

Marcus Hein

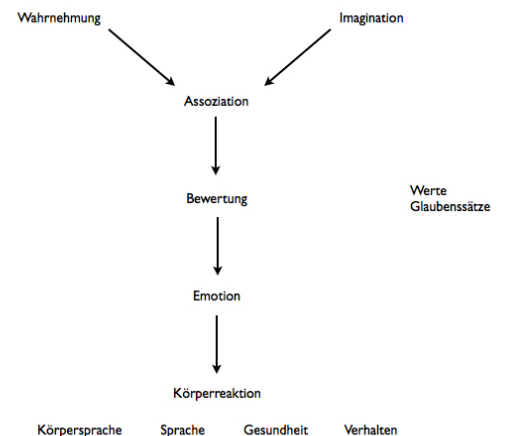
Mental- und Organisationsberatung



Burnout – wegen mangelnder Zuversicht?

Burnout ist heute in aller Munde und aus der öffentlichen wie arbeitspsychologischen Diskussion nicht mehr weg zu denken. Diese Erkrankung – falls es denn eine ist – entsteht durch dauerhafte Überbelastung, also chronischem Stress.

Um den Weg ins Burnout zu verstehen, ist ein Blick in ein Stressmodell (siehe Abbildung) hilfreich. Jede unserer Wahrnehmungen oder jede Vorstellung (Imagination) einer realen Situation wird im Gehirn assoziiert und bewertet. Diese Bewertung findet auf der Basis innerer Werte und Glaubenssätze (Überzeugungen) statt und läuft zumeist automatisiert und unbewusst ab.



Stressoren (Stressursachen) sind nichts anderes als Wahrnehmungen oder Imaginationen. Die Bewertung von Stressoren führt zu emotionalen Reaktionen und diese wiederum zu Körperreaktionen, die sich in Sprache, Körpersprache, Gesundheit und im Verhalten niederschlagen.

Cary Cherniss hat vor vielen Jahren in einer empirischen Studie acht Burnout-Faktoren abgeleitet. Hierzu zählen unter anderen die quantitative Arbeitsbelastung, die intellektuelle Anregung, die Eindeutigkeit der Arbeitsziele, die Führung und das Verhältnis zu Kollegen. Bei genauerem Hinschauen lässt sich jedoch nicht ausschließen, so Prof. Burisch in seinem Buch „Das Burnout-Syndrom“, dass eine Persönlichkeitsvariable für die Burnout-Wahrscheinlichkeit verantwortlich ist. Dies ist die verstärkte Neigung, Dinge negativ zu sehen.

An dieser Stelle möchte ich auf die Gehirnforschung und Aussagen von Prof. Hüther verweisen, der für die Entwicklung des vorhandenen Potenzials bei Mitarbeitern klarstellt, dass hierzu u. a. eine zuversichtliche Haltung erforderlich ist. Menschen nutzen mehr ihres vorhandenen Potenzial, wenn sie eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung haben und zuversichtlich sind, dass es gut wird.

Marcus Hein

Mental- und Organisationsberatung



In Deutschland hat sich jedoch eine pessimistische Haltung etabliert. Regnet es zwei Tage hintereinander, so ist der ganze Sommer verregnet. Lässt das Wirtschaftswachstum um 0,2 Prozentpunkte nach, steht die nächste Krise unmittelbar bevor. Treffe ich zwei Menschen, die erkältet sind, so muss das die Grippeepidemie sein. Die Medien erfüllen diesen Wunsch der Menschen auch in sehr vorbildlicher Weise: Sie berichten fast ausschließlich Negativnachrichten.

Wenn Menschen nun diese Negativnachrichten aufnehmen, sind sie mit einem Dilemma konfrontiert: Sie hören und/oder sehen von dem Problem (z. B. Überschwemmung in Brasilien, Erdbeben in der Türkei) und sie können nichts tun. Das heißt, ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung wird gedämpft, die eigenen Ressourcen reichen nicht aus und die Zuversicht „alles wird gut“ bekommt einen Dämpfer. Eine einzelne Nachricht wird die Persönlichkeit noch nicht wesentlich beeinträchtigen. Aufgrund des realen Medienkonsums ist jedoch davon auszugehen, dass täglich mehrere zig bis hundert Negativnachrichten vom Gehirn verarbeitet werden. Diese Negativnachrichten „stressen“ uns also zusätzlich und wir nehmen es nicht mehr bewusst wahr. Es entsteht schnell chronischer Stress.

Im Übrigen will ich hier nicht den Medien die Schuld zuweisen: Sie arbeiten nach Marktgesetzen und bieten das an, was der Markt nachfragt. Und die Medien sind nicht die einzigen, die Negativnachrichten verbreiten. In den Unternehmen werden schnell und gerne von Kollegen und Vorgesetzten Negativbotschaften verbreitet. Sind wir schon süchtig nach diesen Meldungen?

Hier liegt für mich ein Ansatz, in den Unternehmen mehr gegen chronischen Stress und Burnout zu tun. Es ist Führungsaufgabe, die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen der Mitarbeiter zu stärken und ihnen Zuversicht zu vermitteln. Hier liegt ein ungeahntes Potenzial, für das die Führungskräfte und jeder einzelne Mensch Verantwortung tragen. Dabei darf eine neue Haltung entstehen, die weg von der etablierten Jammerkultur hin zu Freude am Leben und dem Genuss der vielen großen und kleinen positiven Dinge führt. Dies sei an dieser Stelle gar nicht esoterisch gemeint sondern als harter Wirtschaftsfaktor verstanden.

Marcus Hein
Mental- und Organisationsberatung
www.marcus-hein.de