

Wenn die Erschöpfung nicht mehr weggeht

Burnout ist ein Problem, das in den letzten Jahren auch bei Landwirten vermehrt auftaucht. Maike Aselmeier, Landwirtin und Psychologin, beschreibt den Prozess des Ausbrennens und zeigt, was gefährdete Menschen dagegen tun können.

Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend das aussieht. Eben noch von Leben erfüllt, jetzt nur noch ein paar Steine aufeinander.

Auch Menschen brennen aus: „Sommer, es sind lange Tage, zusehentlich zur eigenen Ernte wird noch im Lohn gedroschen. Wenn Paul abends vom Mährescher steigt, vibriert er innerlich, spürt eine innere Unruhe und findet kaum in den Schlaf. Gedanken kreisen, mit Ohrensäusen und Schweißausbrüchen sitzt er auf dem Mährescher und steht im Melkstand. Bedrängt von der Frage, wie er noch einen weiteren Tag durchhalten kann, fühlt er sich völlig erschöpft und ausgebrannt.“

Wo etwas ausgebrannt ist, muss es gebrannt haben. Wie ist das, wenn ein Mensch brennt? Wo fängt der Brand an? Wie sieht der Weg in Richtung Burnout aus und wie kann man gegensteuern?

Auf einen Schlag

Das Gefühl, ausgebrannt zu sein, ist oft auf einen Schlag da. Man steht am Morgen auf und es geht einfach nichts mehr. Das innere System hat auf Not-Aus gestellt. Dann hilft nur noch der Gang zum Experten. In früheren Stadien können sich Betroffene noch selber helfen. Wenn man nur wüsste, welche Anzeichen auf einen Burnout hinweisen.

Jede Überlastungsgeschichte ist einzigartig. Und doch gibt es Merkmale, die sich gleichen. Typische Phasen werden nachfolgend beschrieben:

1. Euphorie und Begeisterung: Diese Phase läuft zunächst ganz unscheinbar ab: Die Arbeit macht Spaß. Begeisterung, Weitblick und hohes Engagement stehen im Vordergrund. Der Jungbauer hat den Hof übernommen, will den Stall ausbau-

en und einen neuen Betriebszweig starten. Er arbeitet freiwillig mehr als nötig, merkt das aber kaum – denn die Arbeit gibt ihm viel.

2. Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse: In einer Zeit erhöhter Arbeitsanforderung werden oft soziale Kontakte reduziert und persönliche Wünsche hinten angestellt. Man übersieht den Schnupfen und treibt sich am Morgen nach nur wenigen Stunden Schlaf aus dem Bett. Überhöhter Kaffeeconsum wirkt der dauernden Müdigkeit entgegen. Das stärkt in dem Moment noch das Selbstwertgefühl: „Schau, was ich alles schaffe!“ Für eine Zeitlang kann das fehlende Anerkennung von außen ersetzen.

Kommt es nach einer langen Zeit erhöhter Anstrengung und Stress zu einem Schicksalsschlag – Krankheit im Stall, missratene Ernte, Trennung –, kann das Ausbrennen erst recht seinen Lauf nehmen.

Klar ist: Diese ersten zwei Phasen müssen nicht zwangsläufig zum Ausbrennen führen. Solange einer Zeit erhöhter Arbeitsanforderung auch wieder eine Zeit der Entspannung folgt, ist die Belastung erst einmal nichts Gefährliches. Wir Menschen können zeitweise Hochleistungen erbringen – solange ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung besteht.

3. Verstärkter Einsatz mit weniger Engagement: Irgendwann (manchmal nach Jahren) zeigen sich erste Erschöpfungszustände. Das wird oft durch erhöhte Anstrengung ausgeglichen – allerdings nicht mehr mit derselben Leidenschaft. Jeder Mensch hat innerlich ein Warnsystem, das Bescheid gibt, wann es zu viel ist. Man kann das aber umgehen. Und wenn man es oft genug umgeht, setzt man das Warnsystem außer Kraft. Insofern macht sich eine Unzufriedenheit breit. Die Frage nach

dem Sinn taucht auf. Das wird jedoch zur Seite geschoben, wie auch Misserfolge und Fehlplanungen. Oftmals werden zum Kompensieren von Niederlagen – und zum Übertönen von Zweifeln – neue Projekte geplant.

4. Verleugnung von Problemen: „Ich weiß schon, was ich tue. Ich muss jetzt nur noch ...“, dann bin ich wieder im Plus.“ Während nach außen noch die Fassade aufrechterhalten wird, nehmen innerlich beklemmende Gefühle zu, wie Hilflosigkeit, Pessimismus und Ängste. Es drängt sich die Frage auf, ob man das alles in den Griff kriegen kann. Das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanisch. Was früher begeisternd, macht keinen Spaß mehr.

5. Bitterkeit und Überdross: An diesem Punkt stellt sich eine zynische, verächtliche und bittere Haltung ein gegenüber der Arbeit und umgebenden Menschen. Der oder die Betroffene wertet die Arbeit und andere wichtige Dinge des Lebens ab. Nach außen wird geschimpft und gepoltert. Innerlich stellt er sich und die Arbeit in Frage. Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ab – die Unfallgefahr steigt.

6. Verlust der Leistungsfähigkeit: Kennen Sie Sisyphos? Das ist ein Mensch aus der griechischen Mythologie, der einen Stein den Berg hinaufrollen muss. Immer dann, wenn er



Vom Brennen hin zum Ausbrennen – diesen Prozess gilt es zu verhindern.

kurz vor dem Gipfel ist, rollt der Stein wieder hinunter – und er muss ihn erneut hinaufrollen.

Irgendwann fühlen sich Betroffene ähnlich. Durch die lange Überanstrengung ist die Leistungsfähigkeit gesunken; Konzentrationsschwierigkeiten führen zu Fehlplanungen; Desorganisation und Gereiztheit nehmen zu. Der Betroffene schafft nach wie vor den ganzen Tag, rund um die Uhr, bekommt aber nichts weggeschafft. Die Flexibilität, mit Unvorhergesehenem umzugehen, sinkt, die Nerven sind überspannt.

7. Der Körper macht schlapp: Spätestens jetzt meldet sich der Körper. Herz-Kreislauf-Probleme, Atembeschwerden, hohe Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, „Rücken“ sind nur einige der auftretenden Merkmale. Der Körper will auf ein Un-

gleichgewicht aufmerksam machen: zwischen Anspannung – und Entspannung!

In dem Moment, wo Schlafstörungen zum zentralen Problem werden, kippt die Burnout-Entwicklung in Richtung einer Depression – und wird damit zur Krankheit.

8. Rückzug und große Gleichgültigkeit: Durch Überarbeitung und Bitterkeit sind soziale Kontakte auf ein Minimum geschrumpft. Zum einen geht man anderen aus dem Weg, um sich nicht in Frage stellen zu lassen, zum anderen ist man am Abend sowieso zu erschöpft für Verein und Freunde. Der Betroffene ist zum Eigenbrötler geworden. Aus eigener Kraft kommt er nun nicht mehr aus dem Kreislauf raus.

9. Verzweiflung und völlige Erschöpfung: Der Lebenswille ist auf dem Tiefpunkt angekommen. Oftmals merken der Betroffene selbst und Menschen in seiner Umgebung erst an diesem Punkt, dass etwas nicht stimmt!

In späten Stadien des Ausbrennens kommt der Betroffene ohne ärztliche Hilfe nicht mehr wieder ins Lot. Um sich selber zu helfen, muss er früher eingreifen. Dann kann er noch selber das Steuer herumreißen.

Im Folgenden sollen zwei Punkte angesprochen werden, die jeder zu einem gewissen Grad selbst in der Hand hat und mit denen er seinen Arbeitsalltag ein wenig gesünder gestalten kann. Es sind zudem Aspekte, die im Arbeitsalltag von Menschen mit Burnoutgefährdung

oft fehlen und deren Einfluss auf die Gesundheit unterschätzt wird: Wertschätzung und Rhythmus!

Wertschätzung als Austauschgeschäft

Arbeit und Belohnung sind ein Tauschgeschäft. Man leistet dieses und bekommt dafür jenes. Leistet man viel und bekommt weniger als erwartet, entsteht eine (Belohnungs-)Krise. Es besteht ein Missverhältnis zwischen hohen beruflichen Verabgabungen und geringen beruflichen Belohnungen, wie Wertschätzung, Anerkennung, Lohn oder Existenzsicherheit. Am Anfang führt das zu Frust. Bleibt das Missverhältnis bestehen, führt es zu Stress, körperlichen und psychischen Krankheiten und Burnout.

In einer Untersuchung hat der Psychologe Johannes Siegrist herausgefunden, das Landwirte an zweiter Stelle der Berufe stehen, die häufig mit Belohnungskrisen zu tun haben – und damit anfällig für Burnout sind.

Was bedeutet Belohnung und Wertschätzung in der Landwirtschaft? Wer den ganzen Tag schafft und schuftet, sollte davon leben können. Das ist der Grundsatz des Tauschgeschäfts unseres Arbeitsalltags. Weiterhin sollte man in der Lage sein, sich durch das Arbeiten eine gesicherte Zukunftsperspektive zu schaffen. Beides ist in der Landwirtschaft nicht sicher gegeben.

Die sinkenden Preise für landwirtschaftliche Produkte er-

schweren es, das Überleben aus der Landwirtschaft zu bestreiten. Die Bürokratisierung macht vor allem Kleinbauern zunehmend die Existenz schwer. Computerkenntnisse scheinen relevanter zu sein als Wissen über Vieh und Boden.

Mangelnde Wertschätzung – nicht gewollt sein – spiegelt sich auch im Image der Bauern wider: Bauer sucht Frau, Bauer als Umweltzerstörer und Fahrer von Traktoren, die einen auf der Landstraße aufhalten. Dabei stellt die Landwirtschaft Lebensmittel her – für eben die Menschen, die dieses Bild von den Landwirten haben!

Und wie sieht es auf den Höfen zwischenmenschlich aus? „Nit geschimpft ist g'nug gelobt!“ Dieser Satz ist gewohnter Umgang auf so manchem Hof. Vom Chef oder Vater Anerkennung zu bekommen (oder vom Mann oder der Frau), ist kaum vorstellbar. Nicht wenige Landwirte führen einen Ein-Mann-Betrieb. Sie arbeiten den ganzen Tag für sich alleine auf dem Hof, ohne dass es jemand sieht – von wem sollte da Lob kommen?

All das sind Beispiele mangelnder Belohnung, fehlender Anerkennung und Wertschätzung. Und die können mit ein Grund dafür sein, dass es zu einem Burnout kommt.

Was ist veränderbar?

Es gilt, auf das zu schauen, was für den Einzelnen veränderbar ist. Gemäß dem Motto: Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Was ist es, was veränderbar ist? Auf dem Betrieb: Im Umgang miteinander, innerhalb des Betriebes für mehr Wertschätzung sorgen: den Sohn, Lehrling, Vater, die Frau loben, Ziele und Zwischenziele setzen, gemeinsam Erreichtes beachten, ein neues Produkt zusammen verkosten, die Herde betrachten, Arbeitsplanung am Abend für den nächsten Tag und anerkennen, was heute erledigt wurden ... Oder auch einmal sich selbst innerlich auf die Schulter klopfen.

Im Umfeld: persönliche Kun-

Auf Alarmsignale achten

Trifft einer der folgenden Sätze auf sie zu?

- Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgelaugt und kraftlos.
- Ich fühle mich frustriert, wenn ich an meine Arbeit denke.
- Ich vergesse, wichtige Post zu öffnen.
- Ich vermeide den Kontakt zu Kollegen.

Einen vollständigen Fragebogen zum Thema finden Sie auf der Web-Seite der Landwirtschaftlichen Familienberatungsstellen unter www.landwirtschaftliche-familienberatung.de unter dem Suchbegriff Burnout.

Was tun, wenn Sie Hilfe brauchen?

- Sie können sich an Ihren Hausarzt wenden.
- Adressen von Psychotherapeuten Ihrer Region finden Sie unter www.psychotherapiesuche.de.
- Kontaktieren Sie kirchliche Beratungsstellen oder die ländlichen Familienberatungsstellen: www.familie-und-betrieb.de.

Hier kann Beratung angeboten und passende therapeutische Hilfe vermittelt werden.

- Bildungshäuser wie z. B. Kloster St. Ulrich bieten Kurse und Seminare zum Thema Burnout an: www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de. Aselmeier

denbindung fördern, um in Kontakt zu sein mit denen, für die man produziert; sich mit anderen Produzenten (und Liebhabern) zusammenschließen, um zu fachsimpeln; gemeinsam politisieren; sich weiterbilden.

Rhythmus leben

Die bäuerliche Arbeitswelt birgt einiges an Gefahrenpotential, das zu Burnout führen kann: keine klare Abgrenzung zwischen Arbeitszeit und Freizeit, Arbeitsraum und Freiraum, schlechte Überschaubarkeit der Arbeitsmenge, die Notwendigkeit, ab-