

BURNOUT

Die psychische und körperliche Erschöpfung durch Dauerstress nimmt auch in der Landwirtschaft zu. Der landwirtschaftliche Alltag fordert oft unsere ganze Energie. Wenn das Ergebnis stimmt, der Betrieb voran kommt, der Einzelne und die Partnerschaft nicht darunter leidet ist das ok; Was aber tun, wenn die Sorge wächst, dass Betrieb und Partnerschaft gegen die Wand fährt?
Wer in einer Burnout-Dynamik gerät, muss etwas unternehmen, einen Teufelskreis kann man nicht aus-sitzen. Wer rechtzeitig gegensteuert, kann schlimmeres verhindern und sogar aus dieser Krise gestärkt herausgehen.

WAS IST BURNOUT?

Burnout ist keine Krankheit wie Lungenentzündung oder Grippe, sondern ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Auf eine Dauerstress-Situation wird mit einem Verhalten reagiert, das zu körperlichen und seelischen Krankheitssymptomen führt. Ein Burnout kann mit zum Teil ernsten oder sogar lebensbedrohlichen Krankheitszuständen einhergehen (z.B. Tinnitus, Herz- oder Kreislaufprobleme). Im fortgeschrittenen Stadium kann er in eine starke Depression münden und sogar zum Suizid führen.

Burnout ist aber kein individuelles Versagen oder „Scheitern“, sondern es ist oft das Verfolgen einer falschen Strategie bei hohem Engagement und besten Absichten – und das unter objektiv schwierigen Rahmenbedingungen.

Insofern ist der Schlüssel aus einem Burnout herauszukommen das Ändern der Strategie.

BURNOUT GEFÄHRDETE PERSONEN:

Es gibt Persönlichkeitsmerkmale, die eher zu Burnout führen: Idealistische Lebenseinstellung, hohe Motivation, großes Engagement. Ehrgeizig, mit hohen Ansprüchen und Hang zum Perfektionismus. Kontrollbedürfnis. Gefühl unentbehrlich zu sein. Wackliges Selbstwertgefühl bei oft gesteigertem Selbstbewusstsein. Bereitschaft, in Konfliktsituationen sich selbst Schuld zu geben, Versagensängste. Gefühl geringer Selbstwirksamkeit, sich als Opfer sehen. Pessimistische Grundhaltung. Schwierigkeiten „Nein“ zu sagen. Wenig „Gute Freunde“ oder Vernetzung. Mangelnde Erfahrung sich Hilfe oder Unterstützung zu holen. Gering ausgeprägte Selbstfürsorge.

FÖRDERLICHE RAHMENBEDINGUNGEN:

Burnout ist nicht allein ein individuelles Problem. Es gibt äußere Bedingungen, die Burnout förderlich sind: Überhöhte Leistungsansprüche in Familie und/oder Beruf, unklare Trennung zwischen Beruf und Freizeit, hoher Arbeitsdruck, permanente Erreichbarkeit, kaum Freizeit oder Zeit für Erholung; Geldsorgen; anhaltende und ungelöste Konflikte in der Partnerschaft oder Familie.

Starke Einflussnahme oder Vorgaben von außen; das Gefühl, ausgeliefert zu sein und wenig Wahlmöglichkeiten zu haben, wenig oder keine Anerkennung für erbrachte Leistungen.

WORAN KANN MAN BURNOUT ERKENNEN?

Körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Schwindel, Herzrasen, Blutdrucksteigerung, Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, Hörsturz, Erschöpfung mit Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, nervöses Verhalten, Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit, stressbedingte Abwehrschwäche mit Krankheitsanfälligkeit, sexuelles Desinteresse, erhöhter Tabak-, Alkohol- oder Medikamentenkonsum, Unfähigkeit, sich in der Freizeit wieder zu erholen.

Seelische Symptome: Opferhaltung, Schuldgefühle und Selbstmitleid, Apathie, starke Gefühlsschwankungen, Gefühl der Fremdbestimmung, Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere, Ängste, Hoffnungslosigkeit, depressive Grundstimmung.

Soziale Symptome: Sozialer Rückzug, Freundschaften werden nicht mehr gepflegt, Verstummen in der Partnerschaft, Zynismus und Bitterkeit, Aggressionsbereitschaft, Partnerschaft und Familie wird als Last oder feindlich empfunden.

WIE VERLÄUFT EIN BURNOUT?

Ein Burnout hat einen typischen Verlauf:

Engagement: Hohe Motivation, Ehrgeiz, Zwang sich zu beweisen, Perfektionismus, Gefühl der Unentbehrlichkeit, viele Überstunden, kaum Freizeit, Verdrängung von Misserfolgen.

Warnungen: Erste körperliche Symptome werden nicht wahrgenommen oder werden verdrängt, zunehmende Nervosität, Zweifel, Ängste, fieberhafte Suche nach Lösungen, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Häufung von Fehlleistungen.

Durchhalten: Durchhalteparolen („Muss ja“), Wahrnehmung verengt sich auf Gegenwart, hoher Energieaufwand um den Status Quo zu erhalten, körperliche Symptome werden stärker, Kompensation mit Suchtmitteln. Vermehrt Unfälle.

Distanzierung: Verleugnung der Probleme, Kritik wird nicht mehr ertragen. Familie wird als feindlich erlebt. Abkapseln. Tonfall zunehmend zynisch, verbittert, aggressiv. Starke Leistungseinbußen. Selbst- und Fremdwahrnehmung klaffen auseinander.

Erschöpfung: Gefühl der Wirkungslosigkeit, tiefgehende Ohnmacht, Unfähigkeit, sich in Freizeit zu erholen. Symptome werden chronisch, starke Infektanfälligkeit, massive Schlafprobleme, Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit. Lediglich Grundfunktionen des Seins können aufrecht erhalten werden.

Zusammenbruch: Völlige Erschöpfung, Körperlicher, psychischer oder emotionaler Zusammenbruch. Verzweiflung, Selbsthass, Suizidgedanken.

EINEN TEUFELSKREIS KANN MAN NICHT AUSSITZEN

Wer in eine Burnout-Dynamik geraten ist, **muss** etwas dagegen unternehmen. Wenn man nicht die Notbremse zieht und sich entschließt, massiv dagegen anzugehen, dann nimmt das Spiel seinen Lauf, ob man will oder nicht.

Gerät man zu tief in den Strudel rein, so wird ärztliche und therapeutische Hilfe unumgänglich.

Burnout ist keine Krankheit, es ist ein Weckruf, sich einer Situation zu stellen, die dabei ist, in die falsche Richtung zu laufen. Der Entschluss, sich gegen den Sog zu stellen ist dabei schon der Anfang der Heilung. Je früher desto besser. Prophylaxe ist Veränderung ohne Zusammenbruch. Und Veränderung muss sein, es ist absolute Notwendigkeit – und eine Riesenchance.

EINE VERÄNDERTE HALTUNG

Ein Teil einer veränderten Strategie ist es, seine innere Haltung zu ändern:

Pro aktives Handeln: Entscheidend ist, das Ruder selber in der Hand zu haben. Opferhaltung beenden. Es gibt äußere Zwänge, die sich nicht ändern lassen, wohl aber die eigene Reaktion darauf.

Einflussbereich: Im Einflussbereich liegt das, was unter eigener Kontrolle liegt und verändert werden kann, ohne in Abhängigkeit eines Dritten zu stehen. Das ändern. Was außerhalb des Einflussbereiches liegt: keine unnötige Energien verschwenden.

Klare Entscheidungen: In einer Situation, die unbefriedigend ist, gibt es im Grunde nur drei Möglichkeiten sich zu entscheiden:

1. *Ändern*, was zu ändern geht, oder 2. *die Situation beenden* mit allen Konsequenzen wenn es nicht tragbar ist, oder 3. *die Situation annehmen* und den Preis bezahlen.

Unentschieden zu sein oder äußerlich „ja“ zu sagen und innerlich „nein“ kostet große Mengen Energie und führt zu nichts Gutem.

WERKZEUGE GEGEN BURNOUT

Es gibt konkrete Methoden, um eine veränderte Strategie umzusetzen:

Metaebene: Ich betrachte eine Situation, an der ich beteiligt bin, von außen wie ein Beobachter. Dann wird nicht mehr über Inhalte geredet, sondern wie die Situation wahrgenommen wird.

Pareto-Prinzip: Oft wird mit 20% des Aufwandes etwa 80% des Ertrages realisiert, für die restlichen 20% wird dann oft 80% des Aufwandes benötigt. In vielen Fällen muss es nicht perfekt sein.

Prioritäten setzen: Jede anstehende Aufgabe lässt sich aus der Kombination von wichtig/nicht wichtig und dringend/nicht dringend beschreiben. Konzentration, delegieren, oder sein lassen.

Sofort erledigen: Alles was weniger als etwa drei Minuten dauert sofort erledigen. Dinge unerledigt vor sich her zu schieben kostet Energie!

Kommunikation: Regelmäßige und strukturierte Arbeitsbesprechungen, Transparenz in Terminen und anstehenden Aufgaben, Wertschätzung, konstruktives Streiten.

Klare Strukturen: Klare Beschreibung von Rollen, Zuständigkeiten, Verantwortung. Arbeiten delegieren. Strukturierte Arbeitsorganisation.

WO BEKOMME ICH RAT UND UNTERSTÜTZUNG?

Im akuten Fall finden Sie Hilfe beim Hausarzt, in der Notfallaufnahme des Krankenhauses oder bei landwirtschaftlichen Sorgentelefonen. Unterstützung und Beratung bieten auch Maschinenringe, Präventionsangebote der landwirtschaftlichen Sozialversicherung (SVLFG), Landwirtschaftskammern oder Berufsverbände. Und Sie können privatwirtschaftliche Beratungs- und Coaching-Angebote wahrnehmen.

WAS KANN DAS UMFELD VON BETROFFENEN TUN?

Oft fällt nahestehenden Familienmitgliedern oder Ehepartnern die wichtige Rolle zu, einen Betroffenen dazu zu bringen, sich mit der Realität seines Burnout auseinanderzusetzen.

- ◆ Versuchen Sie Betroffene nicht zu „retten“, sondern konfrontieren Sie sie respektvoll mit den wahrgenommenen Problemen.
- ◆ Teilen Sie mit, wenn Sie Veränderung im Verhalten feststellen.
- ◆ Bieten Sie Gespräch an – und hören Sie vor allem zu!
- ◆ Werten oder verurteilen Sie nicht, sondern zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis.
- ◆ Grenzen Sie sich aber selber gut ab!
- ◆ Finden Sie klare Worte, wenn Hilfe von außen notwendig wird.

WAS KANN ICH ALS BETROFFENER KONKRET TUN?

Wenn Verdacht auf Burnout-Gefährdung besteht, muss gehandelt werden. Ein Teufelskreis lässt sich nicht aussitzen. Wenn Betroffene nicht aktiv ins Gegensteuern kommen, nimmt das Spiel seinen Lauf. Also: Tun Sie was!

- Zu allererst: Reden Sie! Mit Partner oder Partnerin, Angehörigen, guten Freunden. Nicht, um gerettet zu werden, sondern um Ihr Herz auszuschütten.
- Gehen Sie zum Arzt, lieber früher als später. Burnout ist ein schleichender Prozess, der meistens zu spät angegangen wird!
- Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung. Je eher Sie das tun, desto einfacher lässt sich gegensteuern und eine bessere Strategie erarbeiten.
- Üben Sie Achtsamkeit für körperliche Signale und eigene Bedürfnisse.
- Richten Sie regelmäßige Pausenzeiten, Freizeit und möglichst auch Erholungsurlaub ein.
- Erlauben Sie sich, unperfekter zu sein: Lassen Sie auch mal „Fünfe gerade sein“.
- Lernen Sie, Arbeiten zu delegieren. Sie sind nicht überall unersetzbar.
- Reden Sie über Gefühle und Bedürfnisse. Lernen Sie, konstruktiv zu streiten und zu kommunizieren. Üben Sie Wertschätzung und nehmen Sie sie an.
- Verbiehen Sie sich „Kopfkino“ und „Sorgenschleifen“.
- Lernen Sie, „nein“ zu sagen, Ehrenämter zurückzuschrauben.
- Pflegen Sie private Aktivitäten und Freundschaften außerhalb des Betriebes.
- Arbeiten Sie an der eigenen Haltung: „Ich bin einer, der achtsam zu sich selbst ist, seine Ziele und Werte kennt und gut für sich sorgt!“
- Setzen Sie sich an die erste Stelle auf Ihrer Prioritätenliste!