

Für das Land (aus)brennen

Autorin: Maike Aselmeier – Text für die BBZ im Juni 2015

Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, weiß, wie verheerend das aussieht. Eben noch von Leben erfüllt, jetzt nur noch ein paar Steine aufeinander, ein leerer Fensterrahmen. Und wenn man in die Ruinen hineinschaut, findet man ein trauriges Bild der Verwüstung.

Auch Menschen brennen aus.

Sommer, es sind lange Tage, zusätzlich zur eigenen Ernte wird noch im Lohn gedroschen. Wenn Paul abends vom Drescher steigt, vibriert er innerlich, spürt eine innere Unruhe und findet kaum in den Schlaf. Die Gedanken kreisen um den Betrieb und die schlechten Milchpreise. Mit Ohrensausen und Schweißausbrüchen sitzt er auf dem Drescher, steht er im Melkstand und liegt nachts schlaflos im Bett. 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 der Weg zum Burnout aussieht, wie man daraus aussteigen kann und mehr: hier werden wichtige Fragen geklärt!

Burnoutprozess

Das Gefühl ausgebrannt zu sein ist oft auf einen Schlag da. Man steht am Morgen auf - und die Welt ist nicht mehr so, wie sie vorher war. 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:

1. Euphorie und Begeisterung

Diese Anfangsphase läuft zunächst ganz unscheinbar ab: die Arbeit macht Spaß, man hat große Projekte. Begeisterung, Weitblick und hohes Engagement stehen im Vordergrund. Der Jungbauer hat gerade den Hof übernommen, will den Stall ausbauen, einen neuen Betriebszweig starten und auf Direktvermarktung umstellen. 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 Kaffeekonsum wirkt der dauernden Müdigkeit entgegen. Das stärkt in dem Moment noch das Selbstwertgefühl: „Schau, was ich alles schaffe!“. Für eine Zeit lang 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 - nimmt das Ausbrennen erst recht seinen Lauf.

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.

Ich muss noch schnell die Welt retten... kennen Sie das Lied von Tim Bendzko, das monatelang im Radio gelaufen ist? So ungefähr hört sich jemand an, der in Richtung Burnout unterwegs ist, wenn er nicht bald auf die Bremse tritt!

3. Verstärkter Einsatz mit weniger Engagement

Irgendwann (manchmal nach Jahren) zeigen sich die ersten Erschöpfungszustände. Das wird oft durch erhöhte Anstrengung

Die Schritte des Burnout Prozess:

1. Euphorie und Begeisterung
2. Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
3. Verstärkter Einsatz mit weniger Engagement
4. Verleugnung von Problemen
5. Bitterkeit und Überdruß
6. Verlust der Leistungsfähigkeit
7. Der Körper macht schlapp
8. Rückzug und große Gleichgültigkeit
9. Verzweiflung und völlige Erschöpfung

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! Insgeheim 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. Dinge, die früher begeisterten, machen einfach 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 Betroffene wertet die Arbeit und andere bisher wichtige Dinge seines Lebens ab. Nach außen wird geschimpft und gepoltert. Innerlich stellt er sich und seine Arbeit in Frage. Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ständig weiter 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 kurz vor dem Gipfel ist, rollt der Stein wieder hinunter – und er muss ihn erneut hinaufrollen.

Irgendwann fühlt sich der 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. Selbst die Erledigung vom Alltagsgeschäft überfordert.

7. Der Körper macht schlapp

Belastbarkeit und effektive Arbeitszeit sinken auf null. Spätestens jetzt meldet sich der Körper. Herz-Kreislaufprobleme, Atembeschwerden, hohe Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten, „Rücken“ sind nur einige der auftretenden Merkmale. Der Körper will auf ein Ungleichgewicht aufmerksam machen: zwischen Anspannung – und Entspannung!

In dem Moment, wo Schlafstörungen zum zentralen Problem werden, kippt die Burnoutentwicklung 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, den nichts mehr wirklich interessiert. Aus den zwei Bier am Abend werden vier, und das Einschlafen auf der Couch vorm Fernseher in Arbeitsklamotten wird zur Regel. Aus eigener Kraft kommt der Betroffene nun nicht mehr aus dem Kreislauf raus.

9. Pure Verzweiflung und völlige Erschöpfung

Der Lebenswille ist auf dem absoluten Tiefpunkt angekommen! Oftmals merken der Betroffene selbst und auch die Umgebenden erst an diesem Punkt, dass etwas nicht stimmt!

Jetzt ist aus. Paul kann und will nicht mehr. Steht morgens auf dem Futtertisch im Stall und kann die Hände nicht mehr heben. Als wär das Stromkabel durchgeschnitten, Panikattacke – fertig.

Brennen, ohne sich zu verbrennen

Burnout ist ein Problem, das in den letzten Jahren auch bei Landwirten vermehrt auftaucht.

Burnout und Depression
Burnout ist ein Problem der Lebensbewältigung, eine Depression ist eine Krankheit.
Von einer Depression spricht man, wenn mindestens für zwei Wochen täglich einige der folgenden Merkmale auftreten:
Gedrückte Stimmung und eine Verminderung von Antrieb und Aktivität tritt auf.
Die Fähigkeit zu Freude, Interesse und Konzentration sind vermindert.
Starke Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten.
Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt.
Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit tauchen auf.
körperliche Symptome: Früherwachen, gestörter Schlaf, Morgentief, Bewegungslosigkeit, Appetitverlust
Die einzelnen Merkmale können unterschiedlich stark auftreten. Was allen Arten der Depressionen gleich ist – man braucht Hilfe, um hier wieder

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 herum reißen.

Im Folgenden sollen zwei Punkte angesprochen werden, die jeder zu einem gewissen Grad selbst in der Hand hat und somit seine Arbeitsalltag ein wenig gesünder gestalten kann - wenn sie früh genug beachtet werden. Es sind zudem Aspekte, die im Arbeitsalltag von Menschen mit Burnoutgefährdung fehlen und deren Einfluss auf die Gesundheit unterschätzt werden: Wertschätzung und Rhythmus!

Wert-schätzung als Austauschgeschäft

Arbeit und Belohnung sind ein Tauschgeschäft. Man leistet dieses und bekomme dafür jenes. Leistet man viel und bekommt weniger als erwartet, entsteht eine (Belohnungs-)Krise. Es besteht ein Missverhältnis zwischen hohen beruflichen Verausgabungen 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 Siegrist 1996 herausgefunden, dass 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 erschweren es, das Überleben aus der Landwirtschaft zu bestreiten. Gesetzgebung, Bürokratisierung machen vor allem Kleinbauern zunehmend die Existenz schwer. IT-„Know-how“ scheint relevanter zu sein als Wissen von Vieh und Boden. Manche neuen Regelungen wirft die Frage auf: „und wo sind wir morgen?“

Mangelnde Wertschätzung - nicht gewollt sein - die spiegelt sich auch im Image der Bauern wieder: der Bauer auf verzweifelter Suche nach Stadtfrauen, der Umweltzerstörer durch CO₂-Ausstoß, Produzent von Güllegeruch 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 genug gelobt!“ Dieser Satz ist gewohnter Umgang auf vielen Höfen. Vom Chef oder Vater Anerkennung bekommen (oder vom Mann oder der Frau) ist kaum vorstellbar.

Viele Landwirte führen ohnehin einen Ein-Mann-Betrieb. Sie wurschteln den ganzen Tag für sich alleine auf dem Hof rum – ohne dass es jemand sieht – von wem sollte da Lob kommen?

All das sind Beispiele mangelnder Belohnung, fehlender Anerkennung und Wertschätzung. Und die führen zu Burnout.

Wir haben nicht auf alles einen Einfluss. Ursachen in der Politik, Gesetzgebung oder dem Markt liegen erst einmal außerhalb der Handhabe des Einzelnen. Auf einiges aber können wir einwirken. Es gilt, auf das zu schauen, was 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 (gesäten, gepflügten Acker, neue Maschinenhalle); ein neues Produkt zusammen verkosten, die Herde betrachten; Arbeitsplanung am Abend für den nächsten Tag und anerkennen, was heute erledigt wurden... Oder auch einmal alleine am Rand des Ackers stehen und sich innerlich auf die Schulter klopfen.

Im Umfeld: persönliche Kundenbindung fördern, um in Kontakt zu sein zu denen, für die man produziert. Die andere Seite der Medaille, des „Wissen, wo`s herkommt!“, ist das „Wissen, wo`s hingeh!“; sich mit anderen Produzenten (und Liebhabern) zusammenschließen, um zu fachsimpeln,

gemeinsam politisieren, sich fort- und weiterbilden, um ein eigenes Gefühl von Kompetenz zu entwickeln.

Rhythm is it!

Die Arbeitswelt von Landwirten 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, abrufbar zu sein, hohe Arbeitsspitzen... Vieles davon macht gerade die Landwirtschaft aus.

Es wäre unsinnig, einem Landwirt zu sagen: „Dann arbeite halt weniger!“ Das ist unrealistisch und daher wenig nutzbringend.

Der Mensch ist dafür ausgestattet, Zeiten erhöhter Belastung gesund zu überstehen - solange auf solche Zeiten auch welche mit geringeren Anforderungen folgen. Das System Mensch kann auf Hochtouren fahren, ohne auszubrennen, wenn es zwischendrin abkühlen kann. Pausen, Ausspannen und Abschalten sind nicht etwa Hemmnisse, sondern Voraussetzungen für Höchstleistungen, Effektivität und Gesundheit.

Im Praktischen heißt das: Rhythmus leben! Landwirte sind näher am Rhythmus der Natur dran als die meisten Berufe. Heute wird das oft eher als störend empfunden. Durch beheizbare Gewächshäuser, kurzgespritzte Halme, Reifeverzögerung und nicht zuletzt Scheinwerfern auf den Traktoren wird der natürliche Rhythmus außer Kraft gesetzt. Die 24 Stunden ununterbrochene Erreichbarkeit und Informationsflut spornen zu pausenloser Leistungserbringung an. Effektivität scheint nur durch stundenlanges pausenloses Durcharbeiten erreicht zu werden.

Und doch können Menschen nur dann Hochleistungen bringen, wenn sie zwischendurch runterfahren, um Entspannen zu können. Im Jahr nach dem Stallbau Baupause einplanen. Zwischen dem Aufbau eines neuen Betriebszweiges und dem Aufbau der Direktvermarktung einige Monate normalen Alltag fahren. Und im Alltäglichen: ein Lob auf Mittagspause, Kaffeepausen und den Feierabend, Achtsamkeit auf den Wechsel zwischen mechanisierten und handarbeitlichen Tätigkeiten, zwischen Kopf- und Körpereinsatz.

Merkmale gesundheitsfördernder Arbeit:

- Anspruchsvolles, nicht überforderndes Arbeitsaufgabenprofil (hohe Autonomie, reichhaltige Lern- und Entwicklungschancen)
- Angemessene Erfahrungen von Erfolg und sozialer sowie materieller Anerkennung für erbrachte Leistungen
- Vertrauensvolles Klima der Zusammenarbeit sowie des fairen und gerechten Umgangs
- Sinnerfüllte und gesicherte Perspektive der Leistungserbringung aus Sicht der Arbeitenden

Auf Alarmsignale achten:

Trifft einer der folgenden Sätze auf sie zu?

- Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional ausgelaugt.
- Ich denke, die Preise für meine Produkte sind nicht fair.
- Ich fühle mich frustriert, wenn ich an meine Arbeit denke.
- Ich vergesse es, wichtige Post zu öffnen.
- Ich vermeide den Kontakt zu Kollegen.

Den vollständigen Fragebogen finden Sie auf den Seiten der Landwirtschaftlichen Familienberatung: www.landwirtschaftliche-familienberatung.de (Suchbegriff: Burnout)

Erste Schritte:

- Wenden Sie sich an ihren Hausarzt
- Adressen von Psychotherapeuten ihrer Region finden Sie unter www.psychosuchsuche.de
- Kontaktieren Sie kirchliche Beratungsstellen oder die ländlichen Familienberatungsstellen: www.familie-und-betrieb.de
Hier kann Beratung angeboten werden und an passende therapeutische Hilfe weitergeleitet werden.
- Bildungshäuser wie z.B. Kloster St. Ulrich bieten Kurse und Seminare zum Thema Burnout an: www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de

Achten Sie auf sich und die Menschen in ihrer Umgebung! Achten Sie auf frühe Anzeichen von Überlastung und suchen Sie sich Erholung und Wertschätzung!

Und wenn Sie so aus dem Takt gekommen sind, dass Sie von selber nicht mehr reinfinden: Lassen Sie sich dabei helfen, Ihren eigenen passenden Rhythmus zu finden. Mit ausreichend Pausen, Achtsamkeit und Wertschätzung, um auch mal wieder auf Hochtouren fahren zu können.

Wie schon ein sehr altes Buch sagt: "Alles hat seine Zeit!"

Maike Aselmeier, Landwirtin,
Psychologin und Mediatorin
www.ueberblickundbodenhaftung.jimdo.de