

weiterbildung  
formation continue

ritzy\*



## Das Phänomen Burn-out



Markus Marthaler

Immer wieder taucht dieses neue Schlagwort in den Medien auf. Sei es weil sich in der Öffentlichkeit stehende Personen zu diesem Phänomen bekennen oder Experten ihre Meinung in vielschichtiger Weise kundtun. Handelt es sich dabei nun um einen kurzfristigen Gesellschaftstrend, der die Müdigkeit am Montagmorgen legitimiert, oder sind es erste Anzeichen unserer kränkelnden, ausschliesslich wirtschafts-gesteuerten Gesellschaft? Die Frage sei dem Leser frei überlassen – Tatsache jedoch bleibt, dass die Tabuisierung des Burn-out gerade in Managerkreisen in krassem Gegensatz zur Realität in psychiatrischen Kliniken und Krankenhäusern steht.

### Sichtbare und unsichtbare Symptome

Es mag sein, dass Desinteresse und mangelndes Wissen dazu beitragen, die Brisanz dieser Gefahr herunterzuspielen, doch kann sich in diesem Falle

bewusstes Verdrängen zum teuren Bumerang entwickeln. Eine Studie der Fachhochschule St. Gallen schätzt die Kosten eines betroffenen Mitarbeiters auf mehr als 100 000.– Franken (siehe [www.marthaler-partner.ch](http://www.marthaler-partner.ch) / Rubrik Publikationen). Während sich die Medizin auf die Behandlung sichtbarer Symptome fokussiert, sind sich Psychiater und Psychologen einig, dass die Hintergründe eines Seeleninfarktes in seiner individuellen Ausprägung ausschliesslich in der aktuellen oder vergangenen Lebensgeschichte des Einzelnen zu suchen sind.

### Einschnitt ins Leben

Wenn die Batterien leer sind, Erschöpfung, Sinnkrise und Depression sich als Burn-out manifestieren, verändert sich das Leben des Betroffenen und deren Angehörigen in den meisten Fällen radikal. Langwierige Therapien, vorübergehende Abwesenheit vom Berufsalltag und vielfach eine spätere Reintegration unter anderen Bedingungen kennzeichnen diese neue Lebensphase. «Ich hätte nie gedacht, dass es mich trifft – die Zeichen waren da, aber ich wollte sie nicht sehen...» Die Aussagen gleichen sich wie ein Ei dem anderen.

### Schleichender Prozess

Die Hotellerie und Gastronomie in ihrer Schnellebigkeit auf höchste körperliche Belastung getrimmt, neigt besonders dazu, stets wiederkehrende Alarmsignale von Körper und Verhalten zu negieren. Burn-

out ist ein schleichender Prozess, der sich über Monate aufbauen kann um innert Tagen seine Wirkung zu offenbaren. Der Kurs «Dem Stress wirksam begegnen» – Burn-out Prophylaxe im Alltag, will durch konkrete Wissensvermittlung über innere Prozesse Verständnis schaffen, auf psychische und körperliche Symptome sensibilisieren und mit praktischen Tipps zur bewussteren Gestaltung des persönlichen Alltags beitragen.

### Eigene Grenzen erkennen

Dabei stehen die klassischen Stressfaktoren und wie man sie erkennt im Vordergrund. Unter Stress verstehen wir dabei nicht primär das übersteigerte Arbeitsvolumen sondern die konkrete Überforderung einer gegebenen Situation gegenüber dem Bewusstsein der betreffenden Person. – Das Erkennen eigener Grenzen und Möglichkeiten bildet dabei ein wesentliches Element zur Bearbeitung schwieriger Lebenssituationen.

### Achtsamkeit

Dabei stehen das Erkennen körperlicher Symptome sowie das Erleben veränderter Verhaltensweisen im Vordergrund. Das Fokussieren auf den konkreten Moment erfordert ein hohes Mass an Achtsamkeit und bildet das Fundament einer konkreten Lebensgestaltung. Nicht zufälligerweise meint das Wort Prophylaxe gr. «Prophylassein», übersetzt «Achtsamsein». Es will uns darauf hinweisen, dass wir konkrete Massnahmen im Alltag durchsetzen, wenn wir uns noch fit und gesund fühlen. Bewegung, Ernährung und Entspannung sind dabei lediglich einige Punkte, welche es

zu beachten gilt. Partnerschaft, Arbeitsorganisation, persönliches Wohlbefinden, Aussöhnen mit der Vergangenheit, so ungewohnt dies klingen mag, gehören ebenso zur Erhaltung des inneren Gleichgewichtes.

### Voraussetzungen im Unternehmen schaffen

Wer von seinen Mitarbeitern im Unternehmen mehr Leistung erwartet, sollte auch dafür besorgt sein, die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen. Sensibilität und konkrete Hilfsmittel können dazu beitragen, dass Motivation und Leistungsbereitschaft aus eigenem Antrieb gefördert werden. Ein betriebliches Gesundheitsmanagement meint nicht nur eine Schale Äpfel in den Pausenraum zu stellen, sondern setzt voraus, dass die Mitarbeiter mit einer hohen menschlichen Kompetenz geführt werden. Das meint in erster Linie eine klare Werthaltung, ein transparentes Leitbild sowie eine ethisch und sichtbar gelebte Unternehmenskultur. Klare Ziele tragen ebenso dazu bei, wie die Einhaltung des Gleichgewichtes von Geben und Nehmen gegenüber Mitarbeitern und Unternehmen. Wo immer diese Grundstrukturen fehlen neigen Arbeitnehmer dazu Arbeitsleistung und Motivation zu vermindern, Groll und Unmut durch überhöhte Krankheitstage zu kompensieren. In diesem Sinne will dieser Kurs den Nutzen eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements aufzeigen und gleichzeitig den Einzelnen aber auch die Unternehmensführung animieren, dem Thema der Eigenverantwortung vermehrt Gewicht zu verschaffen. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Online-Anmeldung finden Sie unter [www.ritzyinfos.ch](http://www.ritzyinfos.ch).

\* ritzy sagen die Amerikaner und Engländer für etwas Vortrefflicher. Der Begriff ist abgeleitet vom wohl bekanntesten Walliser Hotelier César Ritz. Dieser wurde von seinem Freund König Eduard VII. "Hotelier der Könige und König der Hoteliers" genannt. Das neue Weiterbildungs-Angebot fürs Walliser Gastgewerbe heisst "ritzy" und hat sich zum Ziel gesetzt, das Walliser Tourismus-Angebot noch vortrefflicher zu gestalten.