



Symptome wie ständige Erschöpfung, Antriebslosigkeit und bleierne Müdigkeit sind klassische Hinweise auf ein Burn-out-Syndrom. Die Krankheit ist jedoch weitaus komplexer! Wir haben mit zwei Experten der renommierten Schön Klinik Bad Arolsen gesprochen und interessante Erkenntnisse rund um das Thema „Burn-out und sportliche Aktivität“ gewonnen.

Dr. Manuel Ortmann (links) und Martin Wagner (rechts)

Diagnose Burn-out

Interview mit Dr. Manuel Ortmann, Leitender Psychologe, und Martin Wagner, Leiter des Bereichs Physio-, Sport- und Bewegungstherapie, Schön Klinik, Bad Arolsen

body LIFE: Wie charakterisiert sich ein Burn-out? Welches sind die klassischen Symptome?

Dr. Manuel Ortmann: Der Begriff „Burn-out“ – wörtlich übersetzt: „Ausbrennen“ – existiert bereits seit nunmehr über 40 Jahren. H. J. Freudenberger, einer der Vorreiter in der Burn-out-Forschung, verwendete ihn ursprünglich für ein Phänomen, welches er bei freiwilligen Helfern in Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen beobachtete, und beschrieb einen Zustand, der durch depressive Verstimmung, Erschöpfung, psychosomatische Beschwerden und Gleichgültigkeit charakterisiert war.

Christina Maslach, eine der wichtigsten amerikanischen Forscherinnen auf

diesem Gebiet, entwickelte zusammen mit ihrer Kollegin Susan Jackson das sogenannte Maslach Burnout Inventory, kurz MBI. Das Burn-out-Syndrom wurde damit messbar. Sie definierten, dass ein Burn-out-Syndrom mit hoher Wahrscheinlichkeit dann vorliegt, wenn die folgenden drei Kriterien erfüllt sind: Erschöpfung, Zynismus und verringerte Leistungszufriedenheit.

Das Phänomen des „Ausgebranntseins“ ist jedoch eigentlich uralte: Schon im Alten Testament gibt es Episoden, die vom Propheten Elias handeln, der unter „schwerer Müdigkeit“ litt. Johann Wolfgang von Goethe soll seine Italienreise genutzt haben, um Krankheitssymptome, die dem heutigen

Burn-out-Syndrom entsprechen, auszukurieren. Auch Schriftsteller haben ausgebrannte Charaktere beschrieben, bevor das Phänomen in den 70er-Jahren Einzug in die Wissenschaft gehalten hat. In dem Roman „Die Buddenbrooks“ von Thomas Mann weist der Senator Thomas Buddenbrook die wichtigsten Züge von Burn-out, wie extreme Müdigkeit sowie der Verlust von Idealismus und Leidenschaft für die Arbeit, auf.

body LIFE: Gibt es typische Alarmzeichen, die ich eventuell in meinem Umfeld beobachte und die von Betroffenen oft selbst gar nicht wahrgenommen werden?

Dr. Manuel Ortmann: Erschöpfung ist das Hauptkriterium für Burn-out. Sie

ist gekennzeichnet durch Symptome wie Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Energielosigkeit. Das Gefühl, nicht mehr zu können, mündet nicht selten in „Fluchtfantasien“, z. B. den Job aufzugeben und irgendetwas ganz anderes zu machen.

Unter „Zynismus“ wird das reduzierte Engagement für Klienten und für andere, z. B. Kollegen, Vorgesetzte, verstanden. Es äußert sich meist durch eine gleichgültige, distanzierte, zynische oder sarkastische Einstellung. Häufig tritt eine erhöhte Reizbarkeit auf. Oft lässt sich auch eine verringerte Leistungszufriedenheit feststellen: Der von Burn-out Betroffene leistet oft objektiv betrachtet noch sehr viel. Er selbst ist aber mit der eigenen Leistung und der Art, wie er sie erbringt, in der Regel nicht mehr zufrieden, macht mehr Fehler, ist weniger kreativ, die

In der Praxis hat es sich als hilfreich erwiesen, zwischen Burn-out als Prozess und Burn-out als Syndrom zu unterscheiden. Der Prozess ist als Weg zum Syndrom zu sehen und kann im Leben mehrmals durchlaufen werden, wenn dem nicht gegengesteuert wird. Der Prozess verläuft schleichend, es kann viele Jahre dauern, bevor das Syndrom voll ausgebildet ist.

body LIFE: Wie lässt sich ein Burn-out von einer Depression abgrenzen?

Dr. Manuel Ortmann: In der Psychopathologie ist die Depression klar einzuordnen; es gibt Symptome, die zugeordnet werden, und auch einige Zeitkriterien, wodurch eine diagnostische Einschätzung der Depression erfolgen kann. Dies gibt es beim Burn-out-Syndrom nicht, sodass Burn-out vielmehr als Risikofaktor für eine Folgeerkrankung verstanden wird. Häufig ist dies

wichtigsten ist das Gespräch mit dem Betroffenen, erst in zweiter Linie werden psychologische Tests eingesetzt. In diesem Gespräch wird eingehend nach aktuellen Beschwerden gefragt, um eine Abklärung der Symptomatik herbeizuführen und um eventuell bereits vorhandene Folgeerkrankungen diagnostizieren zu können. Weiterhin wird der Therapeut mit den Patientinnen und Patienten die persönliche Einstellung zu Familie und Beruf besprechen und Fragen zur Lebensgeschichte stellen – erst nach einer genauen Anamnese kann eine endgültige Diagnose gestellt werden. Falls der Verdacht besteht, dass eine organische Erkrankung die Ursache der Beschwerden ist, werden nach Absprache mit Patientinnen und Patienten auch entsprechende Untersuchungen durchgeführt.

Freundlichkeit lässt nach, die Arbeit geht dem Einzelnen nicht mehr so gut von der Hand. Es wird häufig alles als anstrengender erlebt.

body LIFE: Der Begriff „Burnout“ wird teilweise inflationär gebraucht. Wie lässt sich eine klare Abgrenzung finden, wann tatsächlich ein Burn-out-Syndrom vorliegt?

Dr. Manuel Ortmann: Insgesamt werden mittlerweile in der Literatur an die 160 Symptome angeführt, die bei einem Burn-out auftreten können. Deshalb spricht man hier auch von einem „Syndrom“. Eine klare Abgrenzung ist da gar nicht möglich. Dies kann dazu führen, dass sehr rasch der Begriff „Burn-out“ gewählt wird. Auf der anderen Seite ist aber auch zu beobachten, wie Warnsignale von den Betroffenen einfach ignoriert werden, sei es, dass sie die Symptome in der Tat nicht wahrnehmen, sei es, dass sie die Beschwerden nicht wahrhaben wollen. Überforderung passt ja schließlich nicht zum Selbstbild...!

dann die Depression. Weitere typischen Folgeerkrankungen eines Burn-out-Syndroms sind Angststörungen, somatoforme Störungen, Schmerzstörungen, Suchterkrankungen oder Essstörungen.

body LIFE: Welche Therapiemöglichkeiten stehen nach der Diagnose „Burn-out“ zur Verfügung?

Dr. Manuel Ortmann: Liegen ein Burn-out-Syndrom oder bereits eine oder mehrere Folgeerkrankungen vor, ist

„*Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Energielosigkeit und häufig auch zynische Aussagen sind klassische Symptome eines Burn-out.*“

body LIFE: Wer stellt die Diagnose „Burn-out“? Ist die Vorstellung in einer entsprechenden Praxis oder Klinik notwendig oder ist gar der Hausarzt dazu berechtigt?

Dr. Manuel Ortmann: Meist ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner. Zunehmend öfter wenden sich aber Betroffene auch direkt an einen ambulanten Psychotherapeuten. Am

eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll und meist notwendig, denn allein ist es schwer, den Teufelskreis zu durchbrechen. Langfristige Veränderungen werden durch Einstellungs- und Verhaltensänderungen erreicht. Zur psychotherapeutischen Behandlung des Burn-out-Syndroms hat sich die kognitive Verhaltenstherapie als besonders effektiv erwiesen.



Diese wird von ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten ambulant sowie in darauf spezialisierten Fachkliniken durchgeführt.

body LIFE: Was sind die Aufgaben eines Sporttherapeuten in diesem Bereich?

Martin Wagner: Die Aufgaben in unserer stationären Behandlung gliedern sich in folgende Teile: Wir arbeiten übungsorientiert vorgehend und übernehmen dabei die anleitende und moderierende Rolle. Eine andere Facette ist unsere teilnehmende und begleitende Rolle. Zum Beispiel bieten wir Sportgruppen in der Natur an, wo wir Patientinnen und Patienten in den Kontakt bringen, diese in Gespräche einbinden, Ansprechpartner für sie sind und einfach gemeinsam etwas tun oder unternehmen.

body LIFE: Welche Therapiemöglichkeiten eignen sich im Bereich Sport/Bewegung? Welche eher nicht?

gänzend dazu eignen sich Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi-gong, achtsamkeitsbasierte Verfahren und Bewegungstherapie. Die Patientinnen und Patienten profitieren von

abreden mit Freunden oder Bekannten, übertragbar sind.

body LIFE: Umgekehrt betrachtet: Gibt es ein spezielles „Burn-out-Syndrom“, verursacht durch zu viel Training, zu

” *Burn-out stellt einen Risikofaktor für eine Folgekrankheit dar. Und dies ist dann häufig die Depression.* “

der Vielzahl an Therapiemöglichkeiten, um die eigene „Sportdefinition“ neu zu formulieren und diese praxisnah zu erleben. Nicht empfehlenswert sind erfahrungsgemäß körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität, wodurch Patientinnen und Patienten

hohen, eventuell selbst auferlegten Leistungsdruck?

Martin Wagner: Diese Frage kann ich nicht mit einem konkreten Ja oder Nein beantworten. Das menschliche Bewegungsverhalten zeigt sich in der heutigen schnelllebigen Zeit überwie-

” *Empfehlenswert sind körperliche Aktivitäten mit leichter, moderater oder anstrengender Intensität, die einen positiven, stressreduzierenden Effekt haben.* “

Martin Wagner: Empfehlenswert sind körperliche Aktivitäten mit leichter, moderater oder anstrengender Intensität, die einen positiven stressreduzierenden Effekt haben. Dabei eignen sich zyklische Bewegungsformen wie zum Beispiel Nordic Walking, Laufen oder Wandern bevorzugt in der Natur. Hier lenken wir die Aufmerksamkeit auf die unterschiedlichen Facetten der Natur. Sie ist ein Ort für Aktivität, ein Ort für Abstand zu den eigenen vier Wänden. Hier kann man die Umgebung und die Besonderheiten jeder Jahreszeit bewusst wahrnehmen. Er-

sehr schnell erschöpft sind und Frustration erleben.

body LIFE: Wie lassen sich Betroffene aus einer starken Antriebslosigkeit heraus ausgerechnet zu Bewegung und Sport – also hin zum anderen Extrem – bewegen?

Martin Wagner: Im klinischen Kontext werden Patientinnen und Patienten durch die Struktur unterstützt. Termine und soziales Eingebundensein sind hier – abseits von Inhalten – die elementaren Hilfsmittel, welche auch in den eigenen Alltag, zum Beispiel in einer Vereinsstruktur oder beim Ver-

gend zweipolig. Stichwort: Bewegungsmangel versus Sportsucht. Am Beispiel der Sportsucht zeigt sich, dass diese aktuell keine anerkannte Krankheitsdiagnose entsprechend den Kriterien nach ICD-11 oder DSM-5 ist. Dabei zähle ich allerdings verschiedene Gefahrenpotenziale auf, wie beispielsweise zu hohe Trainingsumfänge, rigide und zwanghafte Bewegungsabläufe, fehlende Pausengestaltung, ausbleibende Erholungsphasen, großer Konkurrenzkampf, eine hohe Leistungsorientierung und dysfunktionales Bewerten von technischen Hilfsmitteln wie Apps oder Trackern. Diese könnten ein solches spezielles „Burn-out-Syndrom“ sowohl verhindern als auch definieren.

body LIFE: Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Yvonne Menges.

Dem Burn-out davonlaufen

Die Bedeutung von Bewegungs- und Sporttherapie



Foto: Delmaine Donson/peopleimages.com – stock.adobe.com

Sport ist ein Stresskiller und damit eine natürliche und effektive Waffe gegen Burn-out, denn Bewegung ist für die Stressregulation enorm wichtig. Fehlt dem Körper Bewegung und kommen im Alltag weitere Belastungen dazu, steigt der Stresspegel und es kann zu einem Burn-out kommen. Aber welche Sportarten und wie viel Sport helfen Patienten bei der Therapie des Burn-out-Syndroms?

Der Begriff „Burn-out“ taucht im Profisport bereits in den 1930er-Jahren auf. Aber erst in den 1980er-Jahren schenkte man diesem Phänomen im Sport Aufmerksamkeit. Auch bei „Gesundheitssportlern“ kann zu viel und zu intensives Training zu einem Übertraining führen. Verbunden mit beruflichem und privatem Stress, führt übertriebener Ehrgeiz im Sport dann häufig unbemerkt zu einem Burn-out. Auch Leistungssportler bleiben von einem Burn-out nicht verschont, weil bei ihnen der Sport keine Erholung bringt, sondern permanent Druck aufgebaut wird. Zudem gilt es mittlerweile als sicher, dass bei der Entstehung eines Burn-outs auch die Genetik eine Rolle spielt. Es kommen also äußere Faktoren und eine persönliche Disposition zusammen.

Der Begriff „Burn-out“ wird in der Gesellschaft inflationär gebraucht, ist aber nicht nur in „Mode“ gekommen, sondern eine ernst zu nehmende, weitverbreitete Erkrankung. Die Häufigkeit der Diagnose hat sich im letzten Jahrzehnt deutlich erhöht. Immer mehr Menschen leiden unter einem Burn-out-Syndrom. Dabei treten depressive Verstimmungen und chronischer Stress häufig gemeinsam auf. Auch mangelnde Bewegung ist nicht selten eine der Ursachen dieses multifaktoriellen Krankheitsgeschehens. Früher bewirkten die Stresshormone das Überleben. Die Ausschüttung der Stresshormone ließ uns zur Höchstform auflaufen. In Nullkommanichts war man bereit zu kämpfen oder rannte um sein Leben. Heute muss man den stressigen Alltag und auch den Stress im Beruf aushalten und „absitzen“.

Stressabbau spielt bei der Therapie eine Rolle

Aktueller denn je gewinnt in der Behandlung von Patienten mit einem Burn-out-Syndrom bzw. einer Depression Sport als wichtiger Aspekt bezüglich Stressabbau und Stärkung der Resilienz an Bedeutung. Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walken und Schwimmen kurbeln nachweislich die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen, an. Viele randomisierte Studien belegen den stimmungsaufhellenden und entspannenden Effekt von regelmäßig durchgeführtem Trai-

ning. Dieser stimmungsaufhellende Effekt ist nach fachmedizinischer Ansicht sogar vergleichbar mit der Wirkung von Antidepressiva. Da aber auch sportlicher Leistungsdruck Stress erzeugen kann, stellt sich die Frage, wie viel Sport bei Burn-out zu empfehlen ist und welche Sportarten sinnvoll sind.

Welche Sportart hilft bei Burn-out?

Es ist seit Jahren bekannt, dass bei gesunden Menschen Sport die Stresshormone beeinflusst. Sport, insbesondere Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen, baut Stress ab. Brasilianische Forscher konnten in einer Metaanalyse feststellen, dass Sport auch bei einer Depression die Cortisolwerte verändern kann und es so durch die Bewegung zu einer antidepressiven Wirkung kommt. Dabei sind der Anstrengungsgrad, die Häufigkeit des Trainings und auch die Sportart ausschlaggebend. Die aeroben Sportarten haben dabei die Nase vorn und senken am deutlichsten den Cortisolspiegel. Auch Krafttraining zeigt eine positive Wirkung, die aber deutlich geringer ausfällt. Bezüglich der Trainingshäufigkeit wurde die deutlichste Senkung der Stresshormonwerte bei fünfmal Sport pro Woche erreicht.

Der sporttherapeutische Ansatz in Gruppen

Viele Menschen leiden an Depressionen, sind antriebsarm und dadurch körperlich weniger aktiv. Meist geht die intrinsische Motivation verloren. Da viele den inneren Schweinhund allein nicht mehr überwinden können, ist es hilfreich, sich einer Sportgruppe anzuschließen. Betroffene können im wahrsten Sinne des Wortes in einer Laufgruppe wieder auf die Beine kommen und dem Stress bzw. dem Burn-out „davonlaufen“. Dabei sollte der Gesundheitsgedanke im Vordergrund stehen und nicht die Leistung, denn Leistungsdruck führt wiederum zu mehr Stress, der aber unbedingt zu vermeiden ist. Um eine Überforderung zu verhindern, sollten sich Betroffene die Unterstützung eines fachkundigen Coaches holen.

Mit einem langsam aufbauenden Lauftraining, das Schritt für Schritt die Kondition verbessert, kann

Burn-out-Syndrom

Das Burn-out-Syndrom bezeichnet einen Zustand, bei dem der Patient durch andauernden beruflichen Stress derart belastet ist, dass sich ein Zustand physischer und emotionaler Erschöpfung mit deutlich reduzierter Leistungsfähigkeit einstellt.

Quelle: flexikon.doccheck.com

Hintergrund

Der Begriff „Burn-out-Syndrom“ geht auf Herbert Freudenberger zurück, der ihn 1974 als Erstautor beschrieb. Seitdem findet der Begriff erhöhte gesellschaftliche Aufmerksamkeit, obwohl oder vielleicht gerade weil seine Definition uneinheitlich ist. Es fehlen große und langfristig angelegte Studien zur Verbesserung der Evidenzlage bei Diagnostik und Therapie. So bleibt unklar, ob das Burn-out-Syndrom als eigenständige Entität, als Vorstufe einer Depression, als mit einer Depression assoziierte Komorbidität, als Neurasthenie, als chronisches Erschöpfungssyndrom oder als Anpassungsstörung eingeordnet werden sollte. Zum Teil wird Burn-out auch als „Modekrankheit“ angesehen oder dient als Ausweichbegriff, um die stigmatisierende Diagnose der Depression nicht verwenden zu müssen. Damit geht jedoch eine Trivialisierung der Diagnose einher.

Quelle: flexikon.doccheck.com

Ursachen des Burn-out-Syndroms

Als Ursache eines Burn-out-Syndroms im engeren Sinne zählt die lang anhaltende berufliche Überforderung. Diesbezügliche Risikofaktoren sind:

- zunehmende Arbeitsverdichtung
- Stress
- schlechte Arbeitsorganisation
- unklar geregelte Hierarchien und Befugnisse
- Mobbing am Arbeitsplatz

Quelle: flexikon.doccheck.com



Petra Schreiber-Benoit

ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin, Ernährungskünstlerin und gibt zertifizierte Kurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung sowie Rückenfitness und Good Aging. Im Laufe der Jahre hat sie mit bekannten deutschen Sportlern, z. B. dem ehemaligen Zehnkämpfer Jürgen Hingsen, zusammengearbeitet. Sie ist außerdem Autorin mehrerer Gesundheitsratgeber.
www.schreiber-benoit.de



Burn-out ist ein Gefühl der Erschöpfung und des Ausgebranntseins, das aus einer Überlastung im privaten und/oder beruflichen Alltag resultiert und mit verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen einhergeht

man Patienten mit einem Burn-out aus der negativen Spirale aus Überforderung, Angst, Rückzug, Aktivitätsvermeidung und mangelnden Erfolgserlebnissen gut herausholen. Die Verbesserung der eigenen Kondition wird zum Erfolgserlebnis. Locker laufen lernen! Dies führt dann auch wieder zu mehr Aktivität in anderen Lebensbereichen. Laufen ist im Zusammenhang mit Burn-out, Depression oder Stimmungstiefs eine wirksame Therapie und gleichzeitig Prävention. Und wo kann es besser funktionieren als im sozialen Miteinander einer fachmännisch geführten Laufgruppe. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass auch Mannschaftssportarten wie Basketball, Fußball oder Tennis sehr gut für die Psyche sind. Eine norwegische Langzeitstudie belegt, dass auch schon einfaches Spazierengehen verbunden mit „Waldbaden“ hilft.

Entzündungshemmende Ernährungsweise

Auch eine Ernährung mit entzündungshemmenden Nährstoffen hilft bei einer Depression. Diese enorme Bedeutung in Prävention und Therapie ist leider noch zu wenig bekannt. Wildkräuter, frische Gewürze, viel Gemüse, Salate und insbesondere Omega-3-Fettsäuren haben eine bis heute unterschätzte entzündungshemmende Wirkung. Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA können die Prävention und die Therapie eines Burn-outs unterstützen.

Auch Vitamin D, Kreatin, Curcumin und Bosweliaserrata (Weihrauch) sowie die Inhaltsstoffe der roten Bete und der Blaubeeren zeigen eine entzündungshemmende Wirkung. Gleichzeitig beeinflussen sie auf zellulärer Ebene den oxidativen Stress positiv. Auch die Reduktion von Bauchfett, das ständig entzündungsfördernde Hormone produziert, sollte angestrebt werden.

Vorbeugung ist die beste Therapie

Die beste epigenetische Prävention ist generell ein gesundheitsorientierter Lifestyle. Mit richtiger Bewegung, gezielter Ernährung und aktiven Entspannungstechniken – regelmäßig in den Alltag integriert – kann jeder proaktiv Stress und depressiven Verstimmungen entgegenwirken. Es sollte frühzeitig mit dem Ausgleichstraining begonnen werden, bevor Körper und Seele drohen, aus der Balance zu geraten. Im Vorfeld eines Burn-outs, aber auch in der Zeit eines Burn-outs kann Bewegung zu neuer Aktivität ermutigen und die Balance wiederherstellen.

Bei Menschen mit einer Depression kann Sport messbar die Menge des Stresshormons Cortisol senken und bei der Therapie helfen. Die aeroben Sportarten und häufiger und schweißtreibend durchgeführter Sport zeigten die größten Effekte. Eine antientzündliche Ernährung und aktive Entspannungstechniken unterstützen die ganzheitliche Therapie.

Petra Schreiber-Benoit

Foto: Schneestarre – stock.adobe.com

Krisen bedeuten immer auch Reflexion

Extreme Situationen als Entwicklungsbeschleuniger nutzen



Extremsituationen wie Wirtschaftskrisen, Kriege oder Pandemien führen oft zu psychischen Belastungen im Alltag und im Job. Erschöpfungszustände, Depressionen oder ein Burn-out können die Folge sein und werden zu potenziellen Karrierekillern. Mehr über Gewinner und Verlierer in Krisenzeiten ...

Es hat immer einen Sinn, wenn irgendetwas passiert, auch wenn wir den Sinn anfangs nicht erkennen – und ihn vielleicht niemals ganz begreifen können (oder wollen). So ist es auch ganz sicher bei einer Krise, einem Crash oder einer Pandemie – Begriffe, die wir in letzter Zeit sehr oft gehört haben. Es ist aber auch so, dass viele Menschen auch ohne eine große Krise in der Welt leiden. Es gibt immer Verlierer und Gewinner. Ganz unemotional und neutral betrachtet, ist die kollektive Krise auch nichts anderes als eine Konsolidierungsphase

innerhalb der Gesellschaft – mit den unterschiedlichsten Folgen.

Die Digitalisierung hält Einzug

Im ersten Lockdown während der Covid-19-Krise war die Welt auffallend ruhig geworden. Es wurde kaum noch geflogen, selbst der Autoverkehr war stark reduziert. Die Natur atmete auf. Zugleich hielt die Digitalisierung nun endgültig Einzug in unser alltägliches Leben und ist in immer mehr Lebensbereichen salonfähig geworden.

Eine Pandemie – ob die Pest, die Spanische Grippe oder eben Corona – gibt es immer wieder; nach meiner Recherche etwa alle hundert Jahre. Oft sind dann bestimmte Altersgruppen stark gefährdet: 2020 waren in großem Maß alte Menschen, bei der Spanischen Grippe Anfang des 20. Jahrhunderts meines Wissens vorwiegend junge

Foto: Monster Zudio – stock.adobe.com

Menschen betroffen. Tragisch und schlimm ist es jedes Mal. Und doch bietet so eine Zeit die Chance auf eine Konsolidierung, die irgendwann vorbei ist. Und dann geht es auf einem neuen Niveau mit einem angepassten und trainierten Immunsystem weiter. Das Leben läuft offenbar so – und es ist eine Illusion, zu glauben, solche Ereignisse komplett ausschließen bzw. unterbinden zu können.

Krisen bedeuten Reflexion

In Krisenphasen sind wir alle gezwungen, unser Leben zu reflektieren.

Wir fragen: Passt meine Beziehung noch? In den Coronamonaten gab es sehr viel mehr Trennungen als sonst. Und es gibt mit der natürlichen Zeitverzögerung mehr Babys als vorher.

„Jede Krise hat nicht nur ihre Gefahren, sondern auch ihre Möglichkeiten..“

Martin Luther King

Wir fragen: Ist mein Beruf noch sinnvoll? Ist er noch realisierbar? Ist beispielsweise das Thema „Homeoffice“ für mich passend und sinnvoll umsetzbar? Wie möchte ich leben? In welcher Gesellschaft möchte ich leben? Oder auch: Wo möchte ich leben? Vor Corona strömten die Menschen in die Städte, jetzt orientieren sie sich wieder aufs Land hin.

In solchen Krisen werden wir gezwungen, innezuhalten. Wir können kaum anders, als uns zu fragen: In welche Richtung bewegt sich mein Leben? In welche Richtung bewege ich mich in meinem Leben?

Was aber hilft, gut durch so eine Phase zu kommen? Wie lässt sie sich erfolgreich durchstehen?

Wie lässt sich eine Krise meistern?

Es hat sich gezeigt, dass Menschen auch in Extremsituationen genau drei Punkte helfen konnten, zu überleben:

- Sie brauchten eine Aufgabe.
- Sie gaben sich eher selbst eine Aufgabe, statt darauf zu warten, dass ihnen jemand anderes etwas zu tun gab.
- Sie suchten und fanden einen Sinn in dem Ganzen und in ihrem Leben, in ihren Arbeiten und in den ihnen gestellten Aufgaben.

Wer sich eine Aufgabe geben und irgendeinen Sinn in dem Geschehen für sich finden konnte, hatte deutlich höhere Überlebenschancen. Die „Gefahr“ im Außen wird kleiner und weniger emotional, wenn für uns im Ganzen ein Sinn erkennbar ist. Wenn uns der Sinn klar ist, dann sehen wir eine höhere Ebene, dann jammern wir nicht und verfangen uns auch nicht in allen möglichen Theorien, was warum wie

sein und weitergehen könnte. Dann gehen wir unseren Weg. Vielleicht mit ein paar ungeplanten und schmerzhaften oder zumindest unangenehmen Umwegen. Aber wir gehen.

Jede Krise verändert die Gesellschaft

Wir sehen mit einer solchen Haltung auch die guten Seiten der Veränderungen, die passieren, wenn eine Krise, welcher Art auch immer, über eine Gesellschaft hinwegfegt. Nehmen wir die letzte Pandemie als Beispiel: Homeoffice wurde plötzlich möglich, gegen das sich vorher viele Unternehmen gesperrt hatten. Der Tag lässt sich freier einteilen, starre Bürozeiten lösen sich für sehr viele Menschen auf und können flexibel und individuell gestaltet werden. Meetings finden am Bildschirm statt. Viele Menschen haben mehr Zeit und mehr Ruhe zum Reflektieren und Wieder-bei-sich-Ankommen. Viele Unternehmen sind flexibler geworden und haben Möglichkeiten entwickelt, ihre Angebote auf andere Weise an die Kundschaft zu bringen. Natürlich gibt es viel Leid – und auf der anderen Seite viel Kreativität und Neuartiges. In einem äußerst kurzen Zeitraum hat sich sehr viel verändert. Vieles Alte stirbt in einer Krisenzeit oder wird dann neu modifiziert, transformiert. Wir lernen leider vor allem erst dann, über Alternativen nachzudenken, wenn es richtig eng wird, wenn die Abläufe, die wir kennen, einfach nicht mehr funktionieren.

Bei allem Leid, das ich natürlich wahrnehme und selbstverständlich bedaure, ist eine solche Zeit – von ganz weit oben betrachtet, wo wir alle wie kleine Mickymäuse auf einem Globus herumflitzen – ein Segen für die Welt, die Chance auf eine nötige Veränderung, im Kleinen, im Privaten, im Beruflichen, in der Gesellschaft, in der Welt. Sehen Sie eine Krise nicht als Strafe, sondern als Segen, als eine große Chance für sich und für uns Menschen überhaupt. Es geht mir überhaupt nicht darum, es krampfhaft positiv zu sehen. Es ist schmerzvoll, wenn wir erkennen, dass bestimmte Dinge im Moment oder vielleicht gar nicht mehr funktionieren, dass Menschen, die wir kennen und lieben, schwer krank werden oder gar sterben.

Resilienz

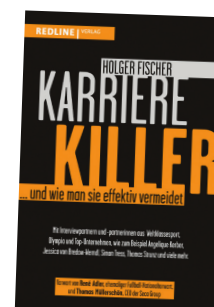
Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Resilienz in Bezug auf den Klimawandel bedeutet zum Beispiel, dass der Mensch lernt, mit den Risiken und Folgen der globalen Erwärmung zu leben, sein Verhalten anzupassen und künftigen Krisen vorzubeugen.

Quelle: www.bmz.de

➤ BUCHTIPP

In seinem Fachbuch „**Karriere Killer...und wie man sie effektiv vermeidet**“ gibt Karriere- und Sportcoach Holger Fischer Tipps, wo die eigenen Karrierekiller und Schwächen lauern und zeigt Wege, diese erfolgreich abzustellen. Das Buch ist erschienen im Redline Verlag und erhältlich über www.m-vg.de.

272 Seiten, 20,00 Euro



Gene beeinflussen Resilienz

Welche Rolle die Gene für die Resilienz spielen, erforschen die Wissenschaftler noch. Ein wichtiges Gen scheint das "5-HTTLPR" zu sein, das es in einer längeren und einer kürzeren Variante gibt. Das 5-HTTLPR regelt zum einen, wie gut das Glückshormon Serotonin im Gehirn an- und abtransportiert wird. Zum anderen steuert es das Enzym, das das Stresshormon Nor-Adrenalin abbaut. In der längeren Variante wirkt 5-HTTLPR effektiver, was Menschen widerstandsfähiger gegen Stress macht und sie gleichzeitig häufiger Glücksgefühle erleben lässt – zwei wichtige Faktoren für Resilienz. Die gute Nachricht: 99,5 Prozent der Bevölkerung besitzen die lange Variante.

Quelle: www.planet-wissen.de



Holger Fischer

ist Unternehmenscoach und einer der Top-Potenzialentfalter Deutschlands. Er war als Trainer für viele Großvereine tätig und wechselte später ins Sportcoaching. Hier arbeitete er mit Profisportlern wie Angelique Kerber, Andrea Petrovic u. a. und ist maßgeblich verantwortlich für zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen. Sein erster Bestseller „Sie sind ... Ihr bester Coach“ erschien im mvg Verlag.



Die Krise als Chance: Zusammenhalt und gegenseitige Inspiration

Man wächst mit seinen Aufgaben

Um mit einer solchen Zeit umgehen zu können, ist es, wie gesagt, wichtig, eine Aufgabe zu haben. Eine Aufgabe, die Spaß macht. Das kann der Job sein oder eine Aufgabe, die man sich selbst stellt. Und es ist wichtig, einen Sinn in dem Geschehen zu entdecken. Man kann monatelang klagen, sich ängstlich verkriechen oder über die unterschiedlichsten Verschwörungstheorien philosophieren – das hilft uns aber nicht weiter. Deutlich konstruktiver ist es, die Krise als Konsolidierungsphase zu sehen, eine eventuelle Durststrecke bestmöglich zu überstehen und derweil zu überlegen, wie man sich neu ausrichten kann. Genau diese Aufgabe kann man sich stellen, sobald auf dem bisherigen Weg nichts vorangeht.

Man ist jetzt als ganzer Mensch gefragt. Da draußen tobt eine Krise – und Sie haben das Zepher selbst in der Hand. Ob Sie es wollen oder nicht: Sie sind jetzt am Drücker. Es gibt Kinobetreiber, die haben Autokinos aufgebaut. Es gibt Restaurantbesitzer, die bieten den Leuten an, mit ihrem Wohnmobil zum Restaurantparkplatz zu kommen, und dann machen sie in diesem Wohnmobil Sterneküche. Und so weiter. Bei vielen Menschen wurde eine Menge Kreativität freigesetzt.

Die Kreativität wird wie die Emotionalität von unserer rechten Gehirnhälfte gesteuert, von dem Bereich, mit dem wir sonst oft nicht so viel zu tun haben (wollen). So eine Krise zwingt uns, dort wieder wacher zu werden. Seit Anfang 2020 wird unglaublich viel nachgedacht – in alle Richtungen und nicht nur im gesundheitlichen oder wirtschaftlichen, auch im gesellschaftlichen Bereich. Auf unterschiedliche Weise stellen sich unzählige Menschen vielfältige Fragen, deren Antworten vorher selbstverständlich schienen. Unsere Routinen und Gewohnheiten wurden extrem infrage gestellt.

Gewinner und Verlierer

Es gibt und gab und wird auch in der Zukunft zu allen Zeiten Gewinner und Verlierer geben. Zu allen Zeiten sterben Menschen an den unterschiedlichsten Ursachen. Zu allen Zeiten gibt es Insolvenzen. Und immer gibt es Menschen, die aus Krisen etwas Gutes und Neues entstehen lassen. Die Krise ist nun einmal da – und es geht darum, wie Sie für sich und Ihren Bereich damit umgehen. Lenken Sie den Fokus von dem weg, was schiefliegt, wer schuld sein könnte und was andere anders machen müssten. Damit sind wir Menschen immer schnell – doch es bringt nichts bei allem Leid und auch bei der enormen Größe der Herausforderungen, die viele Einzelne und die wir als Gesellschaft aktuell und in den nächsten Jahren schultern müssen.

Diese Krise ist tatsächlich auch ein enormer Entwicklungsbeschleuniger für uns Menschen. Krisen schaffen Klarheit. So, wie Sie Steuern zahlen müssen, ob Sie wollen oder nicht, so haben Sie ganz oft im Leben keinen Einfluss auf bestimmte äußere Umstände – ob es nun eine Pandemie ist, bestimmte politische Entwicklungen, ein Krieg, eine Naturkatastrophe oder eine Wirtschaftskrise. Was Sie allerdings beeinflussen können, das ist der Umgang damit. Und wenn Sie es schaffen, einen konstruktiven, kreativen und positiv ausgerichteten Umgang mit jeder Art von Krise zu finden, ist es so, als würde Sie das Leben mit einem guten weiteren Weg belohnen. Und wichtig zu wissen ist auch: Sie können damit auch andere inspirieren, denen es noch nicht so gut gelingt.

Vergessen Sie eines niemals: Der Sekundenzeiger geht nie rückwärts oder bleibt stehen, er geht immer nur vorwärts – und was im Moment da ist, ist eine Sekunde später schon Vergangenheit.

Holger Fischer

Foto: whyframeshot - stock.adobe.com