

# 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 alltäglich. 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 durch berufliche Überbelastung entsteht. Julia Thiem sprach mit dem Diplom-Psychologen, Coach, Referent und Berater Jörg Hartig über das Syndrom und Therapiemöglichkeiten. Er erklärt zudem, was Musiker Reinhard Mey und die deutsche Pop-Band „Wir sind Helden“ genau richtig machen.**

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

Bislang ist Burnout nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt. Es wird deshalb in der Diagnostik und Diagnosestellung meist unter „chronisches Erschöpfungssyndrom“ eingeordnet. Eine eindeutige Diagnose ist kaum möglich, da es sich um ein Syndrom handelt, dessen einzelne Symptome ein Krankheitsbild ergeben. Bei der Entstehung spielen zwei Aspekte eine Rolle: stetig ansteigende innere und äußere Anforderungen und die Beschaffenheit der eigenen Persönlichkeit.

Über vielseitige Symptome wird das Syndrom bemerkbar. Die Konzentrationsfähigkeit der Betroffenen sinkt, die Fehlerzahl nimmt zu. Wer einst ausgelassen war, wird allmählich immer weniger belastbar, verliert seine Humorfähigkeit und reagiert stattdessen mit emotionalen Schwingungen. Die Reizschwelle sinkt zusehends.

Auffällig sind auch sich häufende Arbeitsfehltag sowie ein bemühtes Funktionieren unter dauernder Anspannung - ohne jedoch etwas

zu schaffen. Gleichzeitig versuchen Betroffene, die Fassade zu wahren, indem sie vortäuschen: Ich hab' alles im Griff. Sie 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 professionelle Hilfe fast gar nicht zu schaffen.

## **Sind bestimmte Personengruppen besonders gefährdet 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. Man hat festgestellt, dass Menschen, die am Burnout-Syndrom erkranken, sehr perfektionistisch, idealistisch und hilfsbereit sind, mit hohen Ansprüchen an sich selbst oder unter dem Druck stehen, die Erwartungen anderer perfekt erfüllen zu müssen.

Niemand kann seine Leistungsfähigkeit so 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.

## **Beschleunigen auch gesellschaftliche Anforderungen dieses Syndrom und machen es zu einer modernen Volkskrankheit?**

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 zurück zu ziehen. Ähnlich macht es Reinhard Mey. Seit Jahrzehnten ist er im Musikgeschäft, bringt alle zwei Jahre pünktlich im Mai ein Album heraus und startet eine 60-Tage-Tournee. Ansonsten genießt er ganz entspannt sein Leben auf Sylt. Er gönnt sich also ausgiebige Pausen, die seine Liebe zur Bühne frisch halten. Und seine Fans bleiben ihm treu, ihre Anzahl wächst sogar.

## **Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?**

Am wichtigsten ist es, die Begrenzung der eigenen Leistungs- und Lebensenergie zu akzeptieren. Eine ausgewogene Balance zwischen Anforderung und Erholung ist ebenso notwendig. Natürlich sollte jeder Ziele haben, die motivieren, etwas zu tun und sich weiter zu entwickeln. Aber die Ziele sollten realistisch und vor allem 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 „NEIN“ nach innen, wenn die Ansprüche, die aus den Mustern der eigenen

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

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

Prägung, Erziehung und Erwartungshaltung entstehen, wieder einmal unangemessen groß und streng sind. Für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbstzufriedenheit gegen sich selbst!

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 auch fähig sein können, nach Feierabend abzuschalten und die Probleme vom Job nicht mit nach Hause zu nehmen.

Zusätzliche Garanten für ein Leben in Balance sind gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, sportliche Betätigung für den Abbau der angestauten Spannung und ein positives soziales Netzwerk. Wer als Ausgleich zu seinem Arbeitsalltag

Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga, in sein Leben einbaut, schützt sich besser vor Burnout.

## Und 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, Selbstständige, Führungskräfte, Künstler, Ärzte, Studenten oder Teams. Wichtige Aspekte bei der Beratung sind die persönliche Selbsterfahrung und anschließende Weiterentwicklung, Kompetenzgewinn, Neuorientierung und Stabilisierung. Um dies zu ermöglichen, wende ich verschiedene Methoden an, wie das Erlernen eines individuellen Selbst- und Stressmanagements, Entspannungstraining und spezielle

Problemlösungsverfahren. Das geschieht entweder im Einzelcoaching oder Teamcoaching. In jedem Fall ist eine intensive Vor- und Nachbereitung enthalten.

## Wie kamen Sie zum Fachgebiet Psychologie?

Ich hatte einige Jahre Medizin studiert, bis ich irgendwann merkte, dass ich dort nicht hineinpasste. 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, nach langem Zweifeln und Nachdenken, von der Medizin zur Psychologie zu wechseln.

Ich immatrikulierte mich ein zweites Mal an der Universität Leipzig – nun 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. Die mir übrigens 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, hält uns sogar lebendig und aktiv. Man muss sich aber immer vor Augen halten: Schneller als rennen geht nicht!

Es ist ratsam, sich neben seiner Profession auch um die Frage zu kümmern: Ab wann ist erfolgreich denn erfolgreich genug? Wenn man das für sich definieren kann und in Balance hält, dann kann diese

Mischung aus Leistung, Leidenschaft und Erholung ideal gelebt werden. Persönlicher „LEBENSERFOLG“ ist die Belohnung dafür.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

**Gern! Danke auch Ihnen.**



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)**