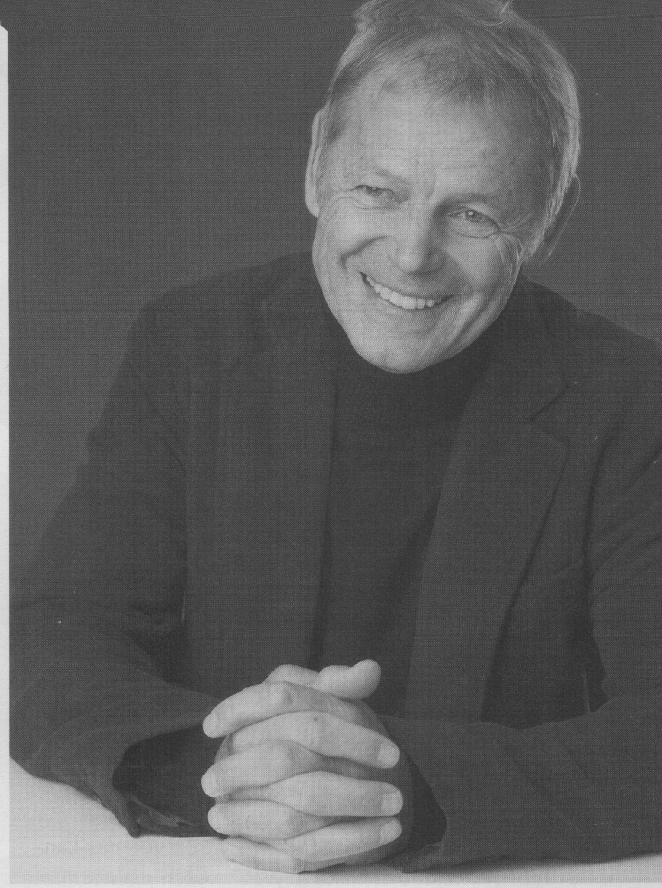
Präventionsstrategien gegen den drohenden Burnout



Prof. Dr. Dirk Revenstorf
Foto: Sandra Wolf

Ein Mitglied des Landesvorstands Berlin Brandenburg, Mario Gust (MG), hat mit dem Vorsitzenden des wissenschaftlichen Beirats der Milton-Erickson-Gesellschaft Prof. Dr. Dirk Revenstorf (DR) zum Thema »Burnout und hypnotherapeutische Wege zu gesunder Balance« ein Gespräch geführt.

MG: Der gewerkschaftsnahe Philosoph Klaus Peters stellte 2000 fest, dass Vorgesetzte ihren Mitarbeitern heute nicht mehr mit einer vorgehaltenen Pistole drohen müssen, um Leistung abzurufen. Heute reiche der Verweis auf die Krokodile (die internationalen Mitbewerber), die im Unternehmen alle Mitarbeiter bedrohen. Könnte hier so etwas wie die »Identifikation mit dem aggressiven Vorgesetzten« vorliegen?
DR: Nicht nur. Es ist subtiler. Hier werden Erfolgsnormen suggeriert, geprägt von einem narzisstischen Zeitgeist. Wer heute erfolgreich sein will, hat sich diesem Zeitgeist zu unterwerfen. Die Botschaft lautet: »Wer ein Versager ist, ist selbst schuld.«

In unzähligen Studien wurde Burnout in rund 60 Berufen festgestellt. Überwiegend sind davon sozial engagierte, helfende Berufe betroffen, auch Psychotherapeuten und Ärzte.
Die Balance zwischen Freizeit und Arbeit, zwischen Geben und Nehmen bekommen Psychotherapeuten nicht gut hin. Sie erhalten ein bisschen narzisstische Selbstbestätigung. Aber der Preis ist nicht unerheblich. Sie erleben uneingestandene Enttäuschungen und Frustrationen: Widerstand, Misserfolge, unergiebige Gespräche, sich hinziehenden Therapien.

Worin äußert sich aus Ihrer Sicht dieser narzisstische Zeitgeist?
Wenn du nicht der Schmied deines Glücks bist, erntest du Verachtung und die Scham des Verlierers. Schön, erfolgreich, glücklich: Das strahlt uns aus den Medien, den Zeitschriften, den Fernsehsendungen, in YouTube entgegen. Glück besteht aus der Komfortzone der Markenklamotten, Accessoires wie teure Handtaschen und Autos, schicken Reisen etc. Es ist ein Zustand der Außenlenkung, in dem man schlimmstenfalls zur Marionette der Medien wird und sich nicht mehr traut, eine eigene Haltung zu haben. Zu den Gewinnern zu zählen, ist anstrengend und führt bei vielen in die Selbstausbeutung. Selbstfürsorge ist ein Fremdwort.

Sie unterscheiden unterschiedliche Stile der Selbstausbeutung.
Das sind die Arten, im Konkurrenzgerangel um Anerkennung gut zu funktionieren. Der eine schafft es durch rigide Disziplin. Das macht ihn steif und stark, lässt ihn durchhalten (rigider Typ). Der andere überzeugt durch dramatische Selbstdarstellung (histrionischer Typ). Man ist unterhaltsam, ist kreativ und weiß dann aber vielleicht durch Überzeichnung nicht mehr genau, was man selber will. Oder man sucht Anerkennung durch geduldiges Ertragen und signalisiert Loyalität (»der Untertan«, Typ Masochist). Oder man imponiert durch dominante Heldenpose (psychopathischer Typ) oder gefällt durch Zuwendung und Sympathiekundgebung und versucht, sich dadurch seine Position zu sichern (dependenter Typ). Auch Bescheidenheit kann Anerkennung oder wenigstens Duldung erwirken (schizoider Typ). Jede dieser Strategien verleugnet bestimmte Bedürfnisse und Ängste und führt mehr oder weniger zu Verbiegung zwecks Selbstausbeutung. Der Rigide überfordert sich. Der Histrioniker verliert bzw. verwirrt sich und die anderen; der Masochist nimmt zu viel auf sich, der Dependente erstickt seine Aggression in Harmonie, Psychopathen-Frontmänner glauben, immer stark sein zu müssen. Auch der schizoid Zurückgezogene kommt zu kurz, weil er sich nicht traut, etwas in Anspruch zu nehmen.

Ein wesentliches Kennzeichen eines Burnouts ist die »posttraumatische Verbitterung«. Was muss man verfolgen, um langfristig Frustration und innerer Leere zu entgehen?
Konsum und Wellness sind es nicht, weil das nicht nachhaltig ist. Vor allem sollte man das Leben nicht als Nullsummenspiel sehen, bei dem der eine gewinnt, was der andere verliert. Vielmehr kann es als synergetisches Projekt betrachtet werden, und dabei hilft unter anderem Dankbarkeit.

Was verstehen Sie hier unter Dankbarkeit?
Dankbarkeit macht mir bewusst, dass eine positive Erfahrung ein Geschenk ist, auch dann, wenn ich selbst etwas dazu beigetragen habe. Außerdem ist es ein Motiv, etwas zurückzugeben oder weiterzugeben und mich prosozial zu verhalten. Und es verstärkt im Gegenzug prosoziales Verhalten der anderen. Bin ich dankbar und kann verzeihen, gedeiht keine Verbitterung, und wenn ich außerdem achtsam meine Grenzen wahre, hat Burnout eine geringe Chance.

Die Deutsche Psychologen Akademie bietet im März und Oktober eine zweiteilige Fortbildung »Heilhypnose« an.
http://tinyurl.com/HeilHypnoseDR

Die Jahrestagung der Milton-Erickson-Gesellschaft »Erschöpfung – Burnout – Depression« findet vom 3. bis 6. März findet in Bad Kissingen statt.
www.MEG-Tagung.de