

Michael E. Harrer

# **BURNOUT UND ACHTSAMKEIT**

Klett-Cotta

# EINFÜHRUNG

»Wer sich selbst schützt, schützt andere. Wer andere schützt, schützt sich selbst.« Kann man sich selbst vor Burnout schützen? Kann man andere schützen? Der buddhistische Mönch Nyanaponika, auf dessen Grabstein diese beiden Sätze zu lesen sind, lehrte *Geistestraining durch Achtsamkeit*.<sup>1</sup> Achtsamkeit bedeutet, sich darüber bewusst zu sein, was von Augenblick zu Augenblick geschieht – im Innen und im Außen. *Rechte Achtsamkeit* bedeutet darüber hinaus zu bemerken, was für einen selbst und für andere heilsam oder unheilsam ist, was krank macht oder die Gesundheit fördert. So kann Achtsamkeit sehr wohl dabei unterstützen, das eine immer öfter zu tun und das andere immer häufiger zu unterlassen.

Manchmal bringen schicksalhafte Ereignisse und tragische Verluste Menschen an ihre Grenzen. Meist entwickelt sich Burnout aber über einen längeren Zeitraum. Dabei gibt es einen Zeitpunkt, ab dem man auf fremde Hilfe angewiesen ist und jeder Appell an die Eigenverantwortung überfordern würde. Davor aber gibt es Rastplätze und viele kleine und größere Abzweigungen von der Autobahn, auf der Menschen ins Burnout rasen. Eine Geistesschulung durch Achtsamkeit kann dazu beitragen, sich zu schützen, indem diese Möglichkeiten wahrgenommen und genutzt werden. Nach einem Burnout kann

Achtsamkeitspraxis verhindern, wieder auf diese Autobahn aufzufahren, und daran erinnern, die Ausfahrten zu nutzen, wenn man auf der Autobahn der Automatismen wieder zu lange mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs ist.

Achtsamkeit ermöglicht auch, andere Menschen zu schützen. Um auf heilsame Weise für sie da zu sein oder zumindest ihre Grenzen wahrzunehmen, muss man ihre Signale empfangen. Aus dieser Wahrnehmung entstehen Mitgefühl und der Impuls, sie zu respektieren und nicht zu überfordern. Vielleicht gelingt es, sie mit der eigenen Achtsamkeit anzustecken und gemeinsam ein paar Augenblicke in einer kleinen Entschleunigungs- oase zu genießen.

Um an diesem Buch zu schreiben, zog ich mich in eine solche Entschleunigungs- oase zurück. Und immer, wenn ich spürte, wie bei der Ayurveda-Behandlung das warme Öl angenehm über meine Stirn floss, kamen mir die besten Einfälle zum Schreiben. Es tauchten weitere Gedanken auf: War meine Unfähigkeit abzuschalten, ein Zeichen von Burnout? Oder war es Ausdruck müheloser, spontaner Kreativität als Folge der Entspannung, die sich langsam einstellte? Gedanken sind nur Gedanken, machte ich mir klar und erinnerte mich wieder daran, das Öl zu spüren, die würzigen Kräuter zu riechen und die Brandung des Meeres im Süden Sri Lankas zu hören. Mit der Zeit wurde mein Geist ruhiger. Auf dieser kleinen Insel der Entschleunigung begann der Versuch, die beiden aktuellen Themen Burnout und Achtsamkeit miteinander zu verbinden.

Das Thema Burnout ist allgegenwärtig. Man steht einer Flut von Informationen gegenüber. Die vorliegende *Ein-*

*f*ührung versucht, der Komplexität der Entstehungsbedingungen und der Vielfalt der Erscheinungsformen von Burnout gerecht zu werden. Sie entwirft eine Geschichte, die Burnout aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und von den Personen erzählt, die prägenden Einfluss auf unsere Vorstellungen über Burnout haben. Jeder einzelne Blickwinkel hat seine Berechtigung und trägt zum Verständnis dafür bei, wie Burnout entsteht und welche Ansatzpunkte es zur Vorbeugung gibt.

Den Hintergrund bilden die gesellschaftlichen Bedingungen, wobei dem Phänomen der Beschleunigung besondere Beachtung geschenkt wird. Vielleicht liegt ja eine der wichtigsten Herausforderungen unseres Jahrhunderts in einer kollektiven und individuellen *Entschleunigung*. Es ist wohl unter anderem die Sehnsucht, aus den Automatismen auszusteigen, innezuhalten und das Leben zu entschleunigen, welche die Achtsamkeit heutzutage so aktuell und dringlich macht. Darüber hinaus verschafft Achtsamkeit Zugang zu zwei anderen Luxusgütern der Gegenwart: zu Zeit und Stille. Neben den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verlangen auch arbeitsplatzbezogene und individuelle Faktoren Beachtung. Eine Zusammenstellung von Fragen soll zu einer Bestandsaufnahme inspirieren, wie diese Faktoren im Einzelfall zu gewichten sind und was zu verändern im Rahmen der eigenen Macht und Möglichkeiten liegt.

Burnout kann wie ein Chamäleon verschiedene Farben annehmen und sich in einer Vielfalt von *Symptomen* zeigen, die auch in den Fallbeispielen Niederschlag finden. Ob Burnout eine Krankheit ist, wird unterschiedlich beurteilt. Unbestritten ist jedoch, dass Burnout Leiden verursacht und es Überschneidungen mit Stress und

Krankheiten wie Depression, Arbeitssucht oder Traumafolgestörungen gibt. Anmerkungen dazu finden sich im Glossar im Anhang des Buches. Neben der Ursachenforschung stellen sich noch andere Fragen: Was erhält gesund? Was hilft uns, im Fluss des Lebens zu schwimmen, und wohin soll die Reise führen? Statt Burnout kann man dessen Gegensätze *Work Engagement*, *Flow* und *Selbstwirksamkeitserwartung* ansteuern. Achtsamkeit ist darüber hinaus ein Weg zu Balance, Selbstsorge und Lebenskunst.

Das Herzstück des Buches bilden Anregungen, wie Achtsamkeit dazu beitragen kann, gar kein Burnout zu entwickeln bzw. nach einem durchgemachten Burnout nicht wieder in alte Muster der Überforderung zurückzufallen. Es wendet sich an alle, die Achtsamkeit in ihrem ursprünglichsten Sinn dazu nutzen wollen, sich selbst und andere zu schützen. Es gibt einen Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen der *Achtsamkeitspraxis*. Daneben gibt es konkrete Hinweise für den Umgang mit Burnout im Arbeitsumfeld, aber auch in der Familie und bei eigenem Betroffensein. Bausteine von Präventions- und Behandlungsprogrammen jenseits der Achtsamkeit vervollständigen das Bild.

Das Buch gibt eine kurze *Einführung in das Wesen der Achtsamkeit* und ihre Komponenten und beschreibt, wie das Erwachen eines inneren Beobachters es ermöglicht, die Aufmerksamkeit zu steuern und sich auf Wesentliches zu konzentrieren. Es erklärt, wie die Praxis der Achtsamkeit zu mehr Akzeptanz und Mitgefühl und zu einem freundlicheren Blick auf sich selbst führt. Es verdeutlicht, wie lohnend es ist, Achtsamkeit zu üben, sei es nur fünf bis zehn Minuten am Tag oder zumindest einige Male bewusst ein- und auszuatmen. Es werden *Studien* referiert,

die zeigen, dass Achtsamkeit zur Stressreduktion, zur emotionalen Stabilisierung, zur Burnout-Prävention und zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen kann.

Im Zentrum stehen *sieben Ansatzpunkte*, wo die Achtsamkeit wirksam werden kann. Der *Körper* bildet den Ausgangspunkt sowohl in der Achtsamkeitsschulung als auch in der Vorbeugung von Burnout. Um auf angemessene Weise für sich zu sorgen, sollte man ihn möglichst genau wahrnehmen und mit ihm vertraut sein. In der Achtsamkeitspraxis dient er auch als Anker, mit dem man den unruhigen Geist nach Hause bringt und auf diese Weise immer wieder in der Gegenwart und bei sich selbst ankommt. Der nächste Schritt führt in die *Innenwelt*. Achtsamkeit ist ein altbewährtes Werkzeug zur Erforschung des Geistes. Durch die Beobachtung automatisch ablaufender Muster erkennt man, wie unnötiges zusätzliches Leiden entsteht. Dies ist der erste Schritt, um aus destruktiven Mechanismen auszusteigen. Es verhindert Unheil, negative Gedanken einfach nur zu beobachten, ohne ihnen glauben und folgen zu müssen. Wiederkehrende Muster in der Aktivierung von Persönlichkeitsanteilen zu beobachten, schafft Abstand, um sich nicht mit ihnen zu identifizieren. Diese Beobachtungen führen zu einem Überblick über die Innenwelt und geben Orientierung auf einer inneren Landkarte. Innere Achtsamkeit verhindert auch, dass wesentliche Bereiche des Lebens bzw. Persönlichkeitsanteile und ihre Bedürfnisse vernachlässigt werden.

Welchen Persönlichkeitsanteilen man Gehör schenkt und welchen Impulsen man folgt, bestimmt den Lebensweg. *Werte* weisen dabei so wie ein Kompass die Richtung. Klarheit über Prioritäten in den eigenen Werten erleich-

tert die vielen kleinen und großen Entscheidungen des Alltags. Achtsamkeit dient als Werkzeug, um ihnen auf die Spur zu kommen und sie nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Bei der Gewichtung der *Lebensbereiche* und *Rollen* hilft es, zu bemerken, was erfüllt. Um im *Arbeitsbereich* aus krank machenden Automatismen auszusteigen, werden jene Persönlichkeitsanteile erforscht, die in Richtung Burnout führen, aber auch jene, die davor schützen. Burnout-Prävention bedeutet auch, bewusst mit den Grenzen zwischen den einzelnen Lebensbereichen umzugehen. In *Beziehungen* kann man durch Achtsamkeitsschulung besser für andere da sein, sich leichter in sie einfühlen und auf heilsamere Weise kommunizieren. Achtsamkeit fördert die emotionale Intelligenz und ist die Basis dafür, in Beziehungen bewusst für Ausgleich zu sorgen, um langfristig nicht zu kurz zu kommen. Oft bedarf es dazu einer Stärkung der Fähigkeit Nein zu sagen, wenn es notwendig ist.

Bei all den Anstrengungen gilt es, eines nicht zu vergessen: *die Fülle des Lebens zu genießen*. In diesem Sinn wird erörtert, wie Glück, Dankbarkeit und Verbundenheit durch Achtsamkeit kultiviert werden und wie sie Kreativität und Genussfähigkeit fördert.

Bei Burnout-Betroffenen gilt es, an einem *Verständnis* jener Mechanismen zu arbeiten, die ins Burnout führten, um aus destruktiven Automatismen auszusteigen und alternative Strategien zu entwickeln. Bei dieser Rückschau bringt es nicht weiter, sich oder andere Personen zu beschuldigen, man sei nicht genügend achtsam gewesen. Das Buch möge dazu dienen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Verstehen führt zu Verständnis und macht es meist einfacher, mit einem freundlicheren Blick

akzeptierender und gelassener mit dem Unveränderbaren umzugehen. Gemeinsam mit der Praxis der Achtsamkeit hilft ein Verstehen, das Leben dort leichter zu nehmen, wo wir es uns selbst schwer machen. Achtsamkeit kann uns selbst und andere schützen und unnötiges Leiden verhindern. Möge das Buch darüber hinaus Mut und Lust machen, Neues auszuprobieren und Wege zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität ebnen.

#### *Hinweise*

Die Leserinnen und Leser sind eingeladen, dort in die Lektüre einzusteigen, wo sie sich beim Durchblättern von Überschriften oder Textstellen angezogen fühlen. Die Inhalte sind vielfältig miteinander verwoben und sollten ein sinnvolles Ganzes ergeben, von wo auch immer man ausgeht.

Zur Vertiefung der Praxis der Achtsamkeit werden ergänzende Darstellungen empfohlen, z.B. das Achtsamkeits-Übungsbuch.<sup>2</sup> Bei offenen Fragen kann es ratsam sein, sich fachkundige persönliche Anleitung und Beratung zu gönnen. Diese kann und soll das Buch nicht ersetzen.

Das Buch richtet sich an Burnout-Gefährdete und Betroffene aus *allen Berufen* und an jene, die sie unterstützen und schützen wollen. Entsprechend dem Erfahrungshintergrund des Autors erzählen Fallbeispiele von Menschen, die in helfenden und lehrenden Berufen arbeiten. Somit ist oft von Ärzten, Pflegepersonal, Lehrern und Sozialarbeitern bzw. von Patienten, Klienten und Schülern, seltener von Gästen oder Kunden die Rede. Wenn im Folgenden meist die männlichen Formen von Berufs- oder Rollenbezeichnungen gewählt wurden, so erfolgt das im



Sinne des generischen Maskulinums, das bei aller Unterschiedlichkeit männliche und weibliche Personen gleichermaßen ansprechen will. Die Leserinnen und Leser sind gebeten, bei Klientel und Geschlecht jene Bezeichnungen einzusetzen, die der persönlichen Situation entsprechen.

Ergänzt wird das Buch durch Online-Material: Arbeitsblätter zum Ausdrucken, weiterführende Informationen, Texte zu Übungen und Audiodateien (→S. 284).