

# Heiss

## **Burn-out – ausgebrannt**



Markus Marthaler am Burn-out Workshop

Die Glieder schmerzen, der Kopf dröhnt. Das Essen bleibt meist unberührt auf dem Teller liegen und bereits beim Aufstehen fühlen Sie sich todmüde. Pausen und Ruhe sind gestrichen und unter ständigem Zeitdruck vernachlässigen Sie Ihre Freunde. Sie rasten schnell aus und misstrauen Mitarbeitenden und Familie. Erfolge können Sie nicht mehr geniessen, sondern empfinden Angst, das Erreichte wieder zu verlieren. Dies sind typische Symptome eines Burn-outs, Warnsignale, die man oft übersieht, da man sie nur bei den anderen sucht.

Am Jahresanlass von PostMail Verkauf vom 30. März 2006 in Langenthal ging Markus Marthaler, Burn-out-Experte und Autor mehrerer Bücher zum Thema, in einem lebhaften Vortrag auf die heisse Materie ein: «Beim Menschen geschieht bei zu hoher Belastung dasselbe wie bei einem Auto, das ständig am Limit gefahren wird», umschrieb er die Störung, «es nimmt Schaden an seiner schwächsten Stelle.» Das Thema ist aktuell, auch bei der Post. Dies zeigte sich nicht zuletzt daran, dass der Referatsraum bis auf den letzten Platz besetzt war.

### **Jedem Burn-out geht Stress voraus**

Unrealistische Anforderungen an sich selbst, permanente Überbelastung und fehlende Selbstreflexion stehen am Anfang jedes Burn-outs. Sie lösen Stress und damit eine Kettenreaktion aus, die über Selbstzweifel, Streben nach Anerkennung und Enttäuschungen schliesslich zum seelischen Kollaps führt.

« **Burn-out ist ein Problem,  
das alle angeht.** »

Stress ist aber nicht mit Druck zu verwechseln. Ein erfahrener Sortierer in einem Briefzentrum steht unter Druck, wenn eine besonders grosse Menge Briefe in kurzer Zeit abgefertigt werden muss. Er kennt diese Situation und weiss, dass er damit fertig werden kann. Unter Stress und damit in Burn-out-Gefahr stünde er erst, wenn er das Sortiersystem gar nicht kennen würde, das Ziel ihm also unerreichbar schiene. Stress ist gleichbedeutend mit einer permanenten Angst, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein.



Zusätzliche Stühle mussten noch herbeigeschafft werden. Das Thema Burn-out stiess bei den Verkaufsprofis von PostMail auf grosses Interesse.

### Nicht nur eine Krankheit der Teppichetagen

Oft wird Burn-out als Krankheit von Managern und Führungskräften aus der Chefetage wahrgenommen. Burn-out ist aber ein Problem, das alle angeht. Jeder und jede, unabhängig von Berufsstand, Alter oder Branche, kann an einem Burn-out erkranken. Speziell in Zeiten von Reorganisationen und Wandel, wie sie auch PostMail derzeit durchlebt, besteht ein erhöhtes Burn-out-Risiko. Nicht zuletzt mit Veranstaltungen wie derjenigen in Langenthal versucht PostMail, hier ihre Verantwortung wahrzunehmen. Oder wie ein Teilnehmer es ausdrückte: «Letztlich ist es fortschrittlich und konsequent, dass PostMail dieses Tabuthema aufgegriffen hat.»

Wer sich gestresst fühlt oder bereits an Burn-out leidet, sollte die Schuld dafür aber nicht nur am Arbeitsplatz suchen. Der Umgang mit dem eigenen Körper, die Partnerschaft und die Familie, ja das ganze Umfeld eines Menschen haben Einfluss auf seine innere Ausgeglichenheit. «Ich habe noch nie einen Burn-out-Patienten erlebt, der ein völlig ausgewogenes Privatleben führte», sagte Markus Marthaler, «die Arbeit ist nur ein Teil des Lebens.» *bs*



Markus Marthaler

*Life Balance – Wege zum inneren Gleichgewicht*, Kreuzverlag 2006.

Markus Marthaler

*Burn out – der seelische Infarkt*, WEKA-Verlag 2006.

## Tipps

### Einem Burn-out vorbeugen

- Hören Sie auf Ihren Körper: Essen Sie massvoll und ausgewogen, trinken Sie genug (zwei Liter Wasser pro Tag) und gönnen Sie sich genügend Ruhe und Schlaf. Beugen Sie einem Burn-out mit täglich mindestens 20 Minuten Bewegung vor.
- Schaffen Sie in der Partnerschaft bewusst Zeit für gemeinsame Aktivitäten, sorgen Sie aber auch für Ihre eigenen Freiräume. Hinter einem Burn-out stecken meistens auch Spannungen in Familie und Partnerschaft.
- Räumen Sie auch äusserlich auf. Eine saubere Wohnung und das entrümpelte Büro unterstützen Sie im inneren Ordnungsprozess.
- Schauen Sie in die Zukunft und lassen Sie Altlasten hinter sich.
- Lassen Sie Ihr Handy ruhig mal ausgeschaltet. Auch muss nicht jedes E-Mail unmittelbar gelesen und beantwortet werden.
- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson und gehen Sie am Arbeitsplatz mit Ihrem Problem zum Chef. Als neutrale Stelle hört Ihnen auch die Sozialberatung der Post (P6) zu.