„Ich kann nicht mehr!“

Erschöpfung, Innere Kündigung und Aufschieberitis

Wir sind alle „Jongleure des Alltags“: Im Beruf und im Privatleben halten wir oft viele Bälle gleichzeitig in der Luft. Das kann gut gehen, es kann aber auch zu einem plötzlichen seelischen Absturz kommen. Viele leben mit der Dauerbotschaft „Das schaffe ich auch noch“ und lasten sich immer mehr auf.

Psychische Störungen nehmen bundesweit zu: Depressionen und Angststörungen bestimmen das Bild, Frauen sind von Erschöpfungssyndromen besonders betroffen.

Man ist schnell geneigt, die eigene Arbeitswelt für alle Probleme verantwortlich zu machen, und träumt von einer Zeit ohne Arbeit: Dabei wird übersehen, dass Arbeit eine prinzipiell positive Wirkung hat, weil in ihr Grundbedürfnisse unseres Lebens gut befriedigt werden können: nach Selbstwirksamkeit, nach Selbstwertgefühl und nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

Allgemeine Erschöpfungssymptome sind in fortschreitender Problematik: Chronische Müdigkeit, schrittweise Distanzierung von der Arbeit, psychische Veränderungen, körperliche Beschwerden, kognitive Leistungseinschränkungen und am Schluss Änderungen im Verhalten. Außenstehende sehen die Probleme oft viel eher, der Betroffene neigt zur Verleugnung. Es kann dann die Kellertreppe des Burnout runtergehen, beginnend mit dem Zwang sich zu beweisen, obwohl man keine richtige Kraft mehr hat, über das Gefühl der inneren Leere als Zwischenstufe bis hin zur völligen Erschöpfung und möglicherweise auch Suizidalität. Man kann diese Treppe langsam herabsteigen und manchmal auch geradezu runterfallen. Man kann sie aber natürlich auch wieder hinaufsteigen, sofern man das Verleugnen von Problemen einstellt und aktiv eine Veränderung der Arbeits- und Lebensumstände herbeiführt.

„Innere Kündigung“ ist ein häufig gewählter Versuch, aus übermäßigen Belastungen auszusteigen: Das verschafft aber meist nur kurzfristig Luft, bereits mittelfristig werden die Probleme nur noch größer und am Ende wird der Betroffene richtig krank, weil er unter seinen eigentlichen Möglichkeiten bleibt. Häufig verläuft die Innere Kündigung in drei Phasen: Wenn der Betroffene nicht mit seinen Ideen und seinem Einsatz die gewünschte positive Rückmeldung erhält, werden die Anstrengungen noch gesteigert. Bleibt die gewünschte Resonanz aus, dann geht es in die entgegengesetzte Richtung mit ausgeprägter Resignation und fehlendem Einsatz. In der letzten Phase wird nur noch „auf Sparflamme“ gearbeitet und auf den Feierabend gewartet, meist kommt es dann aber auch im privaten Bereich zu zunehmenden Spannungen. Um aus der Inneren Kündigung zu kommen, ist es wichtig, bereits bei kleinsten Anzeichen aktiv zu werden, den verengten Blickwinkel und das Jammertal zu verlassen und sich an die frühere Freude an der Arbeit zu erinnern. Hinwerfen bzw. Kündigung sollte nur der allerletzte Schritt sein.

„Aufschieberitis/Prokrastination“ ist ebenfalls ein Versuch, sich in der Arbeit Luft zu verschaffen: Man verschiebt Aufgaben auf den nächsten Tag, und dann wieder auf den nächsten Tag, usw.. Aufschieben wird dann problematisch, wenn nicht nur Pflichten, sondern auch angenehme Tätigkeiten tendenziell immer mehr aufgeschoben werden. Am Ende kommt es zu einem unnötigen, qualvollen und gefährlichen Aufschieben aller möglichen Handlungen sowohl in der Arbeit als auch im Privatbereich. Im BAR-Programm werden Wege aus dieser Störung aufgezeigt: Es geht um *B*ewusstmachung, wo die eigentlichen Ursachen liegen, um *A*ktion, also wirklichen Start von Handlungen, und um *R*echenschaft über erreichte Schritte. Wichtig sind das Festlegen von Zielen, das Handeln in kleinen Schritten, die realistische Einschätzung des erforderlichen Zeitaufwandes und die Belohnung für erreichte Teilschritte.