

# Die Burnout-Spirale: „Schneller als rennen geht nicht“

Interview von Julia Thiem mit dem Leipziger Psychologen und Coach Jörg Hartig

Man „brennt“ förmlich aus, sowohl psychisch als auch physisch. Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit und Depressionen werden zum Alltag. Die Leistungsfähigkeit sinkt, wobei man mit aller noch vorhandenen Macht versucht, genau das Gegenteil zu erreichen. Die Rede ist vom Burnout-Syndrom, einem Zustand, der auf Grund beruflicher Überbelastung entsteht. TOP sprach mit dem Diplom-Psychologen, Coach, Referent und Berater Jörg Hartig über das Syndrom und Therapiemöglichkeiten und ließ sich erklären, was Musiker Reinhard Mey und die deutsche Pop-Band „Wir sind Helden“ genau richtig machen.

**Herr Hartig, was genau ist Burnout und wie sehen die Symptome aus?**

Bislang ist Burnout noch nicht als Krankheit anerkannt, da es nicht eindeutig zu diagnostizieren ist. Es handelt sich um ein Syndrom, dessen einzelne Symptome ein Krankheitsbild ergeben. Bei der Entstehung spielen zwei Aspekte eine Rolle; zum einen eine stetig ansteigende Anforderung und zum anderen die eigene Persönlichkeit. Die Symptome sind vielseitig. Die Konzentrationsfähigkeit der Betroffenen, die Fehlerzahl nimmt zu. Wer einst ausgelassen war, ist allmählich immer weniger belastbar, emotional schwingungsfähig, kaum noch humorfähig, die Reizschwelle sinkt zusehends. Auffällig sind sich häufende Arbeitsfehlertage sowie ein bemühtes Funktionieren unter dauernder Anspannung - ohne jedoch etwas zu schaffen. Gleichzeitig versuchen Betroffene, die Fassade des „ich hab´ alles im Griff“ zu wahren, sind betont freundlich zu Chef, Kollegen und Klienten, obwohl sie innerlich emotional längst von ihnen distanziert sind.

Aus dieser Spirale herauszukommen, ist ab einem bestimmten Punkt sehr schwierig und ohne Hilfe fast gar nicht zu schaffen.

**Ist eine bestimmte Menschengruppe auf Grund konkreter**

**Persönlichkeitsfaktoren eher prädestiniert, an Burnout zu leiden oder kann es jeden treffen?**

Im Prinzip kann jeder in diese Abwärtsspirale geraten, da unsere Persönlichkeit nicht nur durch genetische Anlagen, sondern auch entscheidend durch Erziehung und das soziale Umfeld geprägt wird. Wer von Natur aus sehr ehrgeizig ist, ist leichter anfällig. Generell sind Menschen, die irgendwann einmal am Burnout-Syndrom erkranken, sehr perfektionistisch, idealistisch und hilfsbereit, mit hohen Ansprüchen an sich selbst oder unter dem Druck, die Erwartungen anderer perfekt erfüllen zu müssen. Niemand kann seine Leistungsfähigkeit auf Dauer gesund erhalten – diese Menschen erschöpfen daran. Der Sinn von Ideen, die einst aus Kreativität und Idealismus heraus entstanden sind, geht den Betroffenen verloren und sie fühlen sich mit der Tatsache konfrontiert, dass sie unter der bisher geliebten Arbeit zu leiden beginnen. Letztendlich kann man von einer ständigen psychischen Angespanntheit auf sehr hohem Niveau sprechen.

**Könnte man sagen, dass auch gesellschaftliche Anforderungen dieses Syndrom als „moderne Volkskrankheit“ heraufbeschwören?**

Schon. Es wird geradezu gefordert, nicht nur im Beruf, sondern auch in der Familie und in der Gesellschaft allgemein, immer höher, schneller, weiter zu kommen. Sobald eine Hürde genommen und ein neues Ziel erreicht ist, heißt es fast

augenblicklich wieder: Und was kommt als Nächstes? Oft werden Arbeitnehmer wie auch Führungskräfte nahezu ausschließlich über gute abrechenbare Leistungen anerkannt und wert geschätzt, nach dem Motto „der Zweite ist der erste Verlierer.“

„Wir sind Helden“ machen es ganz richtig. Aller paar Jahre produzieren sie ein erfolgreiches Album, um sich dann- auf dem Höhepunkt ihrer Karriere bis zum nächsten Comeback-zurückzuziehen. Ähnlich macht es Reinhard Mey. Seit Jahrzehnten ist er im Musikgeschäft, bringt immer pünktlich im Mai aller zwei Jahre ein Album heraus und startet eine 60-Tage-Tournee. Ansonsten genießt er ganz entspannt sein Leben auf Sylt und auf Grund der ausgiebigen Pausen, die er sich gönnt, liebt er die Bühne nach wie vor. Und seine Fans bleiben ihm nicht nur treu, sondern ihre Anzahl wächst auch.

**Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?**

Am wichtigsten ist es, die Begrenzung der eigenen Leistungs- und Lebensenergie zu akzeptieren und für eine ausgewogene Balance zwischen Anforderung und Erholung zu sorgen. Natürlich sollte jeder Ziele haben, die motivieren, etwas zu tun und sich weiter zu entwickeln. Aber die Ziele sollten realistisch und umsetzbar sein, um sich vor hausgemachten Enttäuschungen zu schützen. Eine weitere wichtige präventive Komponente ist die Fähigkeit „NEIN“ zu sagen. Nein „nach außen“, wenn die Grenze der schaffbaren Anforderungen überschritten wird oder ein „NEIN“ nach innen hin zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbstzufriedenheit gegen sich selbst, wenn die inneren Ansprüche, die aus den Mustern der eigenen Prägung, Erziehung und

# Die Burnout-Spirale: „Schneller als rennen geht nicht“

Interview von Julia Thiem mit dem Leipziger Psychologen und Coach Jörg Hartig

Erwartungshaltung wieder einmal unangemessen groß und streng sind. Das kann man lernen. Ein individuelles Stress- und Selbstmanagement kann einen Beitrag dazu leisten. Ausreichende Pausen, Urlaube und nicht zu lange Arbeitszeiten sollten in jedem Unternehmen Pflicht sein, denn nur motivierte und gesunde Menschen arbeiten auch effektiv. Natürlich muss man auf Arbeit Leistung bringen. Aber man muss fähig sein, nach Feierabend abzuschalten und die Probleme vom Job nicht mit nach Hause zu nehmen. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und sportliche Betätigung für den Abbau der angestauten Spannung sind die besten Garanten für ein Leben in Balance. Wer als Ausgleich zu seinem Arbeitsalltag Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga, in sein Leben einbaut, hat bessere Chancen vor Burnout verschont zu bleiben.

## **Welche Therapiemaßnahmen können helfen, wenn man bereits unter Burnout leidet?**

Leider gibt es nicht „die“ ultimative Heilmethode. Als Coach berate und therapiere ich Betroffene ganz individuell, seien es Freiberufler, Selbständige, Führungskräfte, Künstler, Ärzte, Studenten oder Teams. Wichtige Aspekte bei der Beratung sind unter anderem die persönliche Selbsterfahrung und anschließende Weiterentwicklung, Kompetenzgewinn, Neuorientierung und Stabilisierung. Um dies zu ermöglichen, wende ich verschiedene Behandlungsmethoden an, wie etwa das Erlernen eines individuellen Selbst- und Stressmanagements, Entspannungstraining und spezielle Problemlösungsverfahren. In jedem Fall ist eine intensive Vor- und Nachbereitung, ob beim Einzelcoaching oder Teamcoaching, enthalten.

## **Wie kamen Sie zum Fachgebiet Psychologie?**

Ich hatte einige Jahre Medizin studiert, bis ich irgendwann merkte, dass ich dort nicht hineinpasste. Mit dem Menschen an sich hatte ich kaum zu tun und meine Noten wurden immer schlechter, sodass ich ernsthaft anfang, an mir zu zweifeln. Nachdem ein Kommilitone anmerkte, wie gut ich mit den Patienten klarkam, und meine Talente vielleicht nicht in der Schulmedizin sondern in der Psychologie lägen, beschloss ich, von der Medizin zur Psychologie zu wechseln. Ich immatriulierte mich an der Universität Leipzig für den Studiengang Psychologie. Stressforschung, Angewandte und Klinische Psychologie hatten mich gleich interessiert. So bin ich selbst am vermeintlichen Scheitern gewachsen und heute sehr glücklich mit meiner Entscheidung. Eine Entscheidung, die mir zum damaligen Zeitpunkt nicht immer nur Zustimmung eingebracht hat.

## **Was geben Sie den Seminarteilnehmern am Ende des Kurses mit auf den Weg?**

Wenn man kreativ ist und Erfolg haben will, ist es schön, gefordert zu sein. Ein gesundes Maß an Stress fordert uns angenehm und hält uns lebendig und aktiv. Man muss sich aber immer vor Augen halten: „Schneller als rennen geht nicht.“ Es ist ratsam, sich nicht nur um seine Profession zu kümmern, sondern auch um die Frage, ab wann ist groß denn groß genug? Wenn man das für sich definieren kann und in Balance hält, dann kann diese Mischung aus Leistung, Leidenschaft und Erholung ideal gelebt und „LEBENSERFOLG“ mit großer Wahrscheinlichkeit erwartet werden.

**Vielen Dank für das Gespräch.**



Julia Thiem  
Autorin und Texterin  
[juliathiem@web.de](mailto:juliathiem@web.de)



Jörg Hartig  
Psychologe, Coach, Therapeut  
[office@joerghartig.de](mailto:office@joerghartig.de)

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

[www.joerghartig.de](http://www.joerghartig.de)