

Samstag, 05./06 April 2008

||||| **derStandard.at Karriere Job & KarriereTipps Arbeit & Gesundheit**

Dossier: Burnout

Balance an der Grenze des Verkraftbaren

Was tun, damit es nicht zum Crash kommt? Hartmut Volk hat den renommierten Schweizer Fachpsychologen Urs Peter Lattmann gefragt, was zu tun ist, damit es einen nicht zerreißt.



Zur Person

Prof. Dr. Urs Peter Lattmann (geb. 1943) ist Fachpsychologe, lehrt an der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz und ist als Psychotherapeut FSP tätig

Link: www.drlattmann.ch

STANDARD: Anspannung ist beides: unverzichtbare Triebkraft des Lebens und, im Übermaß, Bedrohung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wann schlägt die an sich positive Anspannung ins Negative um?

Lattmann: Dieser kritische Punkt ist sehr individuell und neben der körperlich-psychischen Konstitution – sprich neben dem genetischen Erbe – von zahlreichen Faktoren abhängig. Dazu zählen in erster Linie biografische Erfahrungen und Prägungen und aktuelle situative Faktoren. Ein Beispiel: Es gibt Menschen, die in ihrem Unterbewusstsein einen „inneren Stressmacher“ haben, der ihnen fortwährend

„sagt“: „Du musst immer und überall der Beste, der Erste sein, sonst bist du nichts wert!“ Die Wurzeln dafür können bis in die Kindheit reichen. In der heutigen Arbeitswelt sind Menschen mit solchen und ähnlichen Antreibern sehr beliebt. In der heutigen Arbeitswelt sind Menschen mit inneren Stressmachern bzw. mit solchen und ähnlichen Antreibern sehr beliebt. Das erklärt so manches Burn-out-Syndrom. Entscheidend ist, dass jede Person ein Empfinden dafür entwickelt, wann es Zeit wird, von Anspannung auf Entspannung umzuschalten. Kurz und knapp: Positive, beflügelnde Anspannung schlägt gnadenlos in negative, lähmende Anspannung um, wenn weder Empfinden noch Fähigkeiten für eine individuell optimale Spannungsbalance und Spannungsregulation vorhanden sind.

STANDARD: Dieser Umschlag kommt meist ganz plötzlich. Warum?

Lattmann: Das ist eine interessante Frage, vor allem auch deswegen, weil sie eigentlich falsch ist. Der Umschlag von – vereinfacht gesagt – "positiver Spannung" in "negative Spannung" findet meist nur von außen gesehen, sozusagen an der Oberfläche, plötzlich statt. In Wirklichkeit handelt es sich aber um einen schleichenden Prozess, der schon relativ früh sichtbar wird.

STANDARD: Wie ist das zu verstehen?

Lattmann: Stellen Sie sich eine Glockenkurve vor mit einer aufsteigenden Linie und einem Höhepunkt bzw. Kulminationspunkt, an dem dann die absteigende Linie beginnt. Die aufsteigende Linie zeigt die zunehmende Anspannung. Sobald nun diese positive, aufsteigende Kurve den – individuell unterschiedlichen – Kulminationspunkt erreicht, beginnt die absteigende Kurve, die Phase der Entspannung und Erholung, bis die absteigende Kurve wiederum den Ausgangswert, die Horizontale, erreicht. Das wäre sozusagen der gesunde Rhythmus von Anspannung und Entspannung: So sind wir in einer guten und ausgeglichenen Wohlspannung. Was passiert, wenn die aufsteigende Kurve beim Kulminationspunkt die Wende zum Abstieg, zur Erholungsphase also, nicht macht und stattdessen den Kulminationspunkt in aufsteigender Richtung überschreitet, also die Anspannung weiterhin zunimmt? Von diesem Moment an schlägt die Anspannung ins Negative um. Ab sofort ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis der betreffende Mensch die Spannung, den Druck nicht mehr aushält und es ihn – bildlich gesprochen – zerreisst, er zusammenklappt. Dieses Bild der aufsteigenden und absteigenden Glockenkurve zeigt noch einmal: Der vermeintliche plötzliche Umschwung im Spannungsempfinden wird während längerer Zeit vorbereitet, ist also etwas Prozessartiges, etwas Schleichendes. Wer also, um im Bild zu bleiben, nicht „zerreißen“ will, muss ein Gefühl für diese Entwicklung ausbilden.

STANDARD: Wie merke ich, mit der Bewältigungsfähigkeit geht es zu Ende?

Lattmann: Wenn Sie nach dem Am-Ende-Sein mit der Bewältigungsfähigkeit fragen, bezeichnen Sie ja schon fast den Punkt vor dem Zusammenbruch, der etwa mit der Feststellung "Gleich zerreißt es mich; jetzt bin ich am Ende" ausgedrückt wird. Dieser Zustand wird oft als Gefühl der völligen Überforderung –

es hat rein gar nichts mehr Platz –, der Hilflosigkeit, als Gefühl der Ausweglosigkeit und Einsamkeit erfahren, oft auch als Gefühl der Sinnlosigkeit. Das sind alles Gefühle, die Menschen erleben, die von dem heute so aktuellen Burn-out-Phänomen betroffen sind. Im Zusammenhang mit unserem Thema der Spannungs-Entspannungs-Balance ist vielleicht noch die Feststellung wichtig, dass solche Menschen zwar in einer starken muskulären, vegetativen und psychischen Anspannung sind, sich aber als völlig abgespannt, kraftlos und energielos erleben.

STANDARD: Gibt es davor schon Warnzeichen?

Lattmann: Das ist überhaupt eine der entscheidenden Fragen und deutet auf das, was ich vorher gemeint habe mit ein "Sensorium und Fähigkeiten für die Spannungsregulation entwickeln". Unser Organismus ist von Natur aus geradezu wunderbar ausgestattet mit einem hochdifferenzierten Signalsystem, einem Warnsystem sozusagen, das uns bei Überbeanspruchung und bei zu intensiver Anspannung bzw. bei gesundheitsgefährdendem Stress sofort meldet: "Achtung! Stopp! Nicht weiter auf diese Art!" Leider haben wir es weitgehend verlernt, diese Signale wahrzunehmen. Und – etwas pessimistisch formuliert – unsere Zeit, das Arbeitsleben und das Freizeitleben, tut alles, damit wir diese Signale überhören: Überall müssen und wollen wir in immer kürzerer Zeit immer bessere Leistungen und Output.

STANDARD: Nennen Sie bitte solche Signale.

Lattmann: Körperliche Anzeichen einer gestörten Spannungsbalance sind etwa muskuläre Verspannungen aller Art, Bluthochdruck oder vegetative Störungen wie Verdauungsprobleme, übermäßiges oder nächtliches Schwitzen, Herzrhythmusstörungen, aber auch Schlafstörungen, Verlust der Libido. Im Gefühlsbereich können innere Unruhe, Ängste, emotionale Unausgeglichenheit und Gereiztheit, Versagensgefühle usw. Anzeichen dieser gestörten Balance sein; gedanklich-mental kann sich dies in Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsstörungen zeigen, in ständig negativen Bewertungen der Arbeit, der Mitmenschen und des Lebens (Nörgeleien und ständiges Entwerten), im sogenannten Gedankenkarussell, im ständigen Gefühl: "Auch das noch!" Schließlich sind im täglichen Verhalten klare Indikatoren zu finden, etwa im hastigen und unruhigen Gehen und Arbeiten, im "Nebenbei-Essen", im unkontrollierten Substanzgebrauch (Alkohol, Drogen, Rauchwaren, Medikamente), in größer werdenden Bergen von Unerledigtem, im sozialen Rückzug oder in der Arbeitswelt in zunehmenden Absenzen, stressbedingten Unfällen. Sie sehen, es ist eine riesige Palette von Warnzeichen. Man muss sie nur als solche erkennen lernen. Und dann entsprechend reagieren.

STANDARD: Wie bleibe ich besser und stabiler im inneren Gleichgewicht?

Lattmann: Vor allem durch Achtsamkeit. Im Alltag geht es darum, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und zu üben, auf mich selbst und auf mein Befinden und Verhalten: Wie esse ich? Hastig, nebenbei oder in Ruhe, konzentriert? Wie arbeite ich? Planvoll und strukturiert oder "auf Zuruf", im Wesentlichen von außen

gesteuert? Wie gestalte ich meine Freizeit? Setze ich den Galopp des Berufsalltags fort, oder schaffe ich bewusst ausgleichende Gegengewichte? Wie achtsam bin ich in meinen Beziehungen zu anderen, aber auch zur Natur? Hält sich Geben und Nehmen die Balance? Oder Anspruch und Eigenleistung? In professioneller Hinsicht sprechen Sie mit dieser Frage den ganzen Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung an. Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten, die Spannungsbalance fördernde Maßnahmen und Techniken zu lernen. Wichtig ist, dass wir anspannungsreduzierende und entspannungsfördernde Aktivitäten, Maßnahmen und Interventionen in den Alltag integrieren, den Alltag sozusagen als "Übungsplatz" dafür betrachten.

STANDARD: Inneres Gleichgewicht, so wichtig die Arbeit darauf hin auch ist – führt der Wunsch danach, absolut gesehen, nicht auch in die Irre?

Lattmann: Dieser Wunsch führt überhaupt nicht in die Irre. Und zwar deswegen nicht, weil inneres Gleichgewicht nicht gleichzusetzen ist mit Rückzug oder einem Sichgegenüber-der-Welt-Verschließen und Abschotten; inneres Gleichgewicht heißt auch nicht Inaktivität, Passivität. Im Gegenteil – vielmehr gilt der Grundsatz: Spannung und Entspannung sind als dynamisches Wechselspiel von Aktivität und Ruhe, Erholung zu verstehen, und dabei gilt das innere Gleichgewicht sozusagen als Regulator, als Wegweiser und Gradmesser. Es geht einzig und allein darum, die rechte Mitte, die Balance zwischen den Polen Anspannung und Entspannung immer wieder zu finden und herzustellen.

STANDARD: Trägt die verbreitete Vorstellung, immer "gut drauf" und "ganz locker" zu sein, nicht auch ihren Teil zur Erhöhung der inneren Anspannung bei?

Lattmann: Diese Vorstellung ist ein Unding und ist Teil unserer Super- und Mega-Unkultur. So wie wir wieder lernen müssen, Ruhe und Erholung als Teil des ganzheitlichen Lebens zuzulassen und zu pflegen, so müssen wir auch wieder lernen, in unserem Leben Phasen und Momente zuzulassen, in denen wir eben nicht "super drauf sind", sondern in denen wir die Gebrechlichkeit des menschlichen Lebens und des Lebens überhaupt, die Einschränkungen unseres Wohlbefindens erfahren. Und da sehen Sie auch, dass das innere Gleichgewicht, eine gute Spannungs-Entspannungs-Balance, nicht nur "hergestellt" und bewahrt werden kann mithilfe von bestimmten Techniken wie etwa autogenem Training oder Yoga. Diese sind zwar wichtig und hilfreich – aber letztlich ist dies eine Frage der inneren Haltung gegenüber sich, den Mitmenschen und dem Leben, einer Haltung, die sich in der Gestaltung des Lebens widerspiegelt. (DER STANDARD, Printausgabe, 5./6.4.2008)

© 2008 derStandard.at - Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.