

**Atelier für Auf- und Umsteigende - Alfred Arm, lic. rer. pol.**  
Könizbergstr. 5, CH-3097 Liebefeld / Bern, Tel. 0041 (0)31 974 1 974  
[fred.arm@vtxmail.ch](mailto:fred.arm@vtxmail.ch), [www.roter-faden-finden.ch](http://www.roter-faden-finden.ch), [www.burn-for.ch](http://www.burn-for.ch)

Liebefeld, Nov. 2011

Vom Burn-out zum Burn-for:

## **Umgang, Therapie und neuen Sinn finden**

**Jedes Burn-out hat eine individuelle Entstehungsgeschichte. Dementsprechend sind auch die Wege, die aus dem Burn-out hinaus führen, unterschiedlich. Trotzdem lassen sich einige Meilensteine auf dem Weg zum Burn-for erkennen, die sich je nach Schweregrad im Rahmen eines Coachings oder einer Therapie erarbeiten lassen. Folgend die wichtigsten Stationen zur Bewältigung des Burn-out:**

**Ein Test zur Schwere des Burn-out ist zu finden auf [www.burn-for.ch](http://www.burn-for.ch) im Menu „Burn-out oder Burn-for?“**

### **1. Entlasten: krankmachende Umgebung meiden**

Zuerst geht es um die Entlastung des Burn-out-Betroffenen: Die krankmachende Umgebung muss zumindest temporär gemieden werden, meist mittels einer Krankschreibung durch einen Arzt. Eine gewisse psychische Entlastung bringt das Wissen, dass Burn-out zwar sehr bedrohlich wirken kann, aber auch eine natürliche Schutzreaktion der Psyche ist. Die Heilungschancen sind dementsprechend gut. Eine weitere Entlastung können – allerdings nur in schweren Fällen angezeigt - Psychopharmaka mit sich bringen, die nur der Arzt verschreiben kann. Psychiatrisch oder psychologisch nicht näher geschulte Schulmediziner haben die Tendenz, nur die einzelnen Symptome eines Burn-out für sich zu behandeln: Schlafmittel gegen Schlafstörungen, Vitamine oder andere Kräftigungsmittel gegen Müdigkeit ...

### **2. Erkennen: Dynamik des Burn-down Prozesses**

Im Gespräch mit dem oder der Betroffenen wird das Verständnis dafür entwickelt, was zum Burn-out geführt hat, was also die Negativspirale des Burn-down in Gang setzte oder beschleunigte. Wenn der krankmachende Kontext die Arbeit ist beispielsweise:

- viel zu viel Arbeit – oder die falsche Arbeit
- unklare Strukturen, widersprüchliche Kommunikation
- Mobbing
- Eigene sich destruktiv auswirkende Antriebskräfte wie etwa:
  - überhöhter Ehrgeiz oder Pflichtgefühl,
  - blockierte oder überzogene Karriereabsichten,
  - mangelnde Abgrenzungsfähigkeiten usw.
- Zentrale Talente oder das Urtalent können nicht entfalten
- das Arbeitsprodukt ist eigentlich sinnlos, usw.

### 3. Verstehen: Deutung der Burn-out Symptome

Wenn der Ofen aus ist: Die individuellen Symptome geben Hinweise, worum es geht. Der Körper, Gefühle und in psychische Befindlichkeiten zeigen, was aus unserem Bewusstsein – unserem bewussten Sein – gefallen ist. In der Psychotherapie spricht man vom Schatten: Die Symptome des Burn-out weisen auf etwas hin, was wir nicht wahr haben wollen. Nur wenige Menschen wissen, wie diese Symptome zu lesen sind und worauf sie hindeuten. Eine erste Annäherung bei einigen (lange nicht allen) Symptomen sei im Folgenden gewagt; letztlich muss aber jeder Betroffene selber - oder mit Hilfe eines Coaches oder Therapeuten - herausfinden, was diese für ihn genau bedeuten und worauf genau sie hindeuten.

- **Erschöpfung:** Die Arbeit ist ausgeschöpft, erschöpft. Es kommt keine Energie mehr zurück. Der Lohn allein reicht nicht (mehr).
- **Depressive Gefühle:** Wir drücken etwas hinunter: Die Wut auf unstimmmige Arbeitsverhältnisse, eigene Impulse für Neues oder zum Kündigen ...
- **Schlaflosigkeit:** Etwas raubt uns den Schlaf. Was eigentlich? Worum kreisen meine Gedanken? Haben sie nicht Recht? Wie bringe ich sie denkend aus der Nacht handelnd in den Tag? Oder verschlafe ich die drängenden Gedanken lieber? Aber sie werden in der nächsten Nacht wieder kommen und mir wieder den Schlaf rauben!
- **Verletzter Selbstwert:** Wer verletzt meinen Selbstwert? Kann ich es ihm oder ihr sagen? Gebe ich mir zu wenig Wert, bin ich an einer Arbeitstelle, die unter meinem Wert ist? Muss ich es wagen, zu kündigen, weil ich es mir wert bin?
- **Denk- und Konzentrationsstörungen:** Was stört denn da? Was will meine Aufmerksamkeit? Warum gebe ich diese dem störenden Gedanken nicht? Vielleicht will das Störende mein Bewusstsein erweitern und mich auf etwas Unbewusstes aufmerksam machen, das für meine Weiterentwicklung sehr wichtig ist!
- **Langeweile:** Beschert mir das Verweilen an der jetzigen Arbeitstelle immer mehr lange Weile? Nicht zufällig spricht der Volksmund von der „tödlichen Langeweile“: Dann nämlich, wenn wir unsere Talente und Werte nicht mehr leben können. Verweile ich schon viel zu lange an der jetzigen Arbeitstelle? Müsste ich eigentlich kündigen?
- **Gefühle der Schwere, düstere Gedanken:** Auch das kann Teil eines natürlichen Prozesses sein: Wie in der Natur braut sich ein Unwetter zusammen; es wird schwarz, alles scheint blockiert. Doch dann folgt das reinigende Gewitter. Beim Menschen können das aufbrechende Emotionen sein, neue, frische Gedanken und Beziehungen, der überraschende Ausblick auf neue Horizonte ...

## **Burn-out Symptome erforschen**

Burn-out Symptome sind nicht zufällig. Sie sind genau mir zugefallen – sie gehören zu mir. Ich bin anfällig dafür. Sie können, wenn ich sie bewusst annehme meine Warn- und Hinweisschilder sein, eine Art Navigationsgerät. Wir können Symptome erforschen und folgenden Fragen nachgehen:

- Warum gerade mir?
- Warum gerade dieses Symptom (erste Annäherung siehe oben)
- Wann tauchte es zum ersten Mal auf? Warum jetzt wieder?
- Warum gerade auf diese Weise?
- Zu was zwingt mich das Symptom?
- Könnte ich das durch das Symptom Erzwungene auch freiwillig tun? Könnte das sogar Sinn machen?
- Was ermöglicht mir das Symptom?
- Was verhindert das Symptom?
- Welchen Prozess deutet das Symptom an, wenn ich es verstärke? (Gedanklich, gefühlsmässig, mit gestalterischen Mitteln...)

### **Im Besonderen gilt es zuerkennen:**

- In welcher Lebensphase das Burn-out den Betroffenen einholt: Pubertät, Übergang in die Arbeitswelt, Partnerschaft (oder keine), Kinder (oder keine), Elternschaft, Lebensmitte, Pensionierung...) und damit verbunden
- welcher Lebensplan des Betroffenen an Bedeutung verliert oder zu scheitern droht

## **4. Handhaben: Mit Burn-out umgehen**

Viele Massnahmen können dem Burn-out die Bedrohlichkeit nehmen. Der Betroffene bekommt mit einem Therapeuten oder einem Coach das Gefühl, damit umgehen zu können. Dazu gehört es vorerst einmal, das Verhältnis zur krankmachenden Arbeitssituation neu zu definieren: Arbeitsplatz in Firma wechseln, Pflichtenheft reduzieren, Kündigung, Time-out, Teilzeitarbeit oder teilweise Krankschreibung.

Dazu gehört auch, dass der Betroffene, falls er krank geschrieben ist, eine passende Tagesstruktur entwickelt, welche der Botschaft seiner Symptome entspricht. Er entwickelt mit sich und seinen nächsten Angehörigen Rahmenbedingungen, in denen er sich seelisch erholen kann: Ein heilsamer Ausgangspunkt, der die Negativspirale wieder umkehrt in eine Bewegung des Energiefindens, der Erwärmung für das Leben, so dass aus der burn-down Negativspirale die burn-up Postitivspirale entstehen; dies mit dem Ziel, mit dem Burn-for sich wieder mitten ins Leben zu bewegen.

## 5. Therapieren: Vielfältige Möglichkeiten

Die therapeutischen Massnahmen sind vielgestaltig. Wichtig ist, dass sie den Prozess des Burn-up zum Burn-for nachhaltig unterstützen. Der Betreffende muss hier mit sich und seinem Therapeuten oder Coach ganz ehrlich sein. Nicht alles fördert den Prozess der Heilung. Falsch eingesetzte Psychopharmaka beispielsweise können diesen Prozess überdecken und den nötigen Prozess der Bewusstwerdung behindern – oder, bei schwerem Burn-out, geradezu notwendig sein.

Es gibt neben der Schulmedizin und diversen psychotherapeutischen Ansätzen eine ganze Reihe von Therapien, die den Prozess der Heilung fördern können. Einige Beispiele von Therapien mit

- Licht
- Bachblüten u.a. biologischen Mitteln
- Bilder-Reisen u.a. mentalen Verfahren
- sportlich orientierten Trainings
- Homöopathie
- Resonanz, Schwingung und Rhythmus
- Ernährung
- Gestaltung und Kreativität

### **Separatdruck A. Arm „Depression. Vom Burn-out zum Burn-for“**

In diesem Heft (24 Seiten A4) sind wichtige herkömmliche therapeutische Ansätze zusammengestellt. Per Post bestellen bei (Fr. 10.- beilegen): Alfred Arm, Praxismgemeinschaft Könizbergstr. 5, CH-3097 Liebefeld.

## 6. Sinnvoll handeln: Vom Burn-out zum Burn-for

„Sinn kann nicht erfunden, sondern nur gefunden werden“, sagt Viktor Frankl, der Begründer der sinnorientierten Therapie (Logotherapie, vgl. [www.roter-faden-finden.ch](http://www.roter-faden-finden.ch)). Das heisst auf Burn-out bezogen: Mit dem Burn-out brennt etwas aus, neuer Sinn muss gefunden, kann aber nicht beliebig erfunden und oft nicht sofort gefunden werden. Die meisten Menschen sind mit dem Entschwinden des bisherigen Sinns (in der Arbeit, der Beziehung...) so sehr beschäftigt, dass der neue Sinn - neue Chancen in der Arbeit, ein möglicher Stellenwechsel... - noch nicht oder vorerst unbemerkt auf ihrem Radarschirm aufgetaucht ist.

### **Den Horizont erweitern**

Die Entdeckung eines neuen Sinns, der für den Betreffenden auch wirklich zu einem „Burn-for“ führt, ist der Königsweg aus dem Burn-out heraus. Es lässt sich sogar erahnen, dass das Burn-out eine Korrekturmassnahme unserer Psyche ist, damit unser Fokus vom Bisherigen weichen muss, auf etwas Neues und für mich Sinnvolles hin.

### **Die burn-down Negativspirale erforschen**

Bei der Aufarbeitung der burn-down Negativspirale zeigt sich, dass schon Warnsignale da waren: die Überlastung, die Unlust, die Lust auf etwas anderes... Es gilt nun, die Wahrnehmung auf das Neue zu richten, um damit eine Positivspirale in Gang zu bringen, nicht einfach auf „Neues“ an sich, sondern das mir entsprechende Neue. Beispielsweise Arbeiten oder Engagements, die meinem Talentprofil oder meinem Urtalent entsprechen (vgl. [www.roter-faden-finden.ch](http://www.roter-faden-finden.ch)). Wenn mein Talent und meine Fähigkeiten in eine Umgebung kommen, wo diese erwünscht sind, kommt wieder Freude und Lebensenergie auf. Oder wenn ich entdecke, dass die bisherige Stelle oder der bisherige Beruf meinen innersten Wünschen gar nicht recht entspricht, ich aber einen neuen Weg finde, näher zu mir selbst zu kommen: Mit einer Weiterbildung, mit Selbständigkeit oder mit einer neuen Stelle.

### **Neuen Sinn finden**

Beim Begründer der modernen Psychotherapie, Sigmund Freud, waren „die Träume der Königswege ins Unbewusste“. Heute gibt es sehr viel mehr Therapien. Auch die Sprache des Körpers ist ein unbestechlicher Weg, der Unbewusstes bewusst macht und Sinn verdeutlicht. Auch Kreativtechniken oder die Offenheit, Ehrlichkeit und Authentizität eines Gesprächstherapeuten können helfen. Jeder hat heute die Möglichkeit, sich mit der ihm entsprechenden Methode und mit professioneller Hilfe zu entfalten und weiter zu entwickeln. Sich aus dem Burn-out zu befreien und ins Burn-for zu kommen: Wieder ein neues Engagement finden, das zu einem angenehm warmen Feuer wird, mit dem wir die Welt erfreuen – und damit auch uns!

Alfred Arm, 2011