

BURNOUT PRÄVENTION MITTELS MODERNER NLP- TECHNIKEN



Facharbeit
von
Torsten Kott

**Neue Wege der Burnout-Therapie
durch Neuro-Linguistische
Programmierung**

**Techniken und Methoden zur Vermeidung und
Behandlung von Burnout- Symptomen und den
draus resultierenden Folgeschäden auf Basis
neurolinguistischer Programmierung (NLP)**

Burnout Prävention mittels moderner NLP-Techniken

NEUE WEGE DER BURNOUT-THERAPIE DURCH NEURO-LINGUISTISCHE PROGRAMMIERUNG

BurnOut–ein häufig verwendeter Begriff unserer modernen Zeit. Nach Google einer der am meisten gesuchten Begriffe– aber nicht, weil sich die suchende Person dafür aus reiner Neugier oder Langeweile interessiert, sondern weil sie an Hand der zahlreichen Definitionen herausfinden möchte, ob sie evtl. schon selbst davon betroffen ist, oder wie man sich davor schützen kann. Längst hat in der deutschen Wirtschaft die Zahl der Arbeitnehmersausfälle auf Grund von „Erschöpfungszuständen“ die Zahl der Ausfälle durch die klassischen Atemwegserkrankungen überholt. Doch diese Zahl wird häufig totgeschwiegen, denn welches Unternehmen möchte schon dadurch eine traurige Berühmtheit erlangen, das der stets indirekt ausgeübte Druck durch Erwartungen wie Erfolge, geleistete Überstunden, Urlaubsverzicht etc. diese Mitarbeiter zunehmend verschleißt. Auch im Hinblick auf den Fachkräftemangel und das Werben um qualifizierte Mitarbeiter wirkt dies mit Sicherheit kein gutes Licht auf das Unternehmen.

Die dazu von den Unternehmen und Krankenkassen angebotenen Maßnahmen zur Vermeidung dieser Burnout– Symptome sehe ich mit meiner Erfahrung als NLP–Professional Master im Umgang mit betroffenen Klienten als eher kläglichen Versuch und „blinden Aktionismus“, diesem neuzeitlichen Phänomen Herr zu werden. Sehen wir es doch mal realistisch:

Innerbetriebliche „Anti–Stress–Seminare“ –der böse „B“–Begriff wird hier bewusst vermieden– und sofern überhaupt angeboten, finden sie i.d.R. wann statt?

Während der Arbeitszeit! Daher gehen viele auch nicht auf solche vom Arbeitgeber angebotenen Seminare, denn der übermäßige Berg an Arbeit auf dem Schreibtisch, wegen dem man eigentlich an dem Seminar teilnehmen wollte, reduziert sich schließlich nicht von alleine? Oder könnte es sogar sein, das nach Ende des Seminars der Berg gewachsen ist und die Mailbox mal wieder überquillt, so dass man, um noch einigermaßen den Überblick bewahren zu können, mal wieder abends ein Stündchen dranhängen muss?

Und wie ich aus meinem Bekanntenkreis erfahren habe, ist es mit der Anmeldung für solche innerbetrieblichen Seminare auch nicht so einfach, denn i.d.R. läuft die ja über den Vorgesetzten. Da muss sich der Arbeitnehmer dann auch mal die Frage gefallen lassen ob er so ein Seminar denn nötig hätte. Was nun? Antwortet man mit „Nein“, so ist doch die Anmeldung so gut wie hinfällig. Hat man den Mut mit „Ja“ zu antworten, dann ist das so eine Sache mit der weiteren Karriere. Burnout- Kandidaten sind bekanntermaßen öfter und länger krank als andere. Auch wenn dieses bis dato noch nicht der Fall war, wird Ihr Vorgesetzter aus Selbstschutz das an seine Vorgesetzten melden und muss zukünftig ggf. mit Ihnen anders planen. Kennen Sie jemanden der monetär oder hierarchisch befördert wurde, obwohl die Vorgesetzten ihn nicht mehr als feste Säule des Unternehmens ansahen? Die Blicke und das „Getuschel“ der Kollegen, nachdem Ihre Teilnahme an solch einem Seminar bekannt geworden ist, seien hier nur am Rande erwähnt.

Und was sind denn überhaupt die Inhalte dieser Seminare? Sind sie denn wirklich auf Nachhaltigkeit ausgelegt? Um das teilweise zu beantworten möchte ich ein bisschen in die Richtung der möglichen Lösungen gehen und folgenden Ratschlag einer medizinischen Seite aus dem Internet zitieren:

Prävention durch Setzen von Grenzen und Lernen “Nein” zu sagen

Wer Grenzen setzt und Nein sagen kann, beugt dem Burnout vor oder trägt zur Behandlung bei.

Eigene Grenzen kennen und respektieren beinhaltet nicht nur die Durchführung eines adäquaten Zeitmanagement, sondern auch das **Erlernen, sich zu wehren**, gegen die vielfältigen Anforderungen und Ansprüche, welche einem auferlegt werden.

Das heißt aber im beruflichen Kontext, pünktlich Feierabend zu machen und den lieben Kollegen bzw. dem Vorgesetzten mitzuteilen, dass die soooo wichtigen Sachen leider bis morgen warten müssen.

Sollten Sie schon jemals an so einem innerbetrieblich durchgeführten Seminar teilgenommen haben und sich nun wundern warum o.g. Prävention nicht auf der Agenda stand, dann stellen Sie sich bitte folgende Frage:

Wer hat den externen Trainer beauftragt und zahlt seine Rechnung, bzw. bei internen Trainern- wer zahlt deren Gehalt?

Die Teilnahme an innerbetrieblich durchgeführten Seminaren ist also nicht unkritisch. Bleiben daher noch die möglichen Eigeninitiativen: YES-I CAN!

Sucht man im Internet nach Rat und Hilfe wird man schnell fündig. Hunderte Angebot zum Thema Anti Stress, Burnout-Behandlung, innere Mitte finden usw. machen uns die Auswahl schwer. Schaut man sich diese Angebote genauer an, verbergen sich dahinter sehr oft Techniken und Verfahren wie Ayurveda, Klangschalentherapie, autogenes Training, Yoga in allen Formen, Massagen etc.

Mögen hier einzelne Verfahren für sich gesehen den Betroffenen für die kurzfristige Dauer der Anwendung auf andere Gedanken bringen und ihn für einen kurzen Zeitraum zur Ruhe kommen lassen, so sehe ich aus meiner Erfahrung als Coach weder mittel- noch langfristig eine dauerhafte Verbesserung für den von Burnout- Symptomen Betroffenen.

Vor nicht allzu langer Zeit hörte ich am Sonntagmittag im Radio ein Interview, das die Radio-Moderatorin telefonisch mit der Pressesprecherin einer großen deutschen Krankenkasse zum Thema Burnout führte. Auf Nachfrage der Moderatorin, welche Vorschläge die Dame von der Krankenkasse zur Burnout- Vorbeugung hätte, kamen folgende Vorschläge: (Kein FAKE!)

- Nicht alles so zu Herzen nehmen
- Auf dem Sofa entspannen...
- ...mit einem Buch und einem Tee

Genial, oder? Das machen wir ab heute und morgen ist Burnout nur noch in den Geschichtsbüchern zu finden. Und diesen Artikel weiterzulesen können Sie sich jetzt auch sparen.....

Bei all meiner oben durchklingenden Polemik, die man mir verzeihen möge und um mal wieder auf den bitteren Ernst der Sache zurückzukommen, möchte ich kurz Wikipedia zitieren:

Dabei ist ein Burnout als eine eindeutig längerfristige Arbeitsüberforderung gekennzeichnet, die das Risiko für eine spätere psychische oder körperliche Erkrankung birgt.

Zum besseren Verständnis eine Metapher: Stellen Sie sich ein brennendes Haus vor, bei dem die Feuerwehr zum Löschen anrückt. Ein Feuer bricht nie im ganzen Haus gleichzeitig aus, sondern nur in einem Bereich. Nur wenn nicht rechtzeitig interveniert wird, greift das Feuer auf das ganze Haus über und zerstört es. Leider ist das besagte Haus ein sehr leidgeprüftes in Bezug auf Brände und hat die Feuerwehr schon öfter veranlasst, div. Löschtechniken einzusetzen, um die kleinen Feuer, die mal im Erdgeschoß links, mal im zweiten Stock rechts und auch in anderen Teilen des Hauses immer wieder ausbrechen, unter Kontrolle zu bringen.

Sie werden sicherlich bemerkt haben, dass das besagte Haus metaphorisch für einen vom Burnout betroffenen Menschen steht. Die einzelnen Räume stehen hier für die unterschiedliche Symptomatik die in den verschiedenen Körperregionen auftreten können, wie z.B. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Ernährungs- und Gewichtsprobleme etc. und die div. Löschtechniken repräsentieren einzelne Möglichkeiten, wie zum Beispiel die o.g. Techniken und Verfahren, die für kurzfristige Linderung sorgen können. Yoga, Massagen und andere Techniken sind ja nicht abwertend zu betrachten, sie fokussieren sich lediglich primär auf die Auswirkung und nicht auf die Ursache.

Der Ansatz zur sinnvollen und nachhaltigen Therapie sollte also zusammen *mit* und *in* dem Betroffenen gesucht werden, wie es in den klassischen NLP- Interventionen praktiziert wird.

*Wenn man die Ruhe
nicht in sich selbst findet,
ist es umsonst,
sie anderswo zu suchen.*

(François de la Rochefoucauld)

Wenn wir in der o.g. Metapher bleiben, bedeutet das nun, das wir als NLP- Coaches mit unseren Klienten auf die Suche nach den Brandursachen gehen und gleichzeitig daran arbeiten, die entsprechenden Bereiche „feuerfest“ zu machen. Was nicht in Flammen aufgeht, kann auch nichts zerstören- weder das Zimmer, noch das Stockwerk, geschweige denn das ganze Haus. Dabei arbeiten wir ausschließlich mit den eigenen positiven Ressourcen und Möglichkeiten des Klienten, die jeder in sich trägt. Leider haben viele Klienten in dem Stadium oftmals den Zugriff auf diese nutzbringenden Ressourcen verloren. Wir arbeiten diese erneut mit dem Klienten heraus und implementieren sie dauerhaft.

Hierzu gibt es eine Reihe von Techniken, die in Workshops und/oder individuell im Einzelsetting mit dem Klienten abgesprochen, angepasst und i.d.R. erfolgreich durchgeführt werden.

Die Entstehung eines Burnouts ist vielschichtig, da jeder Mensch als einzigartiges Individuum anders auf bestimmte auslösende Situationen reagiert. Hierzu kommt dann noch die unterschiedliche Wahrnehmung und Interpretation der Geschehnisse.

*Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das an seiner eigenen
Bedeutungsgebung erkranken kann.* *Paul Watzlawick*

Doch wie muss man sich eigentlich einen Burnout vorstellen?

Auch hierzu eine Metapher zur Verdeutlichung: Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Flugzeug in ca. 10.000m Höhe und blasen einen Strandball auf. Was passiert mit dem Ball während der Landung? Ich denke jeder Leser, der schon mal auf einer Flugreise ein aufblasbares Nackenkissen verwendet hat, kennt die Antwort. Der Ball schrumpft, obwohl er kein Loch hat, als Auswirkung auf den zunehmenden Umgebungsdruck bei der Rückkehr auf Meereshöhe im Vergleich zur Flughöhe. Die im Ball enthaltene Luft wird stark verdichtet.

Auch hier steht der Ball metaphorisch für einen Menschen. Diese Verdichtung, diesen „inneren Druck“ kennen wir auch unter einem anderen Namen: Stress. Stress bekommt man nicht von außen, sondern man macht ihn sich innerlich selbst als Auswirkung auf die äußeren Einwirkungen, den sogenannten Stressoren– hier in der Metapher als variabler Umgebungsdruck beschrieben. Sie wirken ausschließlich von außen auf uns ein, in der bekannten Form wie steigende Belastung am Arbeitsplatz durch veränderte Anforderungen in Bezug auf Qualität und vor allem Quantität, Existenz– bzw. Jobverlust– Ängste, Perfektionismus, Ärger mit Kollegen/Vorgesetzten, und im privaten Umfeld etc. Das Verheerende an diesem inneren Druck, diesem Stress ist, dass man sich schnell daran gewöhnen kann und nach einer Weile wird es zur Gewohnheit. Man klagt dann zwar über Dauerstress in der Arbeit, aber wer tut das nicht und zumeist klingt dann noch so etwas wie Stolz mit, wenn man darüber berichtet, da man doch trotz all dessen den Anforderungen gerecht wird und daher ein unverzichtbarer Mitarbeiter ist. Die Crux an der Geschichte ist nur, dass dafür ein dauerhaft erhöhter Energieaufwand erforderlich ist, um diesen Stressoren unablässig entgegen wirken zu können.

In jungen Jahren merkt man hiervon noch nichts, da eigene Energie noch im Überfluss vorhanden ist und diese den Stressoren erfolgreich entgegenwirken kann. Mit der Zeit wird dieser Zustand dann zur Gewohnheit, doch mit zunehmendem Alter schwindet diese Energie zusehends, die 50/60 Stundenwoche fällt einem nicht mehr so leicht wie früher einmal und abends ist man müde und fühlt sich erschöpft. Das liegt nun daran, dass der Mitarbeiter dauerhaft mehr Energie zum Erhalt der gewohnten Performance aufwenden muss, als ihm jetzt noch zur Verfügung steht. Bekanntermaßen entsteht im Körper Energie durch die Verbrennung von Zucker in den Zellen– viele kleine „Verbrennungsöfen“ verrichten unablässig Ihre Arbeit. Mit steigendem Alter schein jedoch– trotz ausreichender Zufuhr an „brennbarem Material“ –die Effizienz dieser Öfen zu schwinden. Man fühlt sich daher ausgebrannt: Burn–Out!

Mit NLP–Techniken kann man auch schon in diesem Stadium erfolgreich intervenieren. Durch Entspannungs– und Fokussierungstechniken und das Erlernen und Verinnerlichen von Abgrenzung schafft der Betroffene sich eine Art inneres Ventil, durch dieses er die Varianz zwischen dem inneren und dem äußeren Druck zu regulieren lernt.

Doch es ist nicht nur die quantitative Anforderung im Berufsalltag, die solche Faktoren auslöst. Auch der Umgang mit sich selbst, den Dingen und Geschehnissen um uns herum und die eigenen Interpretation dessen, haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Es macht einen großen Unterschied, wie die Dinge objektiv sind und wie man sie subjektiv interpretiert. Daher möchte ich nun im Folgenden auf die sogenannte semantische Reaktion eingehen.

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen sondern die Vorstellungen von den Dingen. Eptiket, griechischer Philosoph 50 v. Chr.

Der von dem Linguisten Alfred Korzybski geprägte Begriff der **semantischen Reaktion** beschreibt die Tatsache, dass ein Symbol (z.B. ein Wort), welches für einen Menschen etwas bedeutet, bei diesem eine individuelle (semantische) Reaktion auslöst. Hier wird besonders deutlich, dass wir den Dingen Bedeutung geben, denn ein Wort an sich ist erstmal neutral – nichts als ein Klang oder wie auf dieser Seite ein Hell-/Dunkelkontrast. Verwendet man also ungünstige Worte in der Kommunikation mit sich selber oder anderen, bekommt man auch ungünstige Ergebnisse. Dies ist ein Aspekt der Macht der Sprache.

Sie werden sich nun sicher fragen, was das für Sie im bis hierher beschriebenen Kontext bedeuteten soll. Doch zuerst einmal ein Beispiel hierzu, das Sie vielleicht aus eigenem Erleben kennen: Einen Alptraum.

Unser Gehirn, in diesem Fall das Unterbewusstsein, kann nicht zwischen realen und fiktiven Bildern und Tönen/Worten unterscheiden. Ein Alptraum ist ein sehr gutes Beispiel hierfür. Man wacht nachts auf, z.T. schweißgebadet, das Herz rast und die Atmung ist schnell- wegen..... Bildern im Kopf. Man liegt im Bett und der Körper tut nichts, aber er ist voll im Alarmmodus und auf Flucht programmiert. Eigentlich wäre das jetzt der richtige Zeitpunkt zum Joggen, mit dem Adrenalinpiegel reicht das locker für ein paar Runden um den Block und um die Zeit ist bekanntermaßen auch nicht so viel los.

Was bedeutet das nun für uns, z.B. im privaten oder beruflichen Alltag?

Bleiben wir im Berufsleben und stellen uns folgende, evtl. bekannte Situation vor:

Der Chef kommt ins Büro und hat miese Laune, nörgelt irgendwie an Ihnen und Ihrer Arbeit rum, legt Ihnen noch weitere auf den Tisch, brummt sowas wie:“

Das muss schnellstens erledigt werden...!“, und rauscht wieder von dannen.

Was passiert jetzt in und mit Ihnen? Was denken und fühlen Sie jetzt? Was hören Sie? Was sehen Sie vor Ihrem „geistigen Auge“? Die Antwort darauf kennen jetzt nur Sie, aber ein sehr großer Teil der Arbeitnehmer die solch eine Situation erleben, reagieren mit steigender Nervosität. Diese geben sich die Schuld an der Situation und beziehen die schlechte Laune des Vorgesetzten auf Ihre Arbeitsleistung. Gleichzeitig sehen sie den geplanten Feierabend in weite Ferne rücken und die anvisierte Yogastunde im Studio oder der Spielplatzbesuch mit den Kindern lösen sich in Wohlgefallen auf. Die unmittelbaren körperlichen Auswirkungen als Ergebnis der nun aufkommenden Emotionen wie z.B. Frust, Wut, Trauer und Resignation können so aussehen: Nervosität, Hektik, Schweißausbruch, Kloß im Hals, Magen zieht sich zusammen, Puls beschleunigt etc. Hinzu kommen noch die inneren Stimmen die wenig freundlich mit einem sprechen, einem die Schuld für diese Situation geben bzw. in einem suchen.

Und die inneren Bilder die nun ablaufen, wie man final seinen Schreibtisch ausräumt – aus eigener Entscheidung oder sogar gezwungener Maßen, wie man sich schon beim Lesen von Stellenanzeigen sieht, oder im Arbeitsamt am Schalter stehend....

Dabei könnte man ja, rein theoretisch dem Verhalten des Chefs auch folgende Bedeutung geben: „Ok, der hat schlechte Laune. Wer weiß was der wieder erlebt hat, dass er so mies drauf ist. Nun gut, mit mir hat es jedenfalls nichts zu tun.“ Und wenn doch? „Dann frage ich bei ihm nach. Wenn sein Verhalten mit meiner Arbeitsleistung zusammen hängt, dann sollte ich das schließlich zuerst erfahren.“ Wie würde es sich anfühlen, wenn man dem Gesicht des Chefs diese Bedeutung geben kann? Wie würden Sie sich dann verhalten? Besser, entspannter, gelassener? Mit Sicherheit.

Doch leider meinen es unsere inneren Stimmen und Bilder nicht immer gut mit uns – als Folge unserer z.T. fehlerhaften Interpretationen der Realität, des Gehörten, Gesagten und Gesehenen. Außerdem können Sie sich sicher denken, dass solche physischen und psychischen Zustände nicht förderlich für die Gesundheit sind.

Für manche klingt das obige Beispiel in Summe vielleicht etwas weit hergeholt, für andere kommt es der Realität sehr nahe, wie mir meine Erfahrung im Coaching mit Burnout gefährdeten Klienten zeigt. Hier haben wir nun mit Hilfe der NLP-Werkzeuge die Möglichkeit, mit der Wahrnehmungsfähigkeit und dem inneren Dialog unserer Klienten zu arbeiten, mit der Fähigkeit zur emotionalen Abgrenzung und der Kommunikation allgemein.

Zum guten Schluss noch ein kleines Rechenspiel: Stellen Sie sich eine gewöhnliche Pumpe vor, die vom Hersteller mit einer fixen Lebensdauer von 78 Jahren bei einer Leistung von 70 Pumpzyklen/Minute eingestellt wäre. Es ist natürlich reiner Zufall, dass diese Zahlen denen der durchschnittlichen Lebenserwartung einer männlichen Person in Deutschland und des Durchschnittspuls/Minute lt. WHO entsprechen. Im weiteren Verlauf der Rechnung ergibt das eine vom Hersteller garantierte Zahl an Pumpzyklen bis zum endgültigen Verschleiß und Stillstand von 2.869.776.000 Zyklen. Stellen wir uns nun weiter eine Pumpe vor, die einen permanenten Zyklus von 80 Pumpbewegungen/Minute hat – die garantierte Zyklen-Zahl des Herstellers bleibt davon unberührt. Dann hat jetzt rechnerisch diese Pumpe, obwohl sie „lediglich“ 10 Zyklen/Minute mehr arbeiten muss nur noch eine Lebensdauer von ca. 68,25 Jahren.

So ist das halt mit Pumpen, Motoren und div. beweglichen Teilen. Wenn diese permanent überdurchschnittlich beansprucht werden, verschleißen sie auch entsprechend schneller. Wie gut, dass das nur ein kleines Rechenspiel ist – mit einer gewöhnlichen Pumpe aus dem Baumarkt. Und das hat auch nichts damit zu tun, dass der durchschnittliche Puls eines gestressten Menschen um 10–20 Schlägen höher ist, als normal.

Auch hier helfen die o.g. (NLP)-Werkzeuge dem Pumpenbesitzer, um seine „Pumpe“ mittelfristig neu zu justieren.