



Wenn einem alles über den Kopf wächst, scheint es manchmal keinen Ausweg zu geben. Frühzeitig Unterstützung anzunehmen, beweist Stärke.
Foto: imago/photothek

Burnout ist keine Schwäche

Was man tun kann, um eine neue Strategie zu finden

Die psychische und körperliche Erschöpfung durch Dauerstress nimmt auch in der Landwirtschaft zu. Wie das Phänomen Burnout richtig eingeschätzt und was konkret getan werden kann, erläutert Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, im folgenden Beitrag.

Es kam alles zusammen: Die Hofübergabe, der Dürre-Sommer, die Geburt des zweiten Kindes. Dabei wollte es Stefan besonders gut machen: die Milchleistung steigern, Arbeitsabläufe optimieren, automatisierte Fütterung einführen und ein liebevoller Partner und Vater sein. Er arbeitete hart, war stolz und ehrgeizig. Sein Plan stimmte. Doch das erhoffte Ergebnis blieb aus. Er begann, alle Betriebsabläufe in Frage zu stellen und zu perfektionieren. Er recherchierte bis spät in die Nacht und erhöhte sein Engagement. Er musste das hinkriegen!

Stefan wurde nervöser, er schlief schlecht und fing wieder an zu rauchen. Er empfand seine Frau unzufriedener und seinen Vater kritischer als sonst. Müdigkeit und Erschöpfung nahmen zu. Aber er schaffte es nicht mehr, sich zu erholen. Er war nie krank gewesen, aber diesen Herbst reihete sich Erkältung an Erkältung. Die Enttäuschung nahm zu und es kam das Gefühl auf, allein dazustehen.

Als seine Frau Petra stärkere Unterstützung in der Familie einforderte, hatten sie zum ersten Mal richtig Streit. Sie warf ihm vor, egoistisch und nur noch schlecht gelaunt zu sein. Er kritisierte, sie wäre undankbar, er mache das alles nur für sie und seine Familie, und sie solle ihm dafür den Rücken freihalten.

Petra erkannte ihn nicht wieder. Sie empfand Stefan zunehmend als negativ, zynisch und nicht mehr präsent. Sie war ratlos.

Zuerst recherchierte Petra im Internet, dann sprach sie mit ihrem Arzt. So bekam sie schließlich die Gewissheit: Stefan befand sich auf dem Weg ins Burnout-Syndrom.

Burnout ernst nehmen

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 ernststen oder sogar lebensbedrohlichen Krankheitszuständen einhergehen und sogar zum Suizid führen. Burnout ist keine individuelle Schwäche oder „Versagen“, sondern es ist oft das Verfolgen einer falschen Strategie bei hohem Engagement und besten Absichten – und das unter objektiv schwierigen Rahmenbedingungen.

Wen Burnout betrifft

Nach den neuesten Zahlen der landwirtschaftlichen Sozialversicherung SVLFG ist der Anteil der Versicherten, die aufgrund psychischer Erkrankungen Erwerbsminderungsrente beziehen von 17 Prozent (2013) auf 21 Prozent (2017) angestiegen. Jeder Mensch kann unter den entsprechenden



Bedingungen in eine Burnout-Situation geraten. Dennoch gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die eher zu Burnout führen. Die derzeitige landwirtschaftliche Realität besitzt ein großes Burnout-Potenzial (siehe Kasten).

Was man tun kann

Burnout im fortgeschrittenen Stadium bedarf unbedingt ärztlicher und fachärztlicher Betreuung (Therapie, Klinik, Reha). Der erste Schritt ist der Gang zum Hausarzt. Wenn der Teufelskreis zwar betreten ist, aber man noch selbst umsteuern kann, kann Coaching oder Beratung durch externe Fachleute die Wende bringen. Unterstützen kann auch die rechtzeitige Nutzung von Präventionsangeboten.

Der erste Schritt aus der persönlichen Betroffenheit ist, sich selber darum zu kümmern, Rat und Unterstützung zu bekommen oder sich auszusprechen. Ist

der Betroffene schon so tief im Teufelskreis gefangen, dass er sich alleine nicht mehr dagegenstemmen kann, benötigt es das beherrzte Eingreifen von Angehörigen.

Nach einem Gespräch mit ihrem Hausarzt nahm Petra ihren Mut zusammen und stellte Stefan zur Rede. Heute weiß Stefan, was er seiner Frau verdankt. Er hatte erst gedacht, sie falle ihm in den Rücken. Aber schließlich ließ er sich überzeugen, zum Arzt zu gehen. Der sagte ihm, er stünde kurz vorm Burnout. Er schaffte es, den Teufelskreis zu durchbrechen. Dafür musste Stefan lernen, sich selbst besser wahrzunehmen. Es war schwierig für ihn, sich ein Bewusstsein darüber zu verschaffen, was er fühlte und was seine Bedürfnisse sind. Er hatte gelernt, die Zähne zusammenzubeißen und Erfolg mit harter Arbeit zu erreichen. Aber das hatte ihn in den Burnout gebracht. Er musste seine Strategie ändern und umlernen.

Wichtiges über Burnout

• Woran kann man Burnout erkennen?

Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung mit Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, nervöses Verhalten, Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit, Unfähigkeit, sich in der Freizeit wieder zu erholen, Herzrasen, Blutdrucksteigerung, Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, Hörsturz, stressbedingte Abwehrschwäche mit Krankheitsanfälligkeit, erhöhter Tabak- oder Alkoholkonsum, sexuelles Desinteresse, Schuldgefühle und Selbstmitleid, sozialer Rückzug, Aggressionsbereitschaft, Zynismus und Bitterkeit, Apathie, Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere, depressive Grundstimmung. Partnerschaft und Familie werden als Last empfunden.

• Burnout-förderliche Rahmenbedingungen:

Überhöhte Leistungsansprüche von Familie und/oder Berufsstand. Unklare Trennung zwischen Beruf und Freizeit. Permanente Erreichbarkeit. Kaum Freizeit oder Zeit für Erholung. Hoher Arbeitsdruck. Geldsorgen. Starke Einflussnahme von außen auf Arbeitsalltag. Gefühl, ausgeliefert zu sein und wenig Wahlmöglichkeiten zu haben. Zwang zum Mitmachen in einer Beschleunigungsspirale. Wenig oder keine Anerkennung für erbrachte Leistungen. Schwäche oder Krankheit bedeuten Disqualifikation.

• Burnout-gefährdete Personen:

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. Sich als Opfer sehen. Gefühl geringer Selbstwirksamkeit. Pessimistische Grundhaltung, schwere Enttäuschung, Sorgen und Befürchtungen, Versagensängste. Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen. Wenig „gute Freunde“ oder Vernetzung. Mangelnde Erfahrung, sich Hilfe oder Unterstützung zu holen. Gering ausgeprägte Selbstfürsorge.

Jantsch/www.veraenderung.jetzt

DAS IST ZU TUN!

Was kann der Betroffene tun?

- Zu allererst: reden. Mit Partner oder Partnerin, Angehörigen, guten Freunden. Nicht, um gerettet zu werden, sondern um sein Herz auszuschütten.
- Zum Arzt gehen. Lieber zu früh als zu spät. Burnout ist ein schleichender Prozess, der meistens zu spät angegangen wird.
- Sich Hilfe und Unterstützung holen, je eher, desto einfacher kann man gegensteuern und sich eine bessere Strategie erarbeiten.
- Achtsamkeit üben für körperliche Signale und für eigene Bedürfnisse. Regelmäßige Pausenzeiten einrichten. Geregelter Freizeit und Erholungsurlaub. Sich selbst an die erste Stelle auf der Prioritätenliste setzen.
- Lernen „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen. Ehrenämter zurückschrauben. Arbeiten delegieren. Fehlerfreundlicher werden: „Fünfe gerade sein lassen“.
- Über seine Gefühle und Bedürfnisse reden. Konstruktiv streiten und kommunizieren lernen. Wertschätzung üben und annehmen. Diszipliniert sein: sich „Kopfkino“ und „Sorgenschleifen“ verbieten.
- Aus der Opferrolle kommen und sich mit einer aktiven Haltung für seine Gesundheit engagieren.

Wo bekommt man Rat und Unterstützung?

- Akut: Hausarzt. Notfallaufnahme des Krankenhauses. Landwirtschaftliche Familienberatung (siehe Kasten).
- Maschinenringe. Präventionsangebote der SVLFG.
- Landwirtschaftskammern und/oder Berufsverbände.
- Privatwirtschaftliche Beratungs- und Coaching-Angebote (Internet-Recherche) in Anspruch nehmen.

Was kann das Umfeld tun?

- Nicht „retten“, sondern respektvoll konfrontieren.
- Wahrgenommene Veränderung im Verhalten mitteilen. Gespräch anbieten und zuhören.
- Nicht werten oder verurteilen, sondern Mitgefühl und Verständnis zeigen. Sich selber gut abgrenzen.
- Klare Worte finden, wenn Hilfe von außen notwendig wird.

Jantsch

Stefan hatte eine Zeitlang Medikamente genommen und einen Entspannungskurs ge-

macht. Er hatte regelmäßige Freizeit eingerichtet und das gegen die Gewohnheiten und Werte seiner Eltern durchgesetzt. Dafür benötigte es ein langes Gespräch. Petra unterstützte ihn dabei. Und er musste Abstriche in seinem Perfektionismus machen. Jetzt gibt er mehr Arbeiten ab. Aber vor allem hat er ganz viel mit Petra geredet. Das war eigentlich der größte Gewinn dieser Krise.



Wenn der „Tank“ leer ist, kann man ihn mit Unterstützung von außen wieder füllen.

Foto: imago/Icon Images