

## Erschöpfung und Burnout – ein falscher Lebensstil bedroht die Gesundheit



## Mit Freiraum zur Ruhe kommen

■ Erst seit 40 Jahren wird Burnout, der Zustand des „Ausgebranntseins“, in der Fachwelt als Erkrankung wahrgenommen und systematisch untersucht. Bislang ist das Syndrom wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als Problem der Lebensbewältigung. Inzwischen aber nimmt es solche Ausmaße an, dass sogar von einer immensen volkswirtschaftlichen Belastung die Rede ist, ganz zu schweigen vom Schicksal der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die Psychotherapeutin Dr. Elisabeth Lukas, welche die Logotherapie von Viktor Frankl vertritt, bestätigt den Zusammenhang zwischen der Erkrankung und der Sinnfrage. Auch gläubige Menschen und Mitarbeiter im kirchlichen Dienst sind vermehrt von dieser ernsthaften Art der völligen Erschöpfung betroffen. Die Ratschläge von Dr. Lukas können gerade religiös ausgerichteten Menschen und Seelsorgern eine wertvolle Orientierung bieten.

*Elisabeth Lukas im Gespräch  
mit Michael Ragg*

**KIRCHE heute:** Das Burnout-Syndrom ist zu einer Volkskrankheit geworden und nimmt beängstigende Ausmaße an. Es gilt als körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder anderer Überlastung bei der Lebensbewältigung. Viele Menschen leiden im Beruf unter Arbeitsbedingungen, die sie nicht ändern, aber auch nicht verlassen können. Was raten Sie ihnen?

Elisabeth Lukas: Ich weiß, es gibt Sachzwänge und scheinbar ausweglose Situa-

tionen. Aber auch dort gilt: Wir selber sollten unser Auftraggeber sein. Wir sollten uns nicht zu viel fremdbestimmen lassen. Wir sollten uns besinnen: Was ist jetzt das, was von mir verlangt ist, von höherer Warte aus verlangt ist? Wir können das erspüren, wir haben eine innere Stimme, ein Gewissen, das uns sagt, was uns abverlangt wird. Und das machen wir dann in Ruhe und gut und gerne. Das ist natürlich nicht immer leicht. Es gibt sehr missliche Arbeiten. Dennoch, wenn wir überzeugt sind, diese Arbeit sollte jetzt getan werden, dann können wir ihr unser Ja geben. Und dann tun wir sie so gut es geht. Dann werden wir in einer Art Stabilität

bleiben, auch wenn uns viel abverlangt ist.

**KIRCHE heute:** Warum entwickelt der eine Burnout-Symptome, ein anderer aber nicht, obwohl er unter derselben Arbeitsbelastung leidet?

Elisabeth Lukas: Es gibt Schicksalsschläge, Verluste, ernste Leidenszustände und Krankheiten, die es Menschen schwer machen, das Leben zu meistern. Aber es gibt auch das selbstgestrickte Leid, selbst verursachten Stress. Das unnötige Leid macht einen fix und fertig. Denn die innere Stimme sagt immer: Nein, das ist nicht richtig und das ist nicht notwendig. Man arbeitet immer gegen etwas in sich selbst. Man lebt falsch. Es ist ein falscher Lebensstil.

**KIRCHE heute:** Inwiefern?

Elisabeth Lukas: Ich glaube, dass wir zu viel vom Habenwollen bestimmt sind. Die Menschen halsen sich viel auf. Sie wollen so viel haben, große Häuser, große Wohnungen, große Reisen. Das muss dann alles abgezahlt werden. Dann haben sie Schulden und die Schulden würgen einem den Hals.

Manche kommen von einer Reise und bringen achthundert Fotos zurück. Sie sollen aussortiert, in Alben eingeklebt, beschriftet werden. Aber das kostet ja alles viel Zeit. Wenn sie stattdessen nur acht Fotos mitbrächten, würden sie sich diese nach drei, vier Jahren immer noch anschauen und sa-

gen: War das eine schöne Reise! Wir haben ein Zuviel von Vielem und das alles frisst Zeit und bringt Strapazen mit sich. Ich glaube, wir müssen zu einem bescheideneren und einfacheren Leben zurückkehren.

**KIRCHE heute:** *Oft kann man lesen, dass Menschen in helfenden Berufen besonders von Burnout betroffen seien, also etwa Seelensorger, Sozialarbeiter oder Krankenschwestern. Sie üben ja Tätigkeiten aus, die als besonders sinnvoll gelten. Was macht sie dennoch anfällig für Erschöpfungszustände?*

**Elisabeth Lukas:** Ich habe Hochachtung vor allen Menschen, die in helfenden und pflegerischen Berufen oder Lehrberufen tätig sind. Sie leisten Großartiges. Sie sind zum größten Teil Idealisten. Meistens finden sie in der Gesellschaft viel zu wenig Anerkennung und sind unterbezahlt. Es ist auch keineswegs so, dass die alle an Burnout leiden. Viele leisten ihre Arbeit Tag für Tag erstaunlich stabil und erstaunlich gut.

Für Menschen in helfenden Berufen ist wichtig, dass ein Opfer, das man bringt, sinnvoll sein muss. Ein sinnvolles Opfer baut immer auf und nicht ab. Es gibt nämlich auch ein sinnwidriges Opfer. Es ist zum Beispiel in den pflegerischen Berufen nicht immer wirklich gut, jemandem, den man pflegt, alles abzunehmen. Vielleicht kann der Betreffende noch etwas selbst machen und verlernt es, wenn man ihm alles abnimmt.

Wenn jemand sehr hilfsbereit ist, voller Nächstenliebe, wird er von den Mitmenschen leicht ausgenutzt. Auch da muss er einmal einen Schlusstrich ziehen können und sagen: Nein, ausnützen lasse ich mich nicht! Da tue ich mir nichts Gutes und dem anderen auch nicht, denn der bleibt dann in der Gewohnheit, Leute auszunutzen. Also: Manchmal ist ein Nein sinnvoll und manchmal ein Ja. Das zu unterscheiden ist wichtig. Der Wächter der Gesundheit und der Stabilität ist der Sinn.

**KIRCHE heute:** *Wie wichtig ist es, dass Lehrerinnen, Pfleger oder andere berufsmäßige Helfer über die Entlohnung hinaus Anerkennung für ihre Arbeit finden?*

**Elisabeth Lukas:** Es ist ja verständlich, dass man doch ein wenig Dank oder Lob haben möchte, wenn man sich so für einen anderen engagiert. Man soll sich aber nicht abhängig machen von der Anerkennung, vom „Feedback“. Studien zeigen, dass diese Feedback-Abhängigkeit einen Menschen sehr schnell ausbrennen lässt.

**KIRCHE heute:** *Das wird vor allem Lehrer interessieren, die heute viel darüber klagen, dass sie die Schüler*

*nicht mehr erreichen, so sehr sie sich auch bemühen, den Stoff interessant zu präsentieren.*

**Elisabeth Lukas:** Dann kommen vielleicht auch noch die Eltern und beklagen sich und dann fragt man sich: Wofür habe ich das alles gemacht? Ja, wofür? Für die Schüler! Und die Schüler sind es wert. Sie sind es wert, dass man sich gut vorbereitet hat. Was sie daraus machen, ist ihre Sache. Man muss in den helfenden, pflegenden und Lehrberufen die Verantwortung auch bei denen lassen, die man betreut. Wir haben nur eine Verantwortung für das, was wir bieten. Was der Gepflegte daraus macht, ob er herumrörgelt oder dankbar ist, ist seine Sache. Die Schüler und andere uns anvertraute Menschen sind es wert, dass wir unser Bestes geben. Und da machen wir einen Punkt. Wenn wir Anerkennung brauchen, dann geben wir sie uns selbst. Dann gehen wir nach Hause und sagen: Das habe ich heute gut gemacht!

**KIRCHE heute:** *Gerade im Beruf aber, so ist heute oft zu hören, sind vielerorts die Zeiten rauer, ist der Druck größer geworden. Mobbing kann eine Situation aussichtslos erscheinen lassen, am schlimmsten, wenn es vom Chef ausgeht. Kann man dennoch Burnout vermeiden?*

**Elisabeth Lukas:** Ich weiß, es gibt Situationen, die kaum zu bewältigen sind. Dennoch würde ich raten: Bleiben Sie Sie selbst und sich selbst treu. Es gibt immer noch einen kleinen Freiraum, einen kleinen Spielraum für Alternativen. Vielleicht kann man mit dem Chef oder den Kollegen noch ein bisschen anders umgehen, ein bisschen anders oder überhaupt mit ihnen sprechen – vielleicht. Und wenn gar nichts hilft: Haben Sie keine Angst. Die Angst sollte nicht der Motor unseres Handelns sein. Die Angst führt uns oft in Irrwege. Immer sollte es ein positives Motiv haben, wenn man im Job aushält, ob-

wohl die Bedingungen unwürdig sind. Dann müsste man überlegen und sagen: Vielleicht gehe ich doch einmal weg. Wenn das nicht würdig zu schaffen ist, werde ich den Beruf wechseln. Dann werde ich vielleicht eine Weiterbildung machen und mich vorbereiten, damit ich irgendwo doch eine andere Arbeit finden kann, eine bessere. Ich werde die Fühler ausstrecken. Ich werde versuchen, eine Alternative zu finden. Man ist nie einem Schicksal ganz so ausgeliefert, wie man glaubt.

**KIRCHE heute:** *Wenn aber alles zu spät ist, der ausgebrannte Mensch kaum noch die Kraft zum Aufstehen findet, durch nichts mehr zu motivieren ist, den verbliebenen Freiraum nicht mehr fühlt – was dann?*

**Elisabeth Lukas:** Schön dass Sie sagen, er fühlt die innere Freiheit nicht. Denn er hat sie ein Stück weit immer noch. Und das soll ihm bewusst gemacht werden. Allerdings, wenn man schon sehr schlecht beisammen ist, dann hilft eigentlich nur eine radikale Veränderung des Lebensstils. Dann muss man zu Basiselementen zurückkehren, die das Leben gut sein lassen.

Also: Er sollte schon morgens aufstehen, aber er sollte abends früh schlafen gehen, ohne sich vom Fernsehen zu lange in Scheinwelten festhalten zu lassen, denn wir müssen in einem solchen Fall das bearbeiten, was uns in der realen Welt fordert. Ob er wirklich schlafen kann, ist unerheblich, aber verboten ist das Grübeln über irgendwelche Probleme der Vergangenheit, der Gegenwart, der Zukunft. Die Probleme werden in eine Kiste gesperrt und kommen in einen Keller, dort müssen sie warten bis morgen. Morgen dürfen sie wieder raus, morgens hat man mehr Kraft, um sie zu bewältigen.

In der Frühe sollte man rausgehen und sich einfach ordentlich bewegen. Sport ist gut, schwimmen, Rad fahren, spazieren

gehen. Bewegung bringt den Menschen in Schwung. Körperliche Bewegung hat sehr viel auch mit geistiger Bewegung zu tun. Bewegung reißt den Menschen immer irgendwie aus Trägheit, Kümmernissen und Depressionen heraus, sie bringt eine frische Brise ins Leben. Also: viel Bewegung, viel in die Stille gehen, ruhig werden, sich besinnen auf das Wesentliche. Wenig Essen, wenig Geld ausgeben, wenig einkaufen. Auf diese Weise einmal vierzehn Tage leben, das kann einen neuen Menschen aus uns machen. Aber es fordert einen Verzicht – Verzicht auf viele Gewohnheiten. Man muss den Lebensrhythmus umstellen, um zur Ruhe zu kommen. Fast wie ein Eremit, fast wie die Wüstenväter muss man gleichsam in die Wüste gehen. Das ist sehr heilsam. ■

## Elisabeth Lukas begegnen

Am 8. November 2013 tritt Elisabeth Lukas auf der Kirchen-Messe GLORIA in der Augsburger Schwabenhalle auf. In zwei Podiumsgesprächen mit Michael Ragg geht es um die Vermeidung des Burnout-Syndroms in Sozialberufen und im Pfarrdienst und um das Thema „Einfach leben – Unsere Sehnsucht nach der heilen Welt“. Mehr über Europas größte Kirchenfach- und Publikumsmesse finden Sie unter [www.messegloria.info](http://www.messegloria.info)

Eine Übersicht über die Publikationen der großen Psychologin sowie Radio- und Fernsehaufnahmen zum Sehen und Hören gibt es unter [www.elisabeth-lukas-archiv.de](http://www.elisabeth-lukas-archiv.de). Das komplette Interview, von dem Sie hier einen Auszug lesen konnten, können Sie auf DVD oder CD bestellen beim Verlag Auditorium-Netzwerk, [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de).