nicht ändern lassen und zwischen Problemen, für die es eine Lösung gibt. Sich aber trotzdem auch hörbar zu gesellschaftlichen Schieflagen zu äußern.
- Perfektionisten empfiehlt Dr. Till, sich schon mit dem Erreichen und Umsetzen von 65 -70% der gesteckten Ziele zufrieden zu geben.
- Fehler sollten als Lernfeld erkannt werden, um neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten hervorzubringen.
- Und gelegentlich sei es sinnvoll und bereichernd immer wieder Erfahrungen außerhalb des Gewohnten und Bekannten zu suchen, also einen Perspektivenwechsel einzunehmen.
- Arbeitgebern empfiehlt er, Mitarbeiter neben ihren fachlichen Kompetenzen nach Werten auszusuchen, die der Werterhaltung des Unternehmens und der Mitarbeiterschaft entsprechen. Ziele müssen von der Geschäftsleitung klar definiert sein. Gleichzeitig müsse ein angemessener Handlungsspielraum gewährleistet werden, in welchem dem Einzelnen Art und Weise des Umsetzen und Erfüllen von Zielvorgaben weitestgehend selbst überlassen sei.

Etwas zu kurz kamen die Kriterien, die zur stationären Behandlung von Burnout Betroffenen führen und Chance für Änderungen in der Arbeitswelt.

Nichts desto trotz ist hier eine Veranstaltung gelungen mit vielen Anregungen zur Selbstentwicklung und Kontaktmöglichkeiten zu Therapeuten und Fachleuten verschiedener Richtungen.

Die Initiatoren des Abends (Frau Gabriele Wagner-Betriebswirtin und systemisches Coaching/ Frau Ulrike Niethammer-Betriebliches Gesundheitsmanagement/ Dr. Jürgen Bauer- Diagnostik und Therapie chronischer Erkrankungen, Naturheilverfahren/Regulationsmedizin) stehen zur Kontaktaufnahme für Interessierte und Betroffene weiterhin zur Verfügung.

Auf Grund der hohen Betroffenheit und Nachfrage des Vortrags erscheint eine Weiterverfolgung des Themas dringend notwendig. Hierzu war die Veranstaltung ein sehr gelungener Auftakt.