

Diplomarbeit

Leben leben als
Burnout Prävention

Welche Möglichkeiten der logotherapeutischen
Beratung gibt es, um Krisen – wie beispielsweise
Burnout – gelingend und lebensbejahend zu bewältigen?

Dipl. soz. Päd. Sabine Niederdorfer

November 2019

Betreuerin: Birgit Pfatschbacher BEd. MSc.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Einleitung.....	5
2 Persönliche Worte	5
3 Begriffsklärung	7
3.1 Definitionen.....	7
3.2 ICD – 10 Internationale Klassifikation psychischer Störungen.....	8
4 Nach Dr. Thomas Bergner	9
4.1 Die drei Burnout Merkmale.....	9
4.2 Die drei Burnout Phasen.....	10
4.3 Die drei Burnout Ebene.....	11
4.4 Fünf Faktoren als Auslöser für Burnout.....	13
4.5 4 unbewusste, persönliche sehr unterschiedliche Ursachen für Burnout.....	13
5 Präventive Burnoutmöglichkeiten der Logotherapie nach Frankl.....	14
6 Gegenüberstellung der 12 Phasen des Präventionsprogramms nach Bergner mit Aspekten der Logotherapie	15
6.1 Phase 1: Die Realität annehmen – LT: Der schicksalhafte Bereich.....	15
6.2 Phase 2: Sich selbst verstehen – LT: Dreidimensionalität.....	19
6.3 Phase 3: Energiequellen erschließen – LT: Ressourcen erarbeiten.....	23
6.4 Phase 4: Mit Unveränderlichem umgehen – LT: Noodynamischer Spannungsbogen.....	26
6.5 Phase 5: Einstellungen und Verhalten optimieren – LT: die drei Wertkategorien / Einstellungsmodulation	29
6.6 Phase 6: Souveräner Umgang mit Zeit – LT: Noodynamischer Spannungsbogen/ noopsychischer Antagonismus.....	32
6.7 Phase 7: Mit Stress richtig umgehen – LT: Logotherapeutisches Menschengebäude.....	35
6.8 Phase 8: Kraft aus Beziehungen schöpfen – LT: Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Sinnuniversalien.....	39

6.9	Phase 9: Zufriedenheit erreichen – LT: Salutogenetischer Bereich, die 3 Hauptstraßen zum Sinn	42
6.10	Phase 10: Eigene Rollen definieren – LT: Charakter und Persönlichkeit / 10 Thesen zur Person	46
6.11	Phase 11: Ziele erkennen und erreichen – LT: Freiheit und Verantwortung (Wüstenmetapher)	49
6.12	Phase 12: Den Sinn finden – LT: Sinnfindung nach E. Lukas und den Sternenhimmel aufspannen	53
7	Conclusio	56
8	Literatur	59

Eidesstaatliche Erklärung

Ich erkläre eidesstaatlich, dass ich diese Diplomarbeit selbstständig verfasst habe. Es wurden keine anderen Hilfsmittel, als die angegebenen, benutzt. Direkte oder Indirekte Formulierungen, welche aus anderen Quellen entnommen wurden, sind auch als solche kenntlich gemacht. Diese Diplomarbeit wurde an keiner anderen Stelle vorgebracht.

November 2019 
Datum Niederdorfer Sabine

Genderhinweis

Aufgrund der leichteren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit nicht gegendert. Dadurch soll allerdings keines der Geschlechter benachteiligt werden. Es soll lediglich der sprachlichen Vereinfachung dienen.

1 Einleitung

„In diesem Zeitalter muss es sich die Erziehung angelegen sein lassen, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch das Gewissen zu verfeinern, so dass der Mensch hellhörig genug ist, um die jeder einzelnen Situation innewohnenden Forderung herauszuhören. In einem Zeitalter, in dem die zehn Gebote für so viele ihre Geltung zu verlieren scheinen, muss der Mensch instandgesetzt werden, die 10000 Gebote zu vernehmen, die in den 10000 Situationen verschlüsselt sind, mit denen ihn sein Leben konfrontiert.“ [Viktor Frankl]

2 Persönliche Worte

Dieses Zitat von Viktor Frankl ist für mich sehr bezeichnend für die heutige Arbeitswelt. Für mich stellt sich die Frage warum es immer mehr Menschen, die sich am Rande eines Burnouts befinden bzw. in Folge dessen endgültig in ein Gefühl der völligen Überlastung abrutschen. Sind die Arbeitsbedingungen heute um so vieles schlechter als vor ca. 50 Jahren? Sind es die Menschen, die ihre Ressourcen nicht mehr nutzen können, weil sie diese gar nicht mehr wahrnehmen? Oder haben sie gar keine Ressourcen mehr? Sind die Kinder, also jene, die jetzt erwachsen sind und voll im Berufsleben stehen, von ihren Eltern „falsch“ erzogen worden? Sind wir „Weicheier“ geworden, die beim kleinsten Windzug umfallen und nicht mehr aufstehen können?

Aber Burnout könnte ja auch als Chance gesehen werden, sein Leben neu zu gestalten bzw. es zu überdenken. Denn könnte es nicht sein, wenn der Weg nach unten bestritten wird, der bisher verfolgte Lebensplan, die bestehenden Lebensziele und der Lebenssinn sich in einer Schiefelage befinden und es für das eigene Wohlbefinden gut wäre, alles zu überdenken? Es muss ja nicht alles geändert werden, aber Werte, die nicht mehr erfüllt werden, sollten wieder ins rechte Licht gerückt werden und für wichtig und lebensnotwendig angesehen werden. Vielleicht gelingt es dann automatisch wieder, in eine gute Balance zu kommen und das Positive im Leben sowie auch in der Arbeit zu sehen.

Rede ich mit Kollegen / Kolleginnen und Bekannten, die sich im Alter um 50 befinden, ist das große Ziel aller die Pension. Deshalb befinden sich alle in einer Überlastung, denn sie „müssen“ täglich Tätigkeiten verrichten, die sie nicht wollen und die sie teilweise sogar anwidern. Wäre es nicht hilfreich sich selbst einzugestehen, dass es ein Privileg ist, Arbeit zu haben und diese so lange wie möglich ausüben zu dürfen. Würde dieser Gedanke nicht schon sehr viel an

Negativem von uns nehmen und die Dankbarkeit und Zufriedenheit über das eigene Leben in den Vordergrund stellen?

All diese Fragen stellen sich in meinem alltäglichen Arbeitsleben. Der Großteil meiner Kolleginnen ist nur am Jammern, was alles schlecht ist. Die Kinder sind fürchterlich und haben kein Potential mehr, mit den Eltern kann nicht mehr vernünftig gesprochen werden und wenn etwas von einem Amt benötigt wird, sind die zuständigen Personen immer im Stress und überfordert. Keiner hat mehr Zeit für ein sachlich in aller Ruhe geführtes Gespräch. „Schreib mir eine e-Mail, oder ein WhatsApp, sonst vergesse ich wieder alles.“, sind die Antworten. Zuhören ist ein Fremdwort und wenn ich mich durch die verschiedenen Schulen bewege, kommt es mir manchmal sogar so vor, als ob alles aufgescheuchte Hühner durch die Gänge hasten. Wenige haben ein nettes Wort übrig, am aller wenigsten für die Kinder. Die einzigen Aussagen die omnipräsent sind, sind „Ich habe keine Zeit!“, „Ich bin im Stress!“, „Ich weiß zurzeit gar nicht wo mir der Kopf steht!“. Auf mich macht das den Eindruck von „jammern auf höchstem Niveau“.

Anscheinend ist es sehr modern, wenn man keine Zeit mehr hat, denn nur dann ist man wichtig und wird von der Gesellschaft als besonders strebsam und wichtig angesehen. Auffällig ist aber, dass jeder Zeit hat sich stundenlang mit seinem Handy zu beschäftigen. Es ist immer sehr wichtig WhatsApp Nachrichten zu lesen, schnell mal etwas auf Facebook zu posten, oder ganz kurz nur die neuesten E-Mails checken. Wieso sind dann keine Zeitressourcen vorhanden, um wichtige Gespräche noch persönlich zu erledigen und sich Notizen zu machen, damit dann alles gleich erledigt werden kann, was besprochen worden ist?

Erschreckend ist, dass kaum noch jemand über sich selbst Bescheid weiß, niemand kennt sich mehr so gut, dass er die eigenen Reaktionen in bestimmten Situationen abschätzen kann. Deshalb kommt es immer wieder in Gesprächen mit Eltern zu total überzogenen Reaktionen, die in keinsten Weise zum Thema passen und auch oft genug mehr als untergriffig sind. Im sozialen Bereich ist das Wort „Empathie“ schon ein Fremdwort, denn viele Mitarbeiter sind einfach nur mehr froh, wenn sie mit den Menschen, für die sie eigentlich verantwortlich sind, nicht allzu viel zu tun haben. Gerade im sozialen Arbeitsbereich stehen die Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen unter permanenten Zeitdruck und haben oft nicht einmal die Ruhezeiten zwischen den einzelnen Diensten. Zeit für Psychohygiene bleibt meistens aus und auch auf Grund der Sparmaßnahmen haben die Mitarbeiter kaum eine Chance auf Supervision, wenn diese benötigt werden würde. Das Geld für diese wichtige Hilfe ist meist nur spärlich bis gar nicht vorhanden. Bei Wahrnehmen der Supervision, stellt sich dann heraus, dass der Supervisor / die Supervisorin

nicht wirklich geeignet ist, einen anderen darf man nicht nehmen, denn die Firma hat ja nur mit diesem einen den Vertrag, außer man zahlt die Einheiten selbst, dann kann man hingehen wohin man will.

Es ist zu beobachten, dass der Kontakt zu den zugewiesenen Familien und zu Pflegenden immer mehr gemieden wird. Auch bei mir selbst kann ich im Laufe eines Arbeitsjahres diese Veränderung beobachten. Mir selbst fiel es sehr schwer diese Veränderungen im Arbeitsprozess zu erkennen und dann auch zu benennen. Denn Depersonalisierung ist ein typisches Kennzeichen eines beginnenden Burnouts. Jedoch wahrhaben will dies kaum jemand und etwas dagegen unternehmen schon gar nicht. Aussagen wie „Ich brauch nur etwas Zeit für mich, dann geht es schon wieder!“ sind an der Tagesordnung.

All diese aufgezählten Gründe waren für mich der Grund, das Thema Stressmanagement und Burnout Prävention näher zu betrachten.

Als ich mich damit ernsthaft auseinandergesetzt habe, wurde mir klar, wie viel Literatur es zu diesem Thema gibt. Ich entschied mich für das Buch von Thomas Bergner „Burnout Prävention“ – Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen – Selbsthilfe in 12 Stufen – 3. Auflage – 2016. Ich habe mich mit diesen 12 Stufen von T. Bergner intensiv auseinandergesetzt und stelle ihnen logotherapeutischen Methoden gegenüber.

3 Begriffsklärung

3.1 Definitionen

Es gibt viele Definitionen von Burnout. Hier einige Beispiele:

„..... Zustand psychischer oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle entsteht, die sich in Arbeit und Selbstbild des Menschen entwickeln.“

[Quelle: Emener et. al. (1972) in Fengler (1998) S.92]

„..... Das Ausbrennen ist das Resultat andauernder oder wiederholter emotionaler Belastungen im Zusammenhang mit langfristigem, intensivem Einsatz für Menschen (...) Das Ausbrennen ist die schmerzliche Erkenntnis (von Helfern), dass sie diesen Menschen nicht mehr helfen können, dass sie nicht mehr zu geben haben und sich völlig verausgabt haben. Folglich wird Burnout als eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, welche durch emotionalen Stress verursacht wird definiert.“ [Quelle: Pines et. al. 1993, S. 25]

Folglich definieren Pines et al. Burnout als eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, welche durch emotionalen Stress verursacht wird.

Freudenberger betrachtet Burnout als einen Zustand der Erschöpfung und Frustration, verursacht durch unrealistische Erwartungen. Er definiert Burnout als „...einen Energieverschleiß, eine Erschöpfung auf Grund von Überforderung, die von innen oder von außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft – kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raub. Burnout ist ein Gefühlzustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönlichen Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.“ [Quelle: Freudenberger, 1994, S. 27]

Edelwich & Brodsky verwenden den Begriff Burnout um „einen zunehmenden Verlust von Idealismus und Energie zu beschreiben, den die in den helfenden Berufen Beschäftigten als Folge der Arbeitsbedingungen erfahren.“ [Quelle: Edelwich & Brodsky, 1984, S. 12]

Diesen Verlust an Energie und Engagement sehen Edelwich & Brodsky als Folge einer Desillusionierung, nach einem Prozess der Enttäuschung.

3.2 ICD – 10 Internationale Klassifikation psychischer Störungen

Burnout ist ein „Berufsphänomen“ und ist in der neuen Klassifikation von Krankheiten [ICD – 10] als Berufsphänomen angeführt, jedoch nicht als Erkrankung klassifiziert.

- Z 73 → Probleme verbunden mit Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung
- Z 73.0 → Erschöpfungssyndrom (Burnout)
- Z 73.1 → akzentuierte Persönlichkeitszüge (einschließlich Typ A – Verhalten)
- Z 73.2 → Mangel an Entspannung und Freizeit
- Z 73.3 → Belastung, nicht anderorts klassifizierbar
- Z 73.4 → unzulängliche soziale Fertigkeiten, anderorts nicht klassifizierbar

Im ICD – 10 findet man Burnout „nur“ als Zusatzkategorie, die die Gesundheit beeinflusst und so zur Inanspruchnahme verschiedener Gesundheitsdienste führt. Burnout wird als Überlastung und somit als Störung der Gesundheit, nicht aber als deren Ursächlichkeit gesehen.

Die WHO bezeichnet psychische und psychosomatische Auffälligkeiten ohne fassbaren organischen Hintergrund als Störung, nicht aber als Krankheit. Deshalb wurde Burnout in die

Klassifizierung nicht aufgenommen. Demnach sind Betroffenen, insofern sie nicht die Kriterien einer oder mehrerer definierter psychischer Störungen erfüllen als GESUND!?! zu bewerten!! Jedoch ist die WHO dabei, evidenzbasierende Leitlinien für das psychische Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erarbeiten (Aussage eines prakt. Arztes und einer Klinischen Psychologin).

4 Nach Dr. Thomas Bergner

Der Dermatologe, Dr. Thomas Bergner, ist seit 1994 als Coach für Führungskräfte mit dem Fokus Burnout – Prävention tätig. Er sieht den Sinn in seiner Arbeit darin den Menschen zu sich selbst zu begleiten. Er möchte, dass die Menschen verstehen wie sehr das Erfolgreiche mit dem Sinnvollen im Leben zusammenhängen. Für Bergner ist es wichtig, vorhandenes im weiteren Leben zu integrieren und nicht das Leben neu zu beginnen. Aus diesem Grund traf ich die Entscheidung das 12 Phasen Programm, Logotherapeutischen Maßnahmen gegenüberzustellen. Denn das Buch: Burnout-Prävention; Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen in 12 Stufen, ist in vielen Bereichen mit dem Gedankengut der Logotherapie in Verbindung zu bringen.

Laut Bergner gibt es keinen Beruf, der nicht von Burnout betroffen sein kann. Vorrangig kommt Burnout jedoch in Berufen vor, in denen Beziehungen zu anderen Menschen im Vordergrund stehen. Von Burnout wird aber auch gesprochen, wenn rein private Beziehungen, zum Beispiel einen Angehörigen zu pflegen, zu einer starken Erschöpfung führen kann.

Es gibt drei Merkmale die zur Diagnose Burnout führen können: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und abnehmende Leistungsfähigkeit. [Burnout – Prävention, Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen, Selbsthilfe in 12 Stufen; Schattauer; 2016]

4.1 Die drei Burnout Merkmale

Emotionale Erschöpfung

Sie ist der Kern – oder das Leitsymptom für Burnout. Beim Auftreten folgender Aussagen kann schon der Verdacht auf eine emotionale Erschöpfung vorliegen:

„Ich habe keine Kraft mehr!“

„Eigentlich kann ich nicht mehr!“

„Ich fühle mich leer!“

„Was tue ich hier eigentlich?“ oder

„Ich brauche dringend Urlaub!“

Emotionale Erschöpfung steht in den meisten Fällen mit einer gewissen Unzufriedenheit in Verbindung und ist somit ein besonders guter Nährboden für Burnout.

Depersonalisation

Bedeutet, dass die Betroffenen wenig Engagement gegenüber den Mitmenschen zeigen. Depersonalisation äußert sich oft durch eine wenig gefühlvolle, gleichgültige, zynische oder sarkastische Einstellung. Typische Symptome sind eine negative Einstellung gegenüber Kollegen / Kolleginnen und negative Gefühle gegenüber der eigenen Klientel, den Kunden aber auch Freunden und Verwandten gegenüber. Meistens kommt es auch zu einem gesellschaftlichen Rückzug und Kontakte werden allgemein vermieden. Begleitet wird das Ganze noch von dem Versuch perfekt zu sein.

Abnehmende Leistungsfähigkeit

Dies ist die schwächste der drei Hauptkriterien. Besonders in der Anfangsphase von Burnout sind die Betroffenen besonders aktiv, beinahe schon fast hyperaktiv. Durch ihren besonders starken Willen sind sie in der Lage sich über längere Zeit im Hamsterrad zu bewegen, ohne dabei abzustürzen. Anfangs vermindert sich die Leistungsfähigkeit fast unmerklich. Wenn die Abnahme der Leistungsfähigkeit bereits bemerkt wird, ist in der Regel Burnout bereits weit fortgeschritten. Eine Ausnahme bilden Lehrpersonen, die ihre Leistungsminderung relativ früh erkennen.

Zwischen den verschiedenen Berufsgruppen schwankt die Ausprägung dieser drei Merkmale stark.

Burnout läuft in drei Phasen ab, die unmerklich ineinander übergehen.

4.2 Die drei Burnout Phasen

Phase 1 – Aggression und Aktivität

Leitsymptom – Ärger, Leitreaktion – Aggression

In der Anfangsphase werden die Symptome kaum wahrgenommen. Wer sie dann jedoch erkennt kann sich nicht vorstellen, was sich daraus entwickeln kann. Betroffene können sich in dieser Phase oft über Jahre befinden. Menschen in typischen „Burnout Berufen“ sind darauf trainiert sich zurückzunehmen. Ein richtiger Leidensdruck entsteht nur ganz selten. Die

Betroffenen nehmen diese Phase oft weniger wahr, wobei der Umgebung die Anzeichen dieser Phase bereits deutlich auffallen. Die Betroffenen nehmen auch die ununterbrochenen Burnout forcierten Minimaltraumen nicht wahr.

Phase 2 – Flucht und Rückzug

Leitsymptom – Furcht, Leitreaktion – Flucht

Das Gefühl immer weniger Zeit zu haben nimmt zu und mit ihm kommt es zu vermehrten Fluchtverhalten. In dieser Phase werden Enttäuschungen und Minimaltraumen vermieden. Es kommt zur Distanzierung zu sich selbst sowie anderen und dadurch fühlt sich der / die Betroffene scheinbar in einer Blase des Schutzes und der Ruhe. Er / Sie nimmt sich selbst nicht mehr wahr, der Kontakt zu den zugewiesenen Familien und den zu Pflegenden wird vermieden, ebenso nehmen Mitmenschlichkeit und Empathie ab. Die Furcht wird zur Angst. Sie ist scheinbar nicht mehr begründbar, sondern sie entsteht einfach.

Phase 3 – Isolation und Passivität

Leitsymptom – Isolation, Leitreaktion – Lähmung

Oft wird erst in dieser Phase Hilfe gesucht, da der Leidensdruck jetzt endgültig unerträglich ist. Das eigenmotivierte Handeln wird immer schwächer und spätestens in dieser Phase könnte das Thema Sucht (Alkohol, ...) eine Rolle spielen. Die Depression wird offensichtlich und die innere Befriedigung fehlt praktisch völlig. Eventuell können auch Selbstmordgedanken auftreten. In dieser Phase erstarrt jegliche Bewegung.

In der Anfangsphase ist eine Diagnose von Burnout relativ leicht, zuverlässig und kann mit hoher Sicherheit erkannt werden. Danach kann Burnout von vielen anderen Begleitsymptomen, wie Depression, Sucht, verschiedene Angsterkrankungen überschattet werden und somit ist eine Eindeutige Diagnostizierung kaum möglich. Wird Burnout im Anfangsstadium erkannt, sind die Betroffenen überrascht und wollen es gar nicht wahrhaben.

Burnout betrifft die drei Ebenen des Menschen: den Körper, die Gefühlswelt und das Verhalten.

4.3 Die drei Burnout Ebenen

Der Körper: Die körperlichen Symptome können sehr vielseitig sein. Hier eine Auflistung einiger davon. Banalinfekte treten vermehrt auf (Erkältungen), Schlafstörungen, „Bandscheibenvorfälle“, Enge in der Brust, Herzrasen, Kopfschmerzen, Müdigkeit,

Muskelschmerzen, Rückenschmerzen, Schwindel, Abnahme der Libido, Tinnitus (Ohrengeräusch), Übelkeit, Verdauungsstörungen, Zähneknirschen und einiges mehr.

Die *Gefühlswelt*: Je nach Phase unterscheiden sich die Gefühlsveränderungen.

Erste Phase – das Gefühl der Unentbehrlichkeit entsteht, aber auch das Gefühl zu wenig Zeit zu haben. Es kommt zu Stimmungsschwankungen, einem verminderten Selbstwertgefühl, zu Gereiztheit, Misstrauen, Ungeduld oder Unzufriedenheit.

Zweite Phase – es kommt zur Abstumpfung, zu Arbeitsunlust, Bitterkeit oder Erschöpfung. Auch das Gefühl ausgebeutet zu werden kann auftreten. Das Gefühl der inneren Leere entsteht, die Betroffenen fühlen sich überfordert und ihr Idealismus verschwindet. Außerdem können Angst, depressive Episoden, Schuld – und Versagensgefühle auftreten.

Dritte Phase – die bereits beschriebenen Gefühle werden noch einmal intensiver. Einsamkeit, existenzielle Verzweiflung, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein Leergefühl dominieren das Leben. Die eigenen Emotionen verebben.

Das *Verhalten*: Auch das Verhalten passt sich den jeweiligen Phasen an.

Erste Phase – die Betroffenen sind überaktiv, nehmen Arbeit mit nach Hause und können allgemein nicht genug arbeiten.

Zweite Phase – die Leistungsfähigkeit nimmt ab, was aber lange nicht bemerkt wird. Der/Die Betroffene sucht mehr Distanz und meidet Menschen. Weiter Phänomene sind Krankheiten, Partnerschaftsprobleme und Schuldzuweisungen. In der späten zweiten Phase wird nur mehr Dienst nach Vorschrift gemacht, es fehlen echte Ziele und die Flexibilität nimmt ab. Außerdem entsteht ein innerer Widerstand gegen Veränderungen und es treten vermehrt Konzentrationsschwächen auf.

Dritte Phase – allgemeines Desinteresse, die Aufgabe von Hobbies und starres Denken herrschen vor. Hinzu kommen Gedanken, dem Leben ein Ende zu bereiten oder Vorbereitungen dafür, das Ausleben einer Sucht, was aber auch Ausdruck einer Todessehnsucht sein kann, oder Sehnsucht danach mehr zu spüren. In dieser Phase muss der „Kick“ etwas zu spüren immer größer werden.

Auslöser für Burnout können sein: das Äußere (Arbeitsplatz, Arbeitsbedingungen), das Innere (Persönlichkeit und Verhalten) und das Zwischen (Beziehungen). Alle drei Bereiche können gegenseitig aufeinander einwirken und so Burnout vorantreiben. In der Prävention ist wichtig das erkannt wird, was und wie man bestimmte Bereiche verändern kann. Es ist sinnvoll sich

mit der eigenen Situation zu beschäftigen und die eigenen Ressourcen wieder zu erkennen. Burnout kann nur verhindert werden, wenn man sich mit sich selbst, den eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen auseinandersetzt.

Nachfolgend werden die bekanntesten Auslöser für Burnout, laut Dr. Bergner, beschrieben.

4.4 Fünf Faktoren als Auslöser für Burnout

1. Zeitdruck: dies wird von den Betroffenen als zentraler Faktor gesehen. Zeitdruck kommt dann auf, wenn der notwendige Zeitrahmen zu eng gefasst ist. Zeitdruck hängt bei Burnout immer mit der Anzahl der Kontakte mit Klienten, Kunden, Schülern zusammen.
2. anhaltende oder immer wiederkehrende Situationen, in denen bei hoher Belastung zu geringer Einfluss gespürt wird – das ist das verunsichernde Gefühl der Fremdbestimmtheit, eine Form der Machtlosigkeit.
3. anhaltende Unzufriedenheit
4. Stress (mit Unzufriedenheit gepaart)
5. vorrangig alle Tätigkeiten, die mit hoher persönlicher Zuwendung zu anderen Menschen verbunden sind. Das betrifft Berufe in denen es um Dyaden geht. In der Regel müssen diese Zweierbeziehungen rasch aufgebaut werden und es besteht immer ein Machtgefälle. Burnout trifft dann meistens denjenigen der in der offenbar mächtigeren Position sich befindet.

4.5 4 unbewusste, persönliche sehr unterschiedliche Ursachen für Burnout

1. die scheinbare Unmöglichkeit, eine Situation weder verlassen noch verändern zu können. Dies wird als unerträglich empfunden und meistens betrifft dies die berufliche Situation weniger das Privatleben.
2. eine erwünschte oder ersehnte Rolle nicht ausüben zu können (beruflich und privat)
3. eigene, in aller Regel vollkommen unbewusste und dadurch feststehende Ziele nicht zu erreichen.
4. sich vom Sinn des eigenen Lebens mehr und mehr zu entfernen statt sich ihm zu nähern.

Das 12 – Stufen – Präventionsprogramm gegen Burnout von Bergner basiert auf diesen nachgewiesenen Hauptursachen. Das Programm wird noch zusätzlich in drei Bereiche untergliedert.

- I. Worauf ich bauen kann
Phase 1 – Die Realität annehmen
Phase 2 – Sich selbst verstehen

- Phase 3 – Energiequellen erschließen
- II. Was ich verbessern sollte
 - Phase 4 – Mit Unveränderlichem umgehen
 - Phase 5 – Einstellungen und Verhalten optimieren
 - Phase 6 – Souveräner Umgang mit Zeit
 - Phase 7 – Mit Stress richtig umgehen
 - Phase 8 – Kraft aus Beziehungen schöpfen
 - Phase 9 – Zufriedenheit erreichen
- III. Worum es im Leben geht
 - Phase 10 – Eigenen Rollen definieren
 - Phase 11 – Ziele erkennen und erreichen
 - Phase 12 – Den Sinn finden

Um sich mit diesem gesamten Programm auseinanderzusetzen verlangt es ein hohes Maß an Selbstreflexion, aber auch einen ehrlichen Umgang mit der eigenen Geschichte und Persönlichkeit. Ziel des Programms von Bergner ist es Veränderungen herbeizuführen. Die Betroffenen sollten ihr eigenes Verhalten überdenken und sich überlegen ob sie im Stande sind alles zu ändern, der Fokus sollte immer lösungsorientiert sein, positives Denken und Flexibilität erleichtert vieles, die Schritte sollten immer klein und erreichbar sein und die Gedanken sollte auf die Zukunft gerichtet sein.

5 Präventive Burnoutmöglichkeiten der Logotherapie nach Frankl

Im Rahmen der Ausbildung habe ich verschiedene Möglichkeiten kennengelernt Burnout entgegenzuwirken.

Um den Menschen in innerer Balance zu halten, stärkt die Logotherapie die drei logotherapeutischen Säulen in gleichem Maße. Wenn sich der Mensch nicht als unteilbares Ganzes mit Körper, Psyche und Geist sieht, verliert er seinen Halt und kippt in seiner Stimmung, er stürzt ab. Der Mensch hat auf Grund seiner noetischen Fähigkeit die Möglichkeit, vieles in seinem Leben durch die eigene Stellungnahme selbst zu gestalten. Der Umgang mit dem eigenen Schicksal ist ein Hauptfaktor, die Frage nach dem „Warum?“ nicht mehr zu stellen, sondern die Frage „Wie?“ in den Mittelpunkt zu stellen.

Damit dieser Frage nach dem „Wie?“ gut geantwortet werden kann, gibt es einige logotherapeutische Maßnahmen die dabei behilflich sein können: Erkennen der Dreidimensionalität, Annehmen des Schicksalhaften Bereich, Erkennen der Restfreiheit, die

potentielle Restfreiheit und viele Maßnahmen mehr, die in Punkt 6 genauer beschrieben werden. Das Motivationskonzept schlecht hin, ist für mich, jedoch immer wieder das Logotherapeutische Menschengebäude mit den Axiomen der Logotherapie, die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn und der Sinn des Lebens.

All diese Maßnahmen und noch einige mehr, lassen sich sehr gut in der Burnout Prävention anwenden und bringen gute Erfolge.

6 Gegenüberstellung der 12 Phasen des Präventionsprogramms nach Bergner mit Aspekten der Logotherapie

6.1 Phase 1: Die Realität annehmen – LT: Der schicksalhafte Bereich



Laut Bergner geht es darum die eigene Situation so realistisch wie möglich zu betrachten und sich mit allem auseinanderzusetzen, was nicht ganz nach Plan läuft. Diese Realisierung kann helfen, in die Lösung zu kommen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass niemand vor Burnout gefeit ist. Vor allem da der Beginn von Burnout als solches gar nicht wahrgenommen wird. Die Betroffenen fühlen sich fit und gesund.

Jeder Mensch hat seine eigenen und besonderen Möglichkeiten sich vor Burnout zu schützen. „Der individuelle Schutz besteht vorrangig aus einer emotional stabilen Persönlichkeit. Diese Personen zeigen realistische Einschätzungen, denn sie wissen um ihre Stärken und neigen kaum zu Idealismus oder Perfektionismus. Sie sind emotional kompetent.“ (2016, S.25)

Die Betroffenen sollten sich im Klaren sein, ob sie die drei Anzeichen des Burnouts - emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, Leistungsabnahme - erkennen könnten. Sind Hilflosigkeit (ich kann mir nicht helfen und auch niemand anders) und Hoffnungslosigkeit (niemand kann mir helfen) zu erkennen, beginnt man soziale Kontakte zu vermeiden oder man kann den Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Wichtig ist es auch, auf bereits aufgezählte körperliche Beschwerden aufmerksam zu werden und diese vielleicht sogar ärztlich abklären zu lassen. Auch wenn vermehrte Aggression vorhanden ist, sollte darauf geachtet werden, denn meistens erkennen es Außenstehende früher als man selbst. Im Zusammenhang mit Burnout ist es auch wichtig zu erkennen, was im beruflichen Bereich besonders belastend ist, hier geht es um die Bestandsaufnahme. „Wer weiß woran es ist, kann entscheiden, was konkret anzugehen ist!“ (2016, S. 28)

„Ein schwieriger Mensch ist ein Mensch mit Schwierigkeiten!“ (2016, S.28) Wenn Menschen oft von uns als schwierig bezeichnet werden, liegt es im Sinn einer Burnout Prävention die eigenen Gedanken und Einstellungen gegenüber anderen Menschen zu überdenken.

Im Programm von Bergner findet man dazu viele Tests, die die Betroffenen dazu anleiten sich über ihre eigene Situation Gedanken zu machen. Wichtig ist, es kann gar nicht oft gesagt werden, die Tests wahrheitsgetreu und ehrlich auszufüllen, denn nur dann hat jeder einen Nutzen davon.

Die Tests im Buch beginnen damit, festzustellen wo man im Burnout steht. Weiters gibt es Tests zur Abklärung des Grades der emotionalen Erschöpfung, Depersonalisation, Leistungsabnahme, körperlichen Beschwerden, Aggression, beruflichen Belastung aber auch zum Thema schwierige Menschen. Bei jedem Test ist eine Auswertung dabei, und es befinden sich auch Querverweise im Buch, um die Ergebnisse besser verstehen zu können.

In dieser Phase steht die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen im Mittelpunkt und stellt die Klienten vor eine große Herausforderung:

- Bin ich im Burnout oder auf dem Weg dorthin?
- Habe ich bereits typische Symptome?
- Wie gehe ich mit meiner Umwelt (Familie, Freunden, Kollegen, Kindern...) um?
- Habe ich selbst zu hohe Erwartungen an mich und andere?
- Übersehe ich meine eigenen Grenzen? und
- Stelle ich meine eigenen Bedürfnisse zurück?

Die logotherapeutischen Aspekte im Annehmen der Realität, wären den schicksalhaften Bereich zu bearbeiten.

Der schicksalhafte Bereich

Jeder Mensch trägt seinen eigenen Rucksack mit allen möglichen Ereignissen, Vorkommnissen, Tatsachen, die ihn mehr oder weniger belasten. Jedoch ist es immer wieder erstaunlich, wie unterschiedlich die Menschen mit ihrem Schicksal umgehen. Der eine bricht unter der Last fast zusammen und der andere, der noch viel mehr zu tragen hat, läuft lockig flockig den Berg hinauf und das alles mit einem Lächeln im Gesicht.

Zu unserem schicksalhaften Bereich gehört die Vorgeschichte, das Vergangene, das bewusste und unbewusst Gelebte, alles was wir gemacht haben und was mit uns gemacht wurde, genauso wie körperliche Zustände und psychische Umstände.

In der Logotherapie wird der schicksalhafte Bereich in drei Gruppen gegliedert. Hier ist es wichtig, mit dem Betroffenen alles genau zu erarbeiten.

Biologisches Schicksal

- alles Organische
- biologische und physiologische Körperfunktionen
- körperliche Störungen und Abweichungen
- Behinderungen
- cerebrale Schädigungen

Es kann nichts verändert werden, deshalb bringen auch Warum - Fragestellungen dazu nichts. Das Einzige was verändert werden kann ist der Umgang damit. Alle Körperfunktionen und auch das Aussehen sind gegeben, aber man hat die Freiheit sein Leben selbst zu gestalten.

„Das biologische Schicksal ist das für die menschliche Freiheit jeweils erst noch zu gestaltende Material.“ (Frankl, Ärztliche Seelsorge, 2005, S. 138)

Psychologisches Schicksal

- Emotionen: Gefühle, Instinkte, Affekte, Gestimmtheit, Begierden... → was hat das alles mit mir gemacht?
- Kognitionen: intellektuelle Begabungen – 2. Dimension; Schulbildung, Schulkollegen, Lehrer, Kollegen...
- Willensfreiheit: Willensstärke - Willensschwäche

- neurotische Erkrankungen: diagnostiziert nach ICD – 10 (F40 – F48)

„Der Mensch ist nicht frei in dem Sinne, dass er für sein psychologisches Schicksal verantwortlich wäre; aber sehr wohl ist er für die Einstellung dazu verantwortlich.“ (Frankl, LT und EA, 1998, S. 98)

Soziologisches Schicksal

- bis ins Alter der Pubertät wenig beeinflussbar
- Schulsituation
- gesellschaftliche und politische Strukturen
- Berufsleben
- soziale Situation
- Gemeinschaftsleben (der Mensch ist ein soziales Wesen und benötigt soziale Kontakte um überleben zu können – sollte der Betroffene sich immer mehr in seine Welt zurückziehen)

Frankl sagt: Schicksal ist auch Freiheit

Hier ist es wichtig, dass der Betroffenen die Möglichkeit erkennt, dass das eigene Schicksal immer das Leben bestimmen wird, und er trotzdem die Freiheit hat, seine Gegenwart und seine Zukunft selbst zu gestalten.

Praxisbezug:

Mit einigen Klientinnen wurden die Tests aus Phase 1 durchgeführt. Diese fielen allgemein so aus, dass klar ersichtlich wurde, dass jede Klientin über die eigene Situation Bescheid wusste und sie sich auch gut einschätzen konnten. Bei den genauen Auswertungen der Tests und dann im Vergleich mit den Erzählungen, wurde jedoch offensichtlich, dass die Testergebnisse in keinsten Weise mit den Schilderungen der derzeitigen Situation übereinstimmten, ganz im Gegenteil sie waren stark divergierend.

Also noch einmal zurück auf Anfang!!!

Im Gespräch wurde das Gefühlte wieder ganz anders geschildert, als die Auswertung der Tests ergab. Natürlich konfrontierte ich die Klientinnen mit dieser Erkenntnis.

Zu Beginn dieser Testphase dachte ich mir nicht viel dabei, denn es ist ein großes Maß an Reflexion notwendig, um sich der eignen Situation bewusst zu werden, und das muss natürlich

erst erlernt werden. Es galt also Nachsicht walten zu lassen und im Gespräch ein nochmaliges Erarbeiten der eignen Situation zu ermöglichen.

Für mich war es sehr interessant zu sehen, dass diese logotherapeutische Gesprächsführung und Klärung des Begriffs Schicksal sehr viel schneller erkannt und aufgenommen wurde, als erwartet. Es war für einen Großteil der Klientinnen schneller und leichter verständlich.

Die Erkenntnis, dass vieles nicht verändert werden kann, schmerzte zwar, aber gab viele Inputs zum Nachdenken. Außerdem begannen einige der Klientinnen sich anders zu betrachten und vieles Mitgegebene als eine Chance zu sehen sich anders zu betrachten und den Blickwinkel auf viele Kleinigkeiten zu verändern. Ein Perspektivenwechsel konnte einiges verändern. Auch der Humor fand in den Gesprächen Platz. Manchmal tat es gut, über seine eignen Unzulänglichkeiten und pedantischen Ansichten zu lachen.

Für mich war die erste Einheit mit den Klientinnen ein sehr spannendes Erlebnis. Es galt jetzt für mich diese Herausforderung in Angriff zu nehmen und mich gezielt auf jede einzelne Klientin vorzubereiten, um wirklich gute Hilfestellung bieten zu können.

6.2 Phase 2: Sich selbst verstehen – LT: Dreidimensionalität



Burnout kann laut Bergner entstehen, wenn man sich selbst nicht genügend wahrnimmt. Wenn man die Anzeichen rechtzeitig erkennt, hat man die Möglichkeit Burnout zu verhindern. Eine gewisse Blindheit für sich selbst und die eigene Situation bildet den Nährboden aus dem

Burnout entstehen kann. Ein wesentlicher Bestandteil der Gesundung ist laut Bergner sich selbst verstehen zu lernen.

Somit ist es also sehr von Vorteil, sich selbst etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und sich ehrlich und aufrichtig zu betrachten. Die Betroffenen sollten sich im Klaren sein, dass es nicht gut ist, wenn sie etwas anstreben, das nicht ihrem Naturell entspricht, für das sie nicht geeignet sind. Dadurch entstehen sehr widersprüchliche Gefühle. Aus einem Drachen wird nun einmal kein Feuerwehrmann! Für die Betroffenen ist es somit wichtig sich sicher zu sein, ob man ein Drache, ein Feuerwehrmann, oder vielleicht doch eher eine Elfe ist. Fest steht auf jedem Fall, man ist ein Mensch, der sich besonders fürsorglich um sich selbst kümmern sollte.

Burnout hängt mit keiner bestimmten Persönlichkeitsstruktur zusammen und doch gibt es bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, die Burnout den Weg erleichtern. In dieser Phase gilt es, die eigene Persönlichkeit besser verstehen zu lernen. Hier geht es darum, das eigene Verhalten und die Einstellung genauso wie die Sicht auf die Welt und auf sich selbst zu benennen.

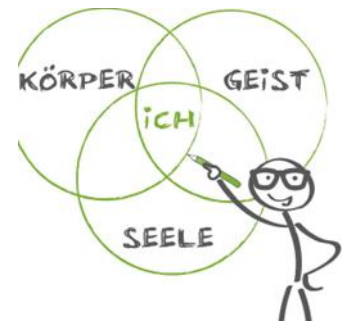
Am engsten mit Burnout verknüpft ist die emotionale Labilität (= Neurotizismus). Aber auch Personen, die ein Helfersyndrom entwickelt haben, was vor allem in Berufen vorkommt, die viel mit Beziehungen zu tun haben, können davon betroffen sein.

Menschen, die zur Verkopfung neigen, sind auch anfällig für Burnout. Damit ist beispielsweise gemeint, dass gerne und viel analysiert wird. Es wird auf Fakten gepocht, viel nachgedacht, jeder will immer Recht haben und zusätzlich entsteht eine innere Distanz zu den Gefühlen. Aber auch Menschen mit einem geringen Kohärenzsinn, Neigung zu Depressionen, mit einem Omnipotenzanspruch, einem zu viel an Optimismus und mit mangelnder Selbstachtung neigen vermehrt zu Burnout.

Laut Bergner gehört auch die eigene Vergangenheit in diese Phase. Weiters zählen Traumata, die erlebt wurden dazu. Selbstvertrauen, Selbstwert, Wertschätzung, Liebe und Selbstliebe gehören zum Kennenlernen der eignen Person und ermöglichen Burnout entgegenzuwirken.

In der Logotherapie kann über die Vorstellung der Dreidimensionalität des Menschen die eigene Person besser kennengelernt und analysiert werden.

Die Betroffenen müssen erkennen, dass der Mensch eine dreidimensionale Einheit bildet. Er setzt sich zusammen aus Körper (soma), Seele (psyche) und Geist (noos/ontos). Dadurch wird ersichtlich, dass alles Leid, was dem Körper widerfährt, sich auf Seele aber auch den Geist auswirkt.



Verletzungen der Seele haben körperliche Auswirkungen, hier geht es um das Psychophysikum.

Die Klientinnen sollten sich mit sich damit auseinandersetzen und erkennen, was ihrer Seele Leid und Schmerzen verursacht. In weiterer Folge wird ist es wichtig für die jeweilige Person herauszufinden, was den einzelnen Dimensionen „guttut“, um die drei Dimensionen ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Hier sollte der Mensch erkennen, dass sich der Mensch, das ICH, aus Körper (soma), Seele (psyche) und Geist (noos/ontos) zusammensetzt. Dadurch ergibt sich der Freiraum der Gestaltung. Der Mensch analysiert sich selbst in Bezug auf Wert, Sinnhaftigkeit und Freiraum. Man bezieht zum Leben Stellung, man hat den Freiraum zum Gestalten und übernimmt dafür auch die Verantwortung. Durch die übernommene Selbstverantwortung erkennt man Sinn und Wert. Dadurch hat der Mensch die Möglichkeit der personalen Stellungnahme. Hierbei bezieht er zu seinem Leben Stellung und ist somit kein Produkt mehr seiner Triebe. Durch die Erkenntnis der Dreidimensionalität strebt der Mensch nach Selbstgestaltung. Er erkennt Wert und Sinn in seinem Leben. Ihm wird aber auch bewusst, dass er die Freiheit für seine Entscheidungen hat, aber er trägt jedoch auch die Verantwortung dafür.

Wichtig ist es auch zu erkennen, dass Körper, Seele und Geist im Einklang sein müssen / sollten, damit es mir gut geht.

Praxisbezug:

Auch zu dieser Phase hat Bergner Tests, betreffend die emotionale Labilität, Kohärenzsinn, Depression, Idealismus, Selbstschädigung, Selbstachtung, sowie zur Familie, usw. in seinem Buch. Die Tests sind klar verständlich, benötigen jedoch ein großes Maß an Zeit für sich und seine Bedürfnisse. In der Praxis war wieder auffällig, dass die Tests ganz anders beantwortet wurden, als es im Vorfeld in Gesprächen der Fall war. Mit dieser Fülle an Fragen, die ein großes Potenzial an Selbstreflexion erfordern, war so manche Klientin eindeutig überfordert. Das größte Problem war die abverlangte Ehrlichkeit.

Im Gespräch wurden die einzelnen Faktoren, die Burnout beschreiben nähren besprochen und somit wurde Klarheit erlangt.

Erst in diesen Gesprächen kam die Erkenntnis über die eigenen Schwächen und was geändert werden sollte / musste.

Die logotherapeutische Erklärung, die Verknüpfung der drei Dimensionen war weit aus einsichtiger, verständlicher und schaffte rasch Klarheit.

Wichtig war es für jede einzelne Klientin herauszufinden, was den drei Dimensionen guttut und wie diese wieder ins Gleichgewicht gebracht werden können, wie z.B.

Körper → Bewegung, gesunde Ernährung

Seele → Ruhezeiten, Geborgenheit

Geist → Kunst, Literatur, Musik

Auch die Erkenntnis über das Wahrnehmen der Gestaltungs – und Entscheidungsfreiheit und der daraus resultierenden Verantwortungsübernahme war schnell verständlich.

Die Erkenntnis, bin ich ein Drache, der alles in Brand setzt, ein Feuerwehrmann der alles versucht zu löschen, oder doch eine Elfe, die aus einiger Entfernung die Situation betrachtet und dann den richtigen Weg findet, war eine sehr interessant zu sehende Entwicklung.

Es geht darum sein Leben so zu gestalten, dass alle drei Dimensionen gut versorgt sind. Die Erkenntnis, dass wenn auch nur eine Dimension leidet, dies bereits Auswirkungen auf die anderen beiden Dimensionen haben, ist ein grooher Schritt in Richtung Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Mit den Klientinnen wurde ein Tagesplan entwickelt, der die drei Dimensionen gut in den Alltag einbindet. Folgende Fragen wurden beantwortet: Was ist gesunde Ernährung? Welche Art der Bewegung tut mir gut und macht mir Spao? Wie können die Ruhezeiten genossen werden ohne Stress zu verspüren, weil zurzeit nichts für die Arbeit gemacht wird? Aber sich selbst auch Zeit einzugestehen, um dem Schönen wieder einen Platz im täglichen Leben einzuräumen wurde besprochen. Die Pläne wurden für zwei Wochen gestaltet und jede Klientin versuchte, die besprochenen und erarbeiteten Aktivitäten täglich einzubauen.

6.3 Phase 3: Energiequellen erschließen – LT: Ressourcen erarbeiten



Laut Bergner sollte zu Beginn des Präventionsweges der Rucksack nicht nur mit Problemen, Unklarheiten, Ängsten, Sorgen und Verzweiflung gefüllt werden. Jeder Mensch hat Ressourcen. Mancher dieser Ressourcen sind sich die Klientinnen nur nicht bewusst. Sie existieren und geben Kraft für den weiteren Weg. Werden diese Fähigkeiten und Talente erkannt, wird der Rucksack auf wunderbarer Weise leichter.

Es gibt immer wieder Menschen, die sich und ihre Fähigkeiten überschätzen, in der Regel trifft aber eher das Gegenteil zu. Viele Menschen tragen ein großes Potential in sich und sind sich dessen nicht bewusst, besonders bei beginnendem Burnout. Bergner hat hier in seinem Buch eine schöne Metapher: „Sie sind wie ein Flutlicht, dass die Welt erhellen kann, leben jedoch als Glühwürmchen, dass im Dunkeln umherschwirrt.“

Menschen, die zu einem großen Teil ihr Leben an sich selbst vorbeileben sind unglücklich. Dieses Unglücklichsein wird von einem Gefühl der Unzufriedenheit begleitet, wenn ihrem Naturell zu Grunde liegende Fähigkeiten und Interessen nicht genutzt und umgesetzt werden können. Das ist eine der Grundvoraussetzungen für Burnout. Wird jedoch die Einmaligkeit gewahrt und lebt der Mensch im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit, wird dem Burnout der Nährboden genommen.

Für Bergner ist es in dieser Phase sehr wichtig, eine sichere Basis aus Kraft und Potenzial zu schaffen um Wege zu erkennen, die weg aus dem Burnout führen. Es gilt die eigenen Ressourcen zu nutzen und zu aktivieren, um Burnout keine Chance zu geben.

Im Programm von Bergner gibt es dazu eine Reihe an Übungen und Tests, um Energiequellen zu erschließen. Hier nur einige davon: Eigenlob, die eigenen Werte, das soziale Umfeld betreffend, die eigenen Helfer sehen, bisherige Erfolge wahrnehmen, Stärken und Visionen zu erarbeiten.

Mit all diesen Übungen und Tests sollten die Klientinnen ihre eigenen Ressourcen, aber auch die Bedürfnisse und Stärken erkennen und diese wieder im Alltag integrieren lernen.

Im Buch „Burnout Prävention – Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen – Selbsthilfe in 12 Schritten“ von Thomas Bergner, werden die Phasen 1 – 3 dafür genutzt der Klientin die Möglichkeit zu geben wieder die eigenen Fähigkeiten, Talente, Kräfte und Stärken, die in jedem von uns schlummern und nur wieder aus ihrem Versteck gekitzelt werden müssen, zu erkennen. Er nennt es „Worauf ich bauen kann.“

In der Logotherapie kann man zu dieser Phase mit dem Ansprechen der Wertepyramide, Ressourcenmännchen gearbeitet werden.

Das Auseinandersetzen mit den eigenen Werten, aber auch das Erkennen der eigenen Fähigkeiten, Talente und Annehmen der Stärke und Kraft stehen im Mittelpunkt.

Jeder Klient / Jede Klientin gibt das Wissen um die Werte, auf die sie besonderen Wert legen bekannt, denn es gilt heraus zu finden, warum sie sich immer wieder verletzt und ungerecht behandelt fühlen.

Um dies erarbeiten zu können, ist es notwendig, dass die Klientinnen einmal Werte sammeln und sich über diese im Allgemeinen Gedanken machen, denn nicht alle waren sich im Klaren was Werte wirklich sind. Es kam zu Fragen, wie, „Sind die Familie, Ehrlichkeit und so vieles andere auch Werte?“.

Werte können den Menschen in Konflikten unterstützen und sie beinhalten umfassende Sinnmöglichkeiten sowie auch Sinnuniversalien (das Gute, das Schöne, das Wahre, die Liebe, die Hoffnung).

Die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Talente, die in jedem von uns schlummern, könnten mit einem Ressourcenmännchen visualisiert werden.

Dieses Auseinandersetzen mit sich selbst und allem was die Einzigartigkeit und Einmaligkeit der eigenen Person ausmacht, war sehr anstrengend und eine große Herausforderung für die Klientinnen.

Es geht darum die Einzigartigkeit und die Einmaligkeit der einzelnen Person hervorzuheben um die Stärken, Talente und Fähigkeiten zu erkennen und sie als Ressourcen auch anzuerkennen.

Praxisbezug:

Auch bei Bergner gibt es eine Übung, der das Zeichnen einer Wertepyramide zu Grunde liegt. Bergner setzt sich in dieser Phase auch mit den eigenen Helfern, dem sozialen Umfeld, den bisherigen Erfolgen und Visionen auseinander. Alles wieder mit Hilfe von verschiedenen Übungen und Tests.

Damit konnten die Klientinnen gut umgehen und es gab gute Erfolge.

Die Logotherapeutischen Interventionen brachten die Klientinnen wieder dazu ins Arbeiten zu kommen und das eigene TUN zu analysieren.

Für das Erstellen der Wertepyramide habe ich mich dazu entschlossen, die Werte – Kärtchen vorzubereiten und die Klientinnen konnte sich mit den Kärtchen selbst eine Pyramide bauen. In diesem Tun kam es zu Gesprächen, die das bisherige Leben betrafen. Diese Gespräche waren wertvolle Hilfen, um die Situation besser zu durchschauen und einige Defizite überhaupt erkennen zu können.

Das Ressourcenmännchen ist eine meiner Lieblingsübungen, um Fähigkeiten, Talente und Stärken sichtbar zu machen.

Nachdem das Männchen fertig, schön und farbenfroh gestaltet war, haben die Klientinnen dieses Blatt mitgenommen, um es sich gut sichtbar aufzuhängen. Auch die Wertepyramide wurde mit dem Handy fotografiert und als besonderer Schatz gesehen.

Um die Einzigartigkeit und Einmaligkeit zu erarbeiten, verwendete ich die Metapher des Pflastersteines. Mit Hilfe dieser Metapher gelang es jeder einzelnen Klientin, die Wichtigkeit in ihrem Lebensprozess zu erkennen.

In der Beratung war es immer wieder ersichtlich, dass die Klientinnen nicht über sich selbst Bescheid wussten, welche Schätze sich in ihnen befinden, die nur ans Tageslicht gebracht werden müssten, um wirksam werden zu können.

Diese Einheiten machten großen Spaß, da durch die Kreativität gute Prozesse in Gang gesetzt wurden und die Klientinnen fast beflügelt aus der Beratung gingen.

6.4 Phase 4: Mit Unveränderlichem umgehen – LT: Noodynamischer Spannungsbogen



Ein wesentlicher Grundgedanke nach Bergner von Burnout ist es, zu meinen, dass man in einer Situation feststeckt. Diese Situation kann für den Betroffenen, weder verlassen noch verändert werden. Hier geht es darum, dass die Klientin / der Klient selbstständig erlernt, wie sie / er mit einer scheinbar ausweglosen Gegebenheit umgehen soll. Wie schaut der Umgang mit Lebenssituationen aus, die verbesserungswürdig sind?

Viele Menschen, die in solchen Lebenslagen feststecken neigen dazu immer wieder das Gleiche zu tun und wundern sich dann, dass sich nichts ändert. Der Weg zum Burnout wird als unveränderbare, nicht zu ertragende und nicht zu verlassende Einbahn empfunden. Meist wird das Verlassen dieser Situation jedoch als riskanter empfunden, als sich weiterhin in dieser Spirale der Ausweglosigkeit weiter zu bewegen.

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ohne Burnout wäre jedoch mit dem Unveränderbaren und Unumgänglichen umgehen zu lernen und dann das Gewollte zu erreichen. Also von einem Ist-Zustand zu einem Soll-Zustand zu finden. Durch die Gewissheit eine Änderung zu wollen und dieses auch erreichen zu können, wird der Schrecken des Unveränderbaren gemindert.

Wenn Alternativen, die vorhanden sind, nicht erkannt werden, bedeutet das nicht, dass sie nicht existieren.

Burnout fordert Veränderungen unmissverständlich heraus. „Nichts ändert sich, bis sich die Dinge ändern!“

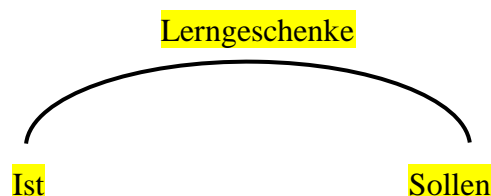
Auch in dieser Phase gibt es nach Bergner Übungen, um sich bewusst zu werden über

- die unerträgliche Situation
- der Umgang mit Unveränderlichem,
- das Verlassen einer Situation und
- den Weg des späten Einverstanden-Seins

Hier geht es darum, sich intensiv mit sich und seiner Lebenssituation auseinanderzusetzen und diese erlangten Gedanken und Erkenntnisse auch zu verschriftlichen.

Als Logotherapeutische Maßnahme sollte noch einmal der gesamte schicksalhafte Bereich besprochen werden. Also die drei Bereiche des biologischen, psychologischen und soziologischen Schicksals mit einem besonderen Augenmerk auf die Restfreiheit. Die Klientinnen müssen erkennen, dass in gewissen Bereichen des Lebens keine Änderung möglich ist, dass aber die derzeitige Situation, also die Gegenwart, in kleinen Bereichen sehr wohl geändert werden kann. Hier geht es dann darum zu erkennen, was verändert werden kann und wo die Einstellung dazu geändert werden muss. Also biologisches und psychologisches Schicksal muss angenommen werden, jedoch die Einstellung dazu kann modelliert werden. Veränderbar ist im soziologischen Schicksal zum Beispiel die Situation der Ausbildung. Einer Weiterbildung steht selten etwas im Weg.

In weiterer Folge kann der noodynamische Spannungsbogen erarbeitet und der Weg vom IST-Zustand zu einem SOLL-Zustand erklärt werden.



Praxisbezug:

Diese Phase nach Bergner dient dazu, sich über die unerträgliche Situation und den Weg aus dieser Situation heraus klar zu werden. Hierfür gibt es eine Liste mit verschiedenen Szenarien wie dieses Verlassen aussehen könnte. Die Klientin sollte herausfinden, wie oft sie welchen der vier aufgezeigten Wege gewählt hat.

Für mich war diese Phase im Buch nicht besonders effektiv, da sehr viel bereits erkannt und auch schon erarbeitet wurde.

Auch im logotherapeutischen Bereich war es ein Wiederholen des bereits erarbeiteten. Es war eine eher ruhige Einheit, in der sich die Klientinnen noch einmal ausgiebig mit sich und der belastenden Situation beschäftigen konnten. Sie konnten sich ihre Einmaligkeit und Einzigartigkeit noch einmal bewusst machen. Aber auch ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente konnten sie sich ins Bewusstsein rufen, ebenso konnten die Werte noch einmal besprochen werden und das bisherige entstandene Bild zu einem Großen und Ganzen zusammengefügt werden.

Die Arbeit mit dem noodynamischen Spannungsbogen führte teilweise schon dazu, dass einige der Klientinnen sich bereits bestimmten Zielen zu wandten und versuchten diese zu formulieren. Jedoch bemerkten sie bald, dass sie sich noch nicht ganz sicher über die wirklichen Ziele waren und es einfach nur als Denkanstöße stehen ließen. Aber es machte ihnen Spaß diese Lerngeschenke farbig zu gestalten und alles was sie bis jetzt erlernt hatten, als Geschenke zu sehen und dies auch zu visualisieren. Es entstanden die schönsten Bilder mit den verschiedensten Päckchen an den verschiedensten Orten.

6.5 Phase 5: Einstellungen und Verhalten optimieren – LT: die drei Wertkategorien / Einstellungsmodulation



Menschen die sich am Weg ins Burnout befinden haben laut Bergner das Gefühl sowohl privat wie auch beruflich nichts mehr selbst bestimmen zu können. Hier ist es wichtig, das Gefühl der Selbstbestimmung zu stärken.

Die Betroffenen sollten / müssen sich im Klaren sein, dass nur das eigene Tun die Lage verändert. Durch dieses Tun wird das Gefühl der Selbstbestimmtheit vermittelt. Abschiebung von Verantwortung gehen Hand in Hand. Wichtig in dieser Phase sind:

- die sprachliche Eigenverantwortung, also von der Man-Form zur Ich-Form
- die Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht, hier wird oft Hilfe gesucht
- die Einstellungen – Perfektionismus abbauen, Begeisterung für Neues, selbst Wirkung erzeugen
- das Verhalten – Fragen zur eigenen Angst, Umgang mit Aggression, Langeweile, Sinnesanregungen
- der Körper – was kann dem Körper Gutes getan werden und
- die Sucht – die Extremvariante von Fremdbestimmtheit, Probleme mit Alkohol

Im logotherapeutischen Bereich wurden zuerst die drei Wertkategorien erarbeitet und in weiterer Folge die Einstellungsmodulation in Verbindung mit dem Kohärenzgefühl und den vier Stufen der Einstellungsmodulation nach E. Lukas

- Schöpferische Werte – alles was erarbeitet, erschaffen wurde. In erster Linie beziehen sich diese Werte auf Materielles. Der Mensch will kreativ sein, er will etwas schaffen, all dies liegt in der Natur des Menschen. Schöpferische Werte erfordern ein gewisses Maß an Überwindung, aber als Belohnung für diese Überwindung stellt sich oftmals ein enormes Erfolgserlebnis ein. Im Bereich Stressmanagement und Burnout Prävention ist zu bedenken, dass der Mensch je gestresster er ist, auch seine Entwicklung gehindert ist. Entspannte Menschen können sich leichter auf neue Situationen einstellen und sich erinnern wo etwas bereits verändert wurde und was positive Auswirkungen hatte.
- Erlebniswerte – alles was erlebt wurde, schöne Erinnerungen an bestimmte Ereignisse, wie zum Beispiel ein Urlaub am Meer, ein schöner Sonnenuntergang, bestimmte Düfte und Gerüche, die mit Erlebtem in Verbindung gebracht werden. Erlebniswerte sind wichtige Bestandteile des Lebens. Sie können nicht immer kontrolliert produziert werden, manchmal muss man den Dingen freien Lauf lassen.
- Einstellungswerte – mit welchen Einstellungen begegne ich meinen Mitmenschen, aber auch meinem eigenen Leben gegenüber. Hier ist es wichtig, sich noch einmal mit der eigenen Wertepyramide auseinanderzusetzen. Die Einstellung gegenüber der derzeitigen Situation sollte überdacht werden. Gibt es eine Möglichkeit, mit einer geänderten Einstellung eine Besserung zu erzielen?
- Einstellungsveränderung bedeutet eine Veränderung einer bestimmten Auffassung, zum Beispiel mit Hilfe von Metaphern. Fokussiert wird eine gesündere, richtigere, bessere und positivere Sichtweise auf das eigene Leben. Ist eine Änderung der Einstellung erreicht, ist der Mensch in der Lage, die bereits bekannten Ressourcen zum Erhalten der Gesundheit und des Wohlbefindens für sich zu nutzen. In dieser Phase könnte auch das Kohärenzgefühl einfließen, denn es geht um die Grundhaltung des Menschen gegenüber seinem Leben, aber auch gegenüber der Welt. Um dies zu erreichen muss die Verstehbarkeit, die Bewältigbarkeit und die Sinnhaftigkeit der Situation erkannt werden.

In besonders hartnäckigen Fällen könnten noch die vier Stufen der Einstellungsmodulation von E. Lukas angewendet werden.

1. Werte aufzeigen

2. Sinn aufzeigen
3. Rest aufzeigen
4. Perspektiven aufzeigen

Praxisbezug:

In den Beratungseinheiten wurde schnell ersichtlich, dass die Klientinnen zu den Übungen im Buch von Bergner nur bedingt bereit waren. Deshalb entschloss ich mich mit den Wertkategorien zu arbeiten.

Im Erarbeiten der schöpferischen Werte und der Erlebniswerte gingen die Klientinnen auf. Es machte ihnen Freude, sich an schöne Momente zu erinnern und über Geschaffenes zu sprechen. In diesen Momenten wurde ihnen klar, wodurch ihr Leben bereichert wurde, welche Dinge ihr Leben verschönerten und wertvoll machten, aber auch welche Werte in ihrem Leben einen hohen Stellenwert haben.

Die Beratung wurde mittlerweile immer runder, da die Zusammenhänge der einzelnen Einheiten erkannt wurden. Die Wichtigkeit des sich selbst Kennenlernens wurde erkannt, aber auch sich treu zu bleiben wurde als immer wichtiger angesehen. Manche Klientinnen stellten Fotoalben her, in denen sie alles was ihnen wichtig war aufbewahrten und auch ihre Gedanken fanden Einzug in diese Alben. Es waren Alben, die in Zeiten besonderer Hektik und in denen sehr viel unruhig lief herangezogen wurden, um sich aller wichtigen und schönen Dinge zu erinnern und dann zu erkennen, welche Schätze im Herzen getragen wurden.

Eine große Herausforderung war die Einstellungsmodulation. Es war wichtig, das Kohärenzgefühl mit einfließen zu lassen, um die Punkte der Verstehbarkeit, der Bewältigbarkeit und der Sinnhaftigkeit zu erarbeiten, denn vielfach waren diese drei Punkte nicht klar, aber durch intensive Gespräche und mit Hilfe des sokratischen Dialogs gelang es, auch dieses zu erarbeiten. In den meisten Fällen ging es darum, Alternativen zu suchen und zu finden, die für die Klientinnen im Moment der Unzulänglichkeit hilfreich und wichtig waren.

6.6 Phase 6: Souveräner Umgang mit Zeit – LT: Noodynamischer Spannungsbogen/ noopsychischer Antagonismus



Bei genauerem Hinsehen gibt es laut Bergner und auch anderen Autorinnen / Autoren in Berufen, die Burnout begünstigen, eigentlich keinen Zeitdruck, sondern eher einen Termindruck, der auf die Betroffenen wirkt. Hier ist ein korrekter Umgang mit Terminen und ein gutes Selbstmanagement hilfreich.

Es ist jedoch so, dass Zeitdruck als das größte berufliche Problem gesehen wird und einer der Hauptauslöser von Burnout gesehen wird. Menschen unter diesem bestimmten Druck leben in einer andauernden Zeitnot und daraus können in weiterer Folge Ängste entstehen. Wir fühlen uns gehetzt und befinden uns dadurch auf andauernder Jagd. Eine Jagd nach Anerkennung, Liebe, Geld und genau das macht Angst.

Es gibt aber auch Menschen, die diesen Zeitdruck brauchen, damit sie sich gebraucht fühlen, damit sie sich spüren können, damit sie das Gefühl des Gebrauchtwerdens haben, damit ihre Wichtigkeit bestätigt wird.

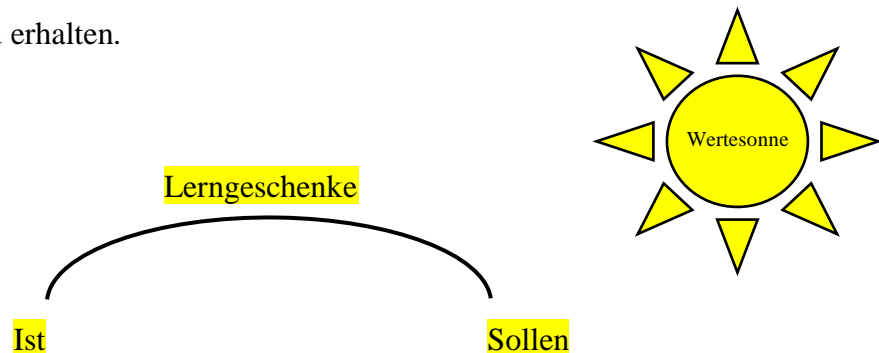
Es gilt eine Balance zwischen Zeit für sich selbst und für andere zu finden, ebenso auch zwischen Arbeit und Freizeit ein ausgeglichenes Verhältnis zu erhalten. Durch Effektivität in

der Arbeit ist das Zeitumgangsmanagement weniger wichtig. Um sich selbst besser zu organisieren, sind respektvoller Umgang mit der Zeit, der Realitätssinn und die Strukturierung der Aufgaben drei wesentliche Punkte. Aber auch zu lernen Prioritäten zu setzen, ist ein wichtiger Punkt.

Nach Bergner wird der richtige Umgang mit Zeit mit verschiedenen Übungen trainiert, wie beispielsweise: Selbstachtung und der Umgang mit der eigenen Zeit, Persönlichkeit und Zeitdruck, Zeitfresser erkennen und ändern, Zeitprotokoll.

Logotherapeutische Maßnahmen in dieser Phase waren der noodynamische Spannungsbogen und der noopsychische Antagonismus.

Das Wort Noodynamik setzt sich aus dem Wort nous = geistige Wahrnehmung und dynamis = Kraft, Energie, Vermögen, Fähigkeit, Möglichkeit. Also könnte das Wort Noodynamik erklärt werden als geistige Möglichkeit, geistige Fähigkeit, denn im wörtlichen Sinne bedeutet es Geistenergie. Diese Noodynamik ist das Spannungsfeld zwischen dem Sein des Menschen und seinem Sollen. Der Mensch ist also frei auf etwas oder jemanden einzugehen. Durch die Spannung im noodynamischen Spannungsbogen wird Langeweile und einem Sinndefizit entgegengewirkt. Besteht immer eine gewisse Spannung zwischen Sein und Sollen, trägt dies viel zur Psychohygiene des Menschen bei. Also sind Lerngeschenke, Geschenke für unsere Psyche, um sie gesund zu erhalten.



Um den noopsychischen Antagonismus zu erarbeiten ist es wichtig, noch einmal klar zu stellen, dass der Geist und das Psychophysikum interaktiv agieren. In weiterer Folge geht es um die Trotzmacht des Geistes. Also der Geist entscheidet unter anderem über das Psychophysikum. Die Selbstgestaltung des Lebens ist auch ein wichtiger Faktor, der in der Beratung in dieser Phase erarbeitet gehört. Der Mensch ist kein Opfer, sondern er hat immer und zu jeder Zeit die Möglichkeit die Situation zu ändern. Der noopsychische Antagonismus zeigt die Freiheit der Person auf, jederzeit zu seinem Schicksal Stellung zu beziehen. Ich muss mein Leben nicht so leben, sondern ich kann es jederzeit ändern, einen Situationswechsel herbeiführen. Sollte der

Situationswechsel nicht möglich sein, dann wieder zurück zur Einstellungsmodulation. Das Ändern einer Situation stellt immer eine gewisse Herausforderung dar, das sind die Lerngeschenke, die im noodynamischen Spannungsbogen verborgen sind. Hier gilt es, diese zu erarbeiten. Die Klientin muss sich über die derzeitige Situation bewusst sein und erkennen, welches Ziel sie sich setzt. Das Erreichen des Zieles sind die Lerngeschenke.

Praxisbezug:

Die Übungen nach Bergner, brachten nicht den erhofften Erfolg, denn es zeigte sich das alles Verschriftlichte ein anderes Ergebnis brachte als es in den Gesprächen der Fall war. Eine einzige Übung „Zeitprotokoll“, die als Übung für zu Hause mitgegeben wurde, brachte einen guten Überblick über die Zeiteinteilung jeder einzelnen Klientin. Auch wenn Zeitfresserchen in der Beratungseinheit, nicht als solche erkannt wurde, zeigte sich klar und deutlich, wie sich der Großteil der Klientinnen in Unwichtigem, wie WhatsApp, Facebook und dergleichen, verzettelte.

In der Beratung wurde die jeweilige Situation im Umgang mit der Zeit besprochen und die Wünsche der Klientinnen zu diesem Thema erfragt. Der Weg dorthin wurde als Lerngeschenk gesehen, was gleichzeitig auch eine große Herausforderung für einige Klientinnen war, denn das Handy und die sozialen Medien waren allgegenwärtig. Nach genauerem Hinhören wurde das Handy als Geisel gesehen, denn jede der Betroffenen hatte das Gefühl irgendetwas zu verpassen, wenn sie nicht sofort nachschauen und antworten konnte. Klar musste werden, dass die Verantwortung im gezielten und verantwortungsvollen Umgang mit der Zeit bei den Betroffenen selbst liegt und nur sie selbst in der Lage sind dies zu ändern. Um diesem gerecht werden zu können musste in den Beratungseinheiten bereits auf die Selbsttranszendenz hingewiesen werden, welche für mich in meinen Vorbereitungen erst in einer späteren Phase ein Thema spielen sollte. Aber es blieb nichts anderes übrig, als es den Klientinnen bereits zu erklären und zu veranschaulichen.

Die Gespräche zu diesem Thema waren teilweise ziemlich heftig, denn Einsicht und Verständnis war die erste Zeit nicht vorhanden. Jedoch mit Hilfe des Visualisierens des Spannungsbogens wurde früher oder später Einsicht erzielt.

Als Hilfe mit der Zeit besser umgehen zu können, erarbeiteten wir einen Tagesplan für die erste Zeit in dem minutiös die freie Zeit eingeteilt wurde und auch auf Zeit mit den digitalen Medien Bedacht genommen wurde. Jedoch sollten die Klientinnen darauf achten, diese Zeit nicht zu überschreiten, denn es gab auch andere Dinge, die ihnen guttun und ich verwies auf das

gebastelte Album hin und die Seiten konnten weiterhin mit schönen Dingen gefüllt werden. Das Album wartet sogar darauf.

Wichtig ist es auch, sich nicht in Kleinigkeiten zu verzetteln, sondern wirklich effizient die eigene Arbeit zu erledigen und die Briefe der Kollegen geschlossen zu lassen.

6.7 Phase 7: Mit Stress richtig umgehen – LT: Logotherapeutisches Menschengebäude



An dieser Stelle einige Definitionen über Stress, wobei anzumerken ist, dass keine allgemein gültige Stressdefinition existiert.

- Stress ist eine unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung (Hans Selye, 1936; Begründer der Stressforschung)
- „Stress wird verursacht, wenn du >hier< bist aber >dort< sein willst, wenn du in der Gegenwart bist, aber in der Zukunft sein willst!“ (Eckhart Tolle, 2002)
- Stress gibt es nur, wenn sie Ja sagen und Nein meinen. (Reinhard Sprenger, 2002)
- Stress ist eine Belastung, Störung und Gefährdung des Organismus, die bei zu hoher Intensität eine Überforderung der psychischen und/oder physischen Anpassungskapazitäten zu Folge hat. (Frederik Vester, 1976)

Die Wissenschaft nennt, was im Allgemeinen als Stress bezeichnet wird, als Stressoren.

Typische Stressoren sind

- physikalische: Hitze, Kälte, Lärm, Naturgewalten, Krieg
- körperliche: Schmerzen, Erkrankungen, Hunger, Durst, Müdigkeit
- leistungsbedingte: Zeitdruck, Prüfungen, Kontrollen
- sozialer Art: Isolation, Konflikte, Trennungen, Tod
- Minimaltraumen: Stau auf dem Weg zu Arbeit, Unklarheiten, soziale Spannungen

Dies sind alles äußere Umstände, die eine Stressreaktion auslösen können. Also ist die Stressreaktion die Antwort auf verschiedenen Stressoren. Diese Reaktion läuft auf verschiedenen Ebenen ab.

Körper – erhöhter Herzschlag, erhöhter Muskeltonus

Seele – Unruhe, Ärger, Angst, Hilflosigkeit

Geist – Blackout (Leere im Kopf), Denkblockaden

Verhalten – Essen in sich hineinschlingen, Ungeduld, hastiges Sprechen

Diese Reaktionen können sich noch gegenseitig verstärken. Persönliche Einstellungen, Fähigkeiten, Ressourcen und die persönliche Herangehensweise bestimmen die Stressreaktionen. Es gibt aber auch Stressverstärker, die die Stressreaktion erhöhen wie beispielsweise Perfektionismus, Unfähigkeit, nicht wahrnehmen der eigenen Grenzen, fehlende Empathie.

Stress ist immer subjektiv und deshalb auch von der jeweiligen Person selbst abhängig, also von eigenen Stressverstärkern und nur zweitrangig von den Stressoren an sich.

Im Umgang mit Stress sind die Work – Life – Balance, die eigene Sicherheit, die Ausgeglichenheit, die Freude und der Humor, das aktive Leben, der Wille, der Optimismus aber vor allem aber, dass der Betroffenen lernt das Gute zu sehen, zu erkennen und es auch anzunehmen, von enormer Bedeutung.

Ausführlich sollten die Achtsamkeit und die Grundvoraussetzungen dafür besprochen werden. Die Stützpfiler der Achtsamkeit sind Offenheit und Akzeptanz. Für ein achtsames Leben sind weiters wichtig, dass es zu keinem Schubladen–Denken kommt. Es sollte gelernt werden, in allen Lebenslagen mit Geduld zu reagieren und auf die vorhandenen Problematiken mit genauen Überlegungen heranzugehen. Das Vertrauen in sich selbst, vor allem aber in das Gute

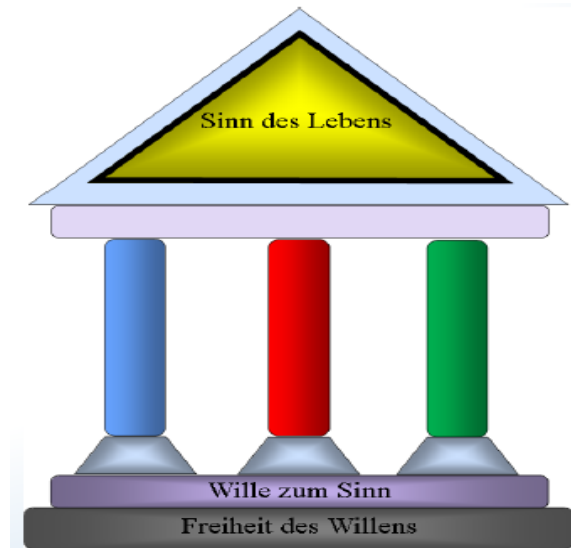
im Allgemeinen ist zu forcieren. Die Betroffenen sollten auch erkennen, dass jemand der loslässt, bereit ist, Neues in sein Leben zu lassen.

Eine Logotherapeutische Maßnahme in dieser Phase wäre für mich das Besprechen des logotherapeutischen Menschengebäudes.

In der Logotherapie gibt es 3 Axiome

- Freiheit des Willens:

Dies ist die Freiheit der Stellungnahme des Menschen zu seinem Leben. Im Bereich des Stressmanagement und der Burnout Prävention ist Freiheit so zu sehen, dass sich die Klientinnen bewusstwerden sollen / müssen was an der derzeitigen Situation zu ändern sei. Die vorhandenen Möglichkeiten zu



erkennen und zu bedenken und daraufhin dann Stellung zu beziehen was wirklich geändert werden muss / soll, aber auch was geändert werden kann und wo es einer Einstellungsmodulation bedarf.

- Wille zum Sinn

Hierbei geht im Stressmanagement und in der Burnout Prävention darum, dass die Klientinnen erkennen müssen, welchen Sinn sie anstreben und was für sie wirklich erstrebenswert ist. Der Wille zum Sinn hängt eng zusammen mit den bereits erarbeiteten Werten. Die Klientinnen entscheiden sich dafür ihre wichtigen Werte zu forcieren und zu leben. Wichtig ist es auch zu erkennen, dass der Wille zum Sinn immer vorhanden ist und in einigen Fällen nur an die Oberfläche gekitzelt werden muss. Hilfreich dafür sind die bereits besprochenen Übungen und in weiterer Folge auch die Selbsttranszendenz.

- Sinn des Lebens – Sinn im Leben – Sinn im Arbeitsleben

Auch hier geht es im Stressmanagement und in der Burnout Prävention darum zu erkennen, was ist mir in meiner Arbeit wichtig, was mache ich gerne, wie füllt mich meine Arbeit aus, aber auch wie fülle ich die Arbeit aus. Es geht nicht nur darum seine gesamte Arbeitssituation zu ändern, sondern es geht auch darum sich selbst zu ändern beziehungsweise seine Einstellung zu ändern. Zu bedenken ist, dass wenn im

Arbeitsleben ein Sinn gesehen wird, der erfüllend ist und die eigenen Werte hochleben lässt, Stress und Burnout immer weiter in den Hintergrund rücken.

Praxisbezug:

Im Programm von Bergner versuchte ich den Test „Mein Umgang mit Stress“ bei allen Klientinnen durchzuführen. Dieser brachte eine gute Übersicht über die derzeitige Gefühlssituation und Lebenssituation. Auf Grund dieser Ergebnisse versuchten wir gemeinsam das Gefühl von Sicherheit, die innere Achtsamkeit mit dem positiven „selftalk“, Zeitplanung und Freiräume zu erarbeiten. Ich entschied mich aber dazu die Klientinnen diese Tests nicht mehr schriftlich machen zu lassen, sondern wir erarbeiteten all die dafür notwendigen Fragen in Gesprächen und ich machte Aufzeichnungen. Die Ergebnisse der Tests konnten durch gute Vorbereitung in wenigen Minuten besprochen werden und es fand ein reger Austausch statt. Um alles Erarbeitete noch etwas mehr zu vertiefen, ging ich auf die Axiome ein.

Damit hatten viele Klientinnen größere Probleme, denn genau in dieser Phase war der Blick nur mehr auf das Negative gerichtet und alles Positive war überschattet davon. Es ging darum, den Blick auf diese drei wichtigen Punkte zu lenken.

Wichtig war zu erkennen, was stört mich, was verursacht bei mir Stress, was kann geändert werden, wo liegt es an mir, mich zu ändern.

Genau diese Erkenntnis konnten die bereits erarbeiteten Werte, in Form der Wertepyramide und der Wertesonne aber auch das Ressourcenmännchen herangezogen werden.

Um die Wichtigkeit von Balance im Leben hervorzuheben und dies auch zu veranschaulichen, verwendete ich Metaphern. Besonders mit den zwei Metaphern „Fels in der Brandung“ und „Rohrbruch“ konnten die Klientinnen gut umgehen und zogen auch ihren Nutzen daraus.

Für mich war es immer wieder erstaunlich, wie schnell die Klientinnen zwar erkannten was zu tun sei, welche Probleme sich aber in der Umsetzung ergaben. Kaum Eine war bereit Neuerungen für ein besseres Lebensgefühl umzusetzen. Meistens kam es zu Ausreden wie, das ist zurzeit nicht möglich, denn....., oder eigentlich läuft sowieso alles gut, das sind nur kleine Probleme, die ich derzeit habe, usw.. Die Palette der Ausreden und Ausflüchte könnte ewig weiter ausgeführt werden. Ersichtlich war aber, dass es Angst war, die die Klientinnen mit den einhergehenden Neuerungen in Verbindung bringen. Auch für diese Fälle half die Monsterkarte in dieser Phase mit der Aussage, „Die Probleme nur nicht stören!“. Zuerst wurde geschmunzelt, aber die damit beginnenden Denkprozesse waren enorm und auf einmal ging es auch mit dem Umdenken weiter

6.8 Phase 8: Kraft aus Beziehungen schöpfen – LT: Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Sinnuniversalien.



Die Verbindung von Burnout mit beruflichen Zweierbeziehungen hängt mit der Bedeutung der emotionalen Kompetenz zusammen. Emotionale Kompetenz umfasst Bereiche wie Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, Selbstmotivation und soziale Kompetenz. Diese Faktoren bilden ein stabiles Fundament gegen Burnout. In dieser Phase wird die Kompetenz für Beziehungen besser aufgebaut, also Beziehungen zu beleben und zuzulassen, im Sinne eines kommunikativen Beziehungsmanagements.

Eine gute und vertrauensvolle Partnerschaft ist die beste Vorbeugung gegen Burnout, weil in dieser Partnerschaft Zufriedenheit empfunden wird. Sollte es doch zu Burnout kommen, hilft die Partnerschaft schneller, mit Burnout umgehen zu können.

In dieser Phase geht es jedoch nicht nur um private Partnerschaften, sondern es soll vor allem ein Weg gezeigt werden, gute beruflichen Kontakte zu ermöglichen und zu pflegen.

Bei Burnout prädestinierten Berufen jagt eine Dyade die nächste und die Betroffenen werden intensiv mit Leid, Not oder den Erwartungen des Menschen konfrontiert. Hier muss bereits klar sein, dass Veränderung nur bei den Betroffenen selbst beginnen kann und sie sich selbst dafür überzeugen müssen, die Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Eine Säule dieser Phase ist die emotionale kompetente Führung – also mit den eigenen Emotionen und denen anderer Menschen gewissenhaft und wirkungsvoll umgehen zu können. Emotionale Kompetenz ist die korrekte Anwendung von emotionaler Intelligenz. Menschen, die sich auf dem Weg ins Burnout befinden oder schon davon betroffen sind, sind mehr oder weniger emotional inkompetent.

Emotionale Kompetenz ist eine erlernbare Fähigkeit. Hier geht es darum, die Mitmenschlichkeit, das Mitgefühl und die Empathie zu stärken. Hierfür gibt es bei Bergner Übungen, die die Klientinnen gut im Alltag anwenden und integrieren konnten.

In diesem Zusammenhang wird aber auch die Wichtigkeit der Sprache ersichtlich. Gut gewählte Worte können Tür und Tor öffnen, sind Worte jedoch unpassend und verletzend, können sie die Tür einem vor der Nase zuschlagen. Auch zu diesem Thema gibt es gut anwendbare Übungen. Damit die Klientinnen vieles gleich im Alltag anwenden konnten, haben sie eine Liste mit Adjektiven, die negative und positive Gefühle ausdrücken, erhalten.

Durch die einfache Methode des Spiegels können auch körperlich und nonverbal Interesse signalisiert werden. Rückschlüsse und Informationen können ersichtlich werden durch die Bewegung der Augen.

In einer positiven zwischenmenschlichen Beziehung gilt es Bewertungen zu erkennen und selbst zu vermeiden, was natürlich auch mit einfachen Mitteln geübt werden kann.

Wenn die Klientinnen sowohl im privaten wie auch im beruflichen Alltag darauf achten, fallen viele Stressoren weg und einer wertschätzenden, informativen und gelassenen Kommunikation mit den Mitmenschen steht nichts mehr im Weg.

Als logotherapeutische Maßnahme sind in dieser Phase die Selbstdistanzierung, die Selbsttranszendenz aber auch das Erkennen und Wissen der Sinnuniversalien bedeutend.

- Selbstdistanzierung: Ist eines der Kennzeichen der geistigen Person. Sie befähigt den Menschen von sich selbst Abstand zu nehmen und sich selbst von außen unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Teile der Selbstdistanzierung ist der Humor, aber auch der Perspektivenwechsel. Mit diesen Methoden ist man in der Lage sich selbst und seine Situation mit anderen Augen zu sehen.
- Selbsttranszendenz: Dies ist ein zentraler Begriff der Logotherapie und bedeutet so viel wie Selbstüberschreitung und beinhaltet das Ich und das Bewusstseinszentrum. Bei dieser Überschreitung ist der Mensch als Ganzes und die gesamte Fülle seiner

Lebenserfahrungen betroffen. Der Mensch ist frei, sich voll und ganz einem Anderen oder einer Sache zu widmen. Selbsttranszendenz gelingt nur mit Hilfe der Selbstdistanzierung. Erst in der Selbsttranszendenz kann sich der Mensch auf die Suche einer Sinnmöglichkeit machen, denn dadurch wird ihm erst bewusst, dass das Leben grundlegend sinnvoll ist. Merkmale der Selbsttranszendenz sind Ohne-sich-Sein, Wegdenken von sich selbst und sich auf die Aufgabenerfüllung hin orientieren. Es geht dem Menschen nicht um Selbstverwirklichung, sondern um Sinnerfüllung, da ein Mensch eigentlich ohne Lebenssinn nicht leben kann.

- Sinnuniversalien: Dies sind das Gute, das Schöne, das Wahre, die Liebe und das Glück. Diese Sinnuniversalien können den Menschen im Konflikt stützen. Sinnuniversalien beziehen sich auf die menschliche Existenz im Allgemeinen und hier geht es darum in der Beratung auf die Suche nach diesen Sinnuniversalien zu gehen, die unter anderem auch Werte sein können, die den Sinn wieder in den Vordergrund rücken.

Praxisbezug:

In der Beratung wurde mit Hilfe des Programms von Bergner die Empathie, der verbale Ausdruck von Gefühlen mit Hilfe von positiven und negativen Adjektiven, aber auch der Unterschied zwischen Beobachten und Bewerten, erarbeitet.

Jedoch wurde mit diesen Übungen für die Klientinnen nicht ersichtlich, wie sie dadurch die Beziehungen in ihrem Arbeitsfeld aber auch im Privatleben verbessern sollten. Erst mit Hilfe von Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz wurde sichtbar, wie wichtig es ist, sich auf andere Menschen, sprich Familienmitglieder, Freunde und Kollegen ganz und gar einzulassen. Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, sondern auch einmal einfach nur zu zuhören. Aber auch die richtigen Wörter verwenden zu lernen ist essentiell.

Im Anwenden der „richtigen“ Sprache kamen sehr schnell sehr positive Rückmeldungen, denn nach einiger Zeit konnte mit Kolleginnen gesprochen werden, ohne sich gleich in die Haare zu geraten oder jedes Wort auf die Waagschale zu legen. Empathie und aktives Zuhören rückten in den Vordergrund und brachten positive Ergebnisse.

Der Umgang mit Partnern und Kindern wurde auch kritisch betrachtet und allgemein überdacht und geändert. Dadurch wurde das Familienleben wieder entspannter und die Phasen der Entspannung zu Hause wurden als angenehm angesehen und genossen.

Natürlich dauerte diese Veränderung einige Zeit und ging nur in kleinen Schritten, jedoch waren die Endergebnisse wunderschön zu beobachten. Die Klientinnen hatten endlich wieder

Freude an Kontakten zu anderen Menschen, auch mit den Arbeitskollegen funktionierte es besser. Jedoch dauert es gerade im Arbeitsbereich doch etwas länger, vor allem, wenn sehr viel vorgefallen war, benötigte es sehr viel an finaler Vorleistung, um das Verhältnis wieder ins Lot zu bringen.

6.9 Phase 9: Zufriedenheit erreichen – LT: Salutogenetischer Bereich, die 3 Hauptstraßen zum Sinn



Verschiedenen Untersuchungen zufolge verursacht Stress nach Bergner alleine kein Burnout. Es ist zwar wichtig Stress zu verhindern, aber es ist noch wichtiger die persönliche Zufriedenheit zu fördern und zu erhöhen.

Zufriedenheit steht mit Selbsterkenntnis und Ehrlichkeit im Zusammenhang. Wenn wir uns sicher fühlen und unsere Erwartungen erfüllt sind, empfinden wir das Gefühl tiefer Zufriedenheit. Deshalb ist Stufe 9 der Steigerung und dem Bestehenbleiben der persönlichen Zufriedenheitskonstanz gewidmet, denn echte innere Zufriedenheit hat die beste gesundheitsfördernde Wirkung. Zufriedenheit heißt einen Einklang, zwischen dem inneren Selbstbild und dem Außen, zu erzeugen. Auf äußere Faktoren können wir nur wenig einwirken, deshalb ist ein gut entwickeltes Selbstmanagement und eine gut entwickelte Selbstwahrnehmung förderlich.

Zu erwähnen sei auch, dass Menschen, die mit klaren Vorstellungen und geringen materiellen Anforderungen leben, zufriedener sind als diejenigen die ohne Maß und Ziel leben und immer mehr haben wollen. Eine nächste Quelle der Zufriedenheit können auch Dyaden sein. Im Beruf ist die größte Quelle der Zufriedenheit der Kontakt zu Menschen für die der Beruf ausgeübt wird. Die alltägliche Zufriedenheit wird getrübt durch das Bedürfnis immer mehr haben zu wollen (Geld, Jugend, Glück, ...), dass das eigene Tun als nicht passend gesehen wird und die Bedürfnisse der Seele nicht genährt werden. Es gilt zu erkennen im Hier und Jetzt zu leben, Akzeptanz zu entwickeln und den Lebenssinn zu finden.

Die Erkenntnis positive Energie nicht für sich selbst nutzen zu können und Unzufriedenheit zu verspüren, machen Angst und sind Nährboden für Burnout. Funktionierende Burnout Prävention bedeutet, den Sinn für die eigenen Möglichkeiten und Chancen zu schärfen. Zufrieden wird der, der seine Wahlmöglichkeiten erkennt, sie annimmt und nutzt. Jeder hat die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt neu zu beginnen und bereits getroffene Entscheidungen zu verwerfen.

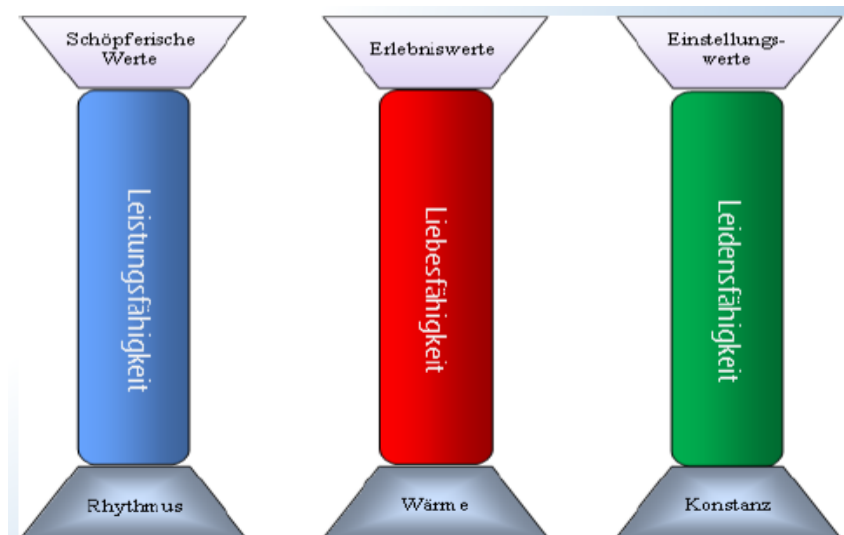
Burnout Betroffene haben oft das Gefühl, zu wenig an Anerkennung zu bekommen und werden darüber unzufrieden. Hier kann die Übung „das Kompliment – Tagebuch“ Abhilfe leisten.

Besonders wichtig ist es, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese auch mitzuteilen. Bedürfnisse zeigen einen Mangel auf und dieser Mangel kann zur Unzufriedenheit führen. Burnout gefährdete Personen hören nicht auf die eigenen Bedürfnisse und um dies wieder ins Gedächtnis zu bringen, sind folgende Übungen aus dem Programm für Burnout Prävention hilfreich: „Die 16 Grundbedürfnisse“ und „Meine Bedürfnisse“

Als logotherapeutische Maßnahmen können in dieser Phase die Erarbeitung des salutogenetischen Bereiches und die Erarbeitung der 3 Hauptstraßen zum Sinn nach E. Lukas genannt werden.

Salutogenese: saluto = heil, genesis = Ursprung → der Ursprung des Heilen, des Gesunden. Der Fokus richtet sich hier primär darauf, was gesund macht und gesund hält. Also auch auf die Frage „Wie bleibe ich gesund?“ und nicht auf die Frage „Was macht mich krank?“ Im Vordergrund stehen die Überlegungen „Was tue ich, damit ich innere Zufriedenheit erreiche?“.

Die drei Hauptstraßen zum Sinn nach E. Lukas passen in diese Phase gut hinein, denn es werden die drei Wertverwirklichungsmöglichkeiten noch einmal ins Auge gefasst. Es wird besprochen was getan werden muss um in die innere Balance zu kommen. Alles was bereits erarbeitet worden ist, kann hier noch einmal Gesprächsthema werden.



Mit Hilfe dieser Grafik kann veranschaulicht werden, wie die innere Balance mit den drei Säulen in Verbindung steht.

- Leistungsfähigkeit ist nur dann gegeben, wenn ein positiver Lebensrhythmus vorhanden ist. Die Frage nach dem „Wofür?“ steht im Mittelpunkt. Die Leistungsfähigkeit kann sich gut entwickeln, wenn ein bestimmter, konstanter Rhythmus im Leben aufgebaut wurde. Zu sehen ist das dann, wenn die schöpferischen Werte, durch Kraft, Fähigkeiten, Fantasie, Talente und eben Leistung gelebt werden.
- Liebesfähigkeit ist dann gegeben, wenn es im Leben des Menschen Wärme gibt. Der Mensch lebt in einer Beziehung, er erfährt Zuneigung, er ist aber auch in der Lage Zuneigung, Liebe und Wärme anderen Menschen zu schenken. Gezeigt wird diese erfahrene Wärme im Leben der Erlebniswerte. Dies zeigt Menschen, die fähig sind mit ihren ganzen Sinnen das Leben zu genießen und zu erfahren.
- Leidensfähigkeit, ist die Fähigkeit, die in unserer heutigen Zeit bei vielen am wenigsten gut ausgebildet ist. Die Menschen wollen mit Leid nichts zu tun haben und deshalb sind sie auch oftmals nicht in der Lage, mit Ungerechtigkeiten, die ihnen in der Arbeitswelt begegnen, umzugehen. Menschen, die leidensfähig sind können durchhalten, verzichten, geben nicht auf, können aushalten. Voraussetzung dafür sind konstante Beziehungen, die es bereits seit frühester Kindheit geben muss. Menschen, die dies nicht erlebt haben sind schnell frustriert, geben schnell auf und können nicht zurückstecken. Hilfreich ist es Strategien zu entwickeln, die helfen sollen das Leben und die Anforderungen leichter bewältigen zu können. Also den Fragen des Lebens antworten zu können. Hilfreich im Ausbau der Leidensfähigkeit könnte der „Tragische Optimismus“ sein, bei dem es darum geht, einen tragischen Vorfall im Nachhinein

trotzdem etwas Positives abgewinnen zu können. Damit könnte das erlebte „Trauma“ gut erarbeitet und aufgearbeitet werden.

Praxisbezug:

Die Klientinnen bekamen schon einige Einheiten früher die Aufgabe zwei bis drei Fragen jeden Morgen zu beantworten. „Was brauche ich wirklich?“, „Was will ich damit erreichen?“ und „Wozu brauche ich es?“.

Um den Klientinnen zu visualisieren, dass ihr Leben „schön“ ist, dass sie in allen für sie wichtigen Bereichen des Lebens abgesichert sind, haben wir die Bedürfnispyramide nach Maslow besprochen. Bei dieser Arbeit sind sie zur Erkenntnis gekommen, dass die physiologischen Bedürfnisse, das Sicherheitsbedürfnis, die sozialen Bedürfnisse auf alle Fälle abgedeckt sind. Bei weiterer Betrachtung haben die Frauen dann erkannt, dass die Individual-Bedürfnisse, das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und vor allem die Selbsttranszendenz nur teilweise bzw. in keinster Weise abgedeckt und befriedigt sind.

Um die Individual-Bedürfnisse in eine Balance zu bringen sind wir zurück zu den Werten gegangen und dann war es für die Klientinnen leichter zu erkennen, wo noch Nachholbedarf bestand. Auch die Selbstverwirklichung war nur von vielen Faktoren verdeckt gewesen und wurde bei der Bearbeitung schnell ersichtlich. Jedoch war die Selbsttranszendenz ein großer dunkler Fleck, da sich in dieser gesamten Problematik das gesamte Leben und Denken der Klientinnen nur mehr um sich selbst gedreht hat und sie auf ihre Umwelt (Familie, Kinder, Freunde...) vergessen haben. Sie haben sich als das Wichtigste betrachtet und genau so haben sie gehandelt. Also ging die Beratung wieder eine Phase zurück, um Kraft aus Beziehungen zu schöpfen. Es wurde dann zwar etwas klarer, jedoch sofort erkenntlich, dass noch sehr viel Arbeit zu tun wäre, um ein Umdenken zu erreichen. Wichtig war es auch zu erkennen, dass ich nicht zufrieden sein kann und meinen Mitmenschen nichts Gutes tun kann, wenn ich mir selbst nichts Gutes tue. Für diese Erkenntnis war die Monsterkarte für diese Phase wieder hilfreich. Humor brachte doch immer wieder ein Nachdenken und ein Umdenken mit sich.

Im Buch von Thomas Bergner „Burnout – Prävention, Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen – Selbsthilfe in 12 Stufen“, sind die Phasen 4 bis 9 dazu gedacht was jeweils verbessert werden sollte.

Die Phasen 10 bis 12 dienen dazu zu erkennen, worum es im eigenen Leben wirklich geht, was jedem einzelnen wichtig ist und wofür es sich lohnt, die Fragen des Lebens zu beantworten.

6.10 Phase 10: Eigene Rollen definieren – LT: Charakter und Persönlichkeit / 10 Thesen zur Person



Laut Bergner kann Burnout auch entstehen, wenn eine von uns angestrebte Rolle nicht erreicht oder erfüllt werden kann. In dieser Stufe geht es darum Rollen sowie die Ausübung dieser zu erkennen, um Rollensicherheit zu erlangen. Es geht auch darüber sich im Klaren zu werden, ob man alle Rollen tragen will und ob sie positiv oder negativ auf einen selbst wirken. Wenn eine selbst definierte Rolle nicht ausgeübt werden kann, bildet dies einen Nährboden für Burnout. Rollen, die für Burnout zuständig sind, sind in der Regel komplexe Rollen, die nicht erreicht werden können. Um Burnout zu vermeiden, müssen Rollen geändert, angepasst und/oder aufgegeben werden. Es geht darum Klarheit zu erlangen, was ich mit den Rollen wirklich erreichen will.

Bei beruflichen Rollen geht es in erster Linie darum, die Erwartungen, die an den Beruf geknüpft sind, zu erkennen. Haben sich die Erwartungen wirklich eingestellt, die in der Ausbildungszeit wichtig waren? Um die eigenen Rollen definieren zu können, hat Bergner zwei Übungen in seinem Programm aufgenommen, die dabei helfen sollen, „die eigenen Erwartungen“ und „die Rollen“ zu klären.

Beide Übungen verlangen einen relativ großen Zeitaufwand, es braucht viel an Reflexion und keinen Erfolgszwang, um diese Übungen gut bewältigen zu können.

Als logotherapeutische Maßnahmen wurde in dieser Phase die Gegensätzlichkeit von Charakter und Persönlichkeit besprochen. Der Mensch ist eine Person und durch die unfreiwillige Zugehörigkeit zu einer bestimmten Rasse, Typus entwickelt er bestimmte Verhaltensweisen. Darüber kann der Mensch selbst nicht entscheiden, denn es ist die Summe aller angeborenen und erworbenen Eigenschaften des Menschen. All dies findet in der 1. und 2. Dimension statt.

Jedoch erst durch die Freiheit der Selbstgestaltung entwickelt sich der Mensch zu einer Persönlichkeit. Dies findet in der 3. Dimension statt und ist die Eigenart einer Person, die aus der Selbstgestaltung hervorgeht. Der Mensch entscheidet letztendlich freiwillig und selbstständig über sein Leben, wie er es führen will und welche Lebensentscheidung er trifft.

„Die Freiheit vom Charakter ist die Freiheit zur Persönlichkeit“ [E. Lukas; Lehrbuch der Logotherapie; 2014; S. 56] An dieser Stelle sollen die 10 Thesen zur Person nach Frankl die obigen Aussagen unterstreichen.

Die Zehn Thesen über die Person [Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl; 2008; S 545 – 546]

1. Die Person [ist] ein Individuum: sie lässt sich nicht unterteilen, aufspalten, weil die Person eine Einheit ist.
2. Die Person ist nicht nur in-dividuum, sondern auch in-summabile: sie ist nicht nur teilbar, sondern auch nicht verschmelzbar, weil sie nicht nur eine Einheit, sondern auch eine Ganzheit ist.
3. Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum: mit jedem Menschen der zur Welt kommt, wird ein absolutes Novum ins Sein gesetzt, zur Wirklichkeit gebracht.
4. Die Person ist geistig: der Mensch ist durch seine Geistbegabung befähigt Neues zu finden und den Weg selbstständig zu wählen.
5. Die Person ist existenziell: der Mensch hat die Freiheit seine Entscheidungen zu treffen muss dafür jedoch auch die Verantwortung tragen.
6. Die Person ist ichhaft, also nicht eshaft: der ichhafte Mensch ist sinn – und zielorientiert und nimmt bewusst zu seinen Trieben und Aggressionen Stellung.
7. Die Person ist nicht nur Einheit und Ganzheit, sondern die Person stiftet auch Einheit und Ganzheit: sie kann innerhalb dieser Ganzheit zu körperlichen, seelischen und geistigen Umständen und Zuständen Stellung beziehen.

8. Die Person ist dynamisch: die Person ist in der Lage sich über das Psychophysikum zu stellen und auf die vom Leben gestellten Fragen zu antworten.
9. Das Tier ist schon deshalb keine Person, weil es sich nicht über sich selbst stellen, sich gegenüberzustellen imstande ist.
10. Die Person begreift sich selbst nicht anders, denn von der Transzendenz her: Der Mensch versteht sich nur so weit als Mensch, als er sich von seiner Transzendenz sieht. Er ist nur in der Lage mit seiner Transzendenz in Verbindung zu treten über sein Gewissen.

Praxisbezug:

Da es bei dem Präventionstraining zum Großteil um Prävention im beruflichen Burnout ging, war es wichtig, folgende Fragen zu beantworten.

Bei Bergner gibt es in dieser Phase zwei sehr wichtige Übungen, „Meine Erwartungen“ und „Meine Rollen“.

Erwartungen und Vorstellungen, die ich hatte als ich meine Berufsausbildung begann? Hier hatten nicht nur fachliche Antworten Platz, sondern vor allem Antworten, die den anfänglichen Idealismus betrafen.

Die Klientinnen sollten alles in Listenform aufschreiben, die zum größten Teil sehr lange wurden. In weiterer Folge sollten sich die Klientinnen mit den nicht eingetroffenen Erwartungen und Vorstellungen auseinandersetzen und dazu einige Fragen beantworten, die in weiterer Folge mit dem Beschäftigten der eigenen Rollen wichtig waren. Hier wurde klar ersichtlich, wie enttäuscht aber auch gekränkt einige der Klientinnen waren.

Die zweite Übung gestaltete ich anders. Zur Verfügung stand ein Flip-Chart Plakat mit einem großen Topf. In diesen Topf konnten die Klientinnen ihre gelebten Rollen hineinschreiben. Dadurch wurde visualisiert, was für eine große Anzahl von Rollen jede von ihnen zu tragen hat. Die Klientinnen sollten dann die Rollen auf bestimmte Fragen hin einteilen:

Die Rolle wurde mir von anderen aufgelegt.

Ich mag diese Rolle nicht.

Ich brauche diese Rolle.

Für diese Rolle habe ich mich bewusst entschieden.

Diese Rolle will ich behalten.

Für viele Klientinnen war es nicht klar, warum sie sich so viele Rollen von und durch andere Menschen auferlegen haben lassen. Sie konnten auch keine Linie finden zwischen Charakter, Persönlichkeit, aber auch ihre Einzigartigkeit und Einmaligkeit konnten sie nicht erkennen. Deshalb war für mich wichtig, wenigstens einige der 10 Thesen zur Person mit ihnen zu besprechen und so auf ihre Wichtigkeit, Einmaligkeit und Einzigartigkeit hinzuweisen. Sie sollten erkennen, dass es wichtig ist einige Rollen zu tragen, die mir zugeteilt worden sind, dass es aber auch in Ordnung ist Rollen abzugeben, die sie nicht mehr haben wollen. Damit hatten viele ihre Schwierigkeiten, denn schließlich erwarten sich doch „alle“, dass sie das machen und bis jetzt haben sie es ja auch immer geschafft. Die erarbeiteten Rollenbilder konnten die Klientinnen mitnehmen um somit vielleicht einige der anstehenden Entscheidungen leichter zu fällen. Wichtig war es von meiner Seite ihnen zu zugestehen, dass das Abnabeln vieler Rollen seine Zeit braucht und nicht immer leicht ist.

**6.11 Phase 11: Ziele erkennen und erreichen – LT: Freiheit und Verantwortung
(Wüstenmetapher)**



Burnout steht, nach Bergner, im engen Zusammenhang damit, seine wirklichen Ziele nicht zu erreichen. Jeder von uns hat Ziele, sowohl im Berufsleben als auch im alltäglichen Leben, die

wir tief in uns tragen. In dieser Stufe gilt es diese inneren Ziele zu erkennen und darum, wie wir diesen Zielen näherkommen können.

Ziele geben unserem Verhalten eine Richtung und sie können Motivation und Antrieb auf dem Lebensweg sein. Die vorhandenen Ressourcen werden gebündelt und tragen so zum Weitervorankommen bei. Die Arbeit mit den eigenen Zielen bringt Klarheit, Struktur und Sicherheit. Deshalb müssen Ziele so gesetzt sein, dass sie erreichbar sind. Was nützt es ein großes Ziel vor Augen zu haben und es immer und immer wieder nicht zu erreichen. Hierbei wird der Mensch unzufrieden und brennt aus. Wenn die Ziele nur noch dem Schein dienen, wird beim Erreichen des Ziels keine Genugtuung verspürt und sobald dies der Fall ist, ist es zwingend notwendig neue Ziele zu suchen.

Ist ein Ziel erreicht fühlt, man sich erfolgreich. Ein Ziel ist dann erreichbar, wenn es im Einklang mit Gefühlen und dem Herz ist und mit möglichst sparsamem Einsetzen von Willenskraft erreicht werden kann. Zielbereiche können sein: Persönliches, Berufliches, Familie, Dyaden. Ziele sollten die folgenden Kriterien verfolgen: Vollständigkeit, Herausforderung, Eigenständigkeit, Messbarkeit, Realitätsnähe und Erreichbarkeit.

Um ein Ziel zu erreichen, muss ein exakter Termin festgelegt werden, wann es erreicht werden soll. Mit Hilfe einer Checkliste (S.M.A.R.T) können Ziele noch einmal überprüft werden.

S – Spezifisch → konkret und positiv formuliert

M – Machbar → realisierbar, verträgt es sich mit meiner Lebenswelt

A – Attraktiv → das Ziel muss mit positiven Emotionen verbunden sein

R – Realistisch → Das Ziel muss fordern, aber nicht überfordern, es muss erreichbar sein

T – Terminisiert → bis wann möchte ich es erreicht haben

Im Buch gibt es drei Übungen, die hilfreich sein könnten eigene Ziele zu erreichen, „Meine Ziele“, „Ziele kontrollieren I“ und „Ziele kontrollieren II“.

Als logotherapeutische Maßnahme wurde die Wüstenmetapher verwendet.

Wenn ich durch die Wüste gehe, verzweifle ich nach geraumer Zeit, denn ich habe keinen Anhaltspunkt. Die große, endlose und unendliche Weite lassen den Menschen ziellos aber auch sinnlos umherirren. Der Mensch weiß nicht wo er hin soll. Gibt es jedoch eine Oase, die Wasser, Nahrung und soziale Kontakte verspricht, bekommt das Gehen einen Sinn und der

Mensch hat ein Ziel vor Augen. Dieses Ziel zu erreichen ist in diesem Moment das Wichtigste für den Menschen.

In Anbetracht dieser Metapher ist es für die Klientinnen wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch die Freiheit hat, seine Entscheidungen (Ziele) selbst zu formulieren, aber er muss sich auch darüber im Klaren sein, dass er für die getroffenen Entscheidung die Verantwortung trägt, mit allen Vorteilen und Nachteilen, die daraus resultieren. Hier ist Frankls vierte These zur Person gültig, „Die Person ist geistig“. Mit Hilfe des Sinnorgan *Gewissen* ist der Mensch in der Lage, sein eigenes Leben selbstständig zu gestalten und zu verantworten.

Der Mensch besitzt die geistige Freiheit. Dies bedeutet, dass er auch die Freiheit hat, zu allen gegebenen Lebensumständen Stellung zu beziehen. Er kann sein Schicksal, seine Lebensumstände annehmen und daran verzweifeln oder er kann mit Hilfe der Trotzmacht des Geistes seine Lebensentscheidungen selbst in die Hand nehmen und ändern. Der Mensch ist nicht frei „von etwas“, sondern er ist frei „für/zu etwas“. Es liegt am Menschen selbst, wie er auf die Fragen des Lebens antwortet, denn nicht der Mensch stellt die Fragen, sondern der Mensch antwortet.

Praxisbezug:

Besonders auffällig war in der Beratung, dass die Klientinnen teilweise kaum in der Lage waren Ziele so zu formulieren, dass sie auch erreichbar waren. Sie stellten riesige Überziele in den Raum ohne einen Anhaltspunkt zu haben, wie sie dies erreichen könnten.

Mit Hilfe der „Wunderfrage“ gelang es dann aber doch Ziele zu finden, die in einiger Zeit und mit ein bisschen Anstrengung zu erreichen waren.

Aber auch die Metapher mit der Oase als Ziel, für das es sich lohnt den Weg zu gehen, war ein bisschen wie ein Anker, um die eigene Oase zu finden. Die Erkenntnis, dass sich für ein Ziel, welches unbedingt erreicht werden will, jede Art der Anstrengung lohnt, war bedeutend auch wenn es ein schweißtreibender und anstrengender Weg dorthin war, kann es sich lohnen.

Wichtig war auch die Auseinandersetzung mit den formulierten Zielen, denn vielfach waren sich die Klientinnen nicht im Klaren über deren Auswirkungen.

Um alles ein bisschen leichter gestalten zu können, sind die Fragen bei Bergner zu den Übungen zur Zielfindung sehr hilfreich.

Als erstes gingen wir die Tipps durch, um ein wirkliches Ziel, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, zu formulieren.

Klare realistische Ziele, die sich deutlich unterschieden von bisherigen Zielen.

Die Ziele müssten mit den Werten konform sein und Stärken und Bedürfnisse beachten. Jedoch war es auch wichtig gewesen, dass die Klientinnen erkannten, dass ein Ziel nur dann ein Ziel war, wenn sie sich aus der Komfortzone herausbewegen und Anstrengungen, Kraft und Leistung investieren müssten um das formulierte Ziel zu erreichen. Meistens wurden die gewünschten Ziele in kleinere Teilziele aufgegliedert, damit die Klientinnen nicht den Mut und den Ansporn auf dem Weg zum großen Ziel verloren.

Wichtig war es auch einen realistischen Zeitrahmen, in dem das Ziel erreicht werden sollte, zu veranschlagen. Es war gar nicht immer so einfach diesen zeitlichen Rahmen zu finden, denn in der Euphorie des Neuen, waren die Klientinnen übereifrig und glaubten alles in kürzester Zeit zustande bringen zu müssen. Aber bei genaueren Überlegungen sahen sie sehr bald ein, dass der bestimmte Zeitrahmen absolut unrealistisch war.

Besprochen wurden auch wie viel Zeit und Energie investiert werden sollte. Deshalb wurde eine Obergrenze für die Erreichung der Ziele festsetzen. Außerdem mussten die Ziele auch auf ihre Flexibilität hin überprüft werden. Denn was nützt das beste und edelste Ziel, wenn es nur in einer starren Alltagsroutine erreicht werden kann.

Es war egal was bei der Erreichung der Ziele besprochen wurde, ersichtlich wurde, dass die Einstellung zur derzeitigen Lebenssituation eine gewichtige Rolle spielte, um in die Nähe der Ziele zu gelangen. Die verschiedensten Ziele konnten nur dann erreicht werden, wenn die Klientinnen auch dazu bereit waren sich ihrer gesamten Situation zu stellen und diese auch ändern wollten, um ihr gewünschtes Ziel zu erreichen.

Um sich dann ganz sicher sein zu können, dass das formulierte Ziel die Kriterien erfüllt wurde es noch einmal mit der S.M.A.R.T. Checkliste kontrolliert. Dazu waren noch einige Fragen wichtig, damit klar wurde, dass das Ziel wirklich realisierbar war. War dies nicht der Fall, so mussten die Ziele umformuliert oder weggelassen werden.

Dabei benötigten die Klientinnen sehr viel Hilfe denn die Ziele wurden viel zu global formuliert und konnten so kaum erreicht werden. Deshalb wurden dann kleine Teilziele erarbeitet und diese in überschaubare Zeiträume eingebettet.

6.12 Phase 12: Den Sinn finden – LT: Sinnfindung nach E. Lukas und den Sternenhimmel aufspannen



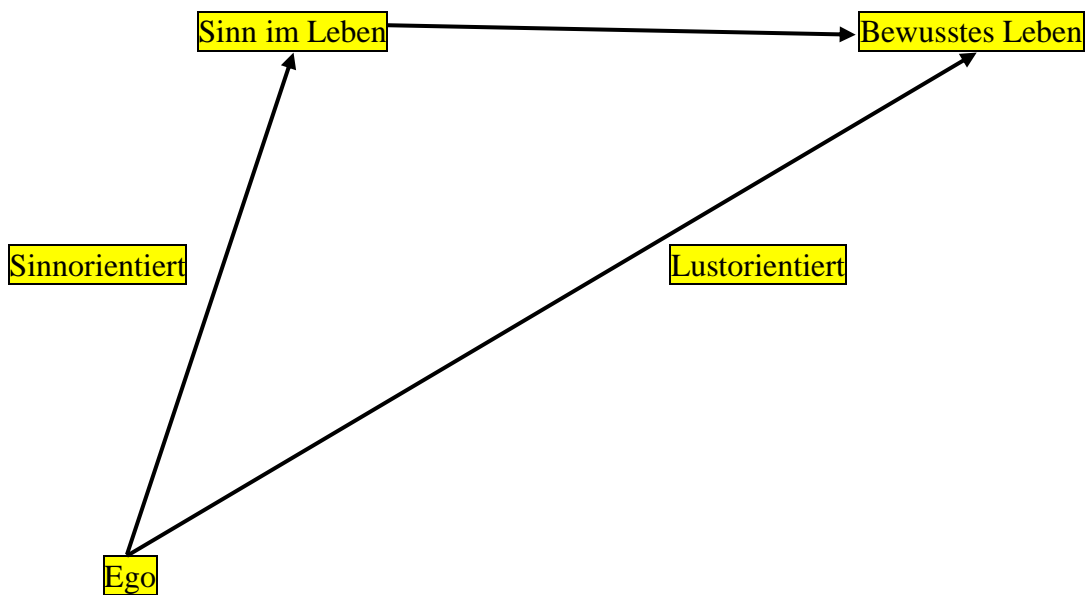
Die gewonnenen Erkenntnisse, aus den vorherig bearbeiteten 11 Phasen des Programms nach Bergner, sollten dieser letzten Phase dienen. Burnout berührt die Frage nach dem Sinn im eigenen Leben.

Diese Frage bestimmt das Große und Ganze im Leben eines jeden Menschen. Die Annäherung an den Sinn im Leben erfüllt den Menschen mit Zufriedenheit. Sinnfragen treten immer dann auf, wenn das Leben ins Wanken gerät, wenn ein Mangel verspürt wird, wenn Unsicherheit und Angst den Alltag regieren. Vom Burnout Betroffene klagen vermehrt über die Sinnlosigkeit der heutigen Zeit und empfinden selbst nur noch Leere. Das Leben wird als sinnvoll empfunden, wenn unsere Taten als ein Bezug zu etwas Höherem eines Ganzen gesehen werden können.

In dieser Phase wird sehr viel diskutiert und Zitate verschiedenster Philosophen besprochen. Bergner empfiehlt in dieser Phase sich nochmals mit den Fragen nach dem Sinn des Lebens, wie in Vorkapiteln bereits erarbeitet, zu beschäftigen.

Als logotherapeutische Maßnahme für die Sinnfindung ist für mich die schönste und wirkungsvollste Methode der Sternenhimmel von Elisabeth Lukas.

Mit dieser Maßnahme konnte den Klientinnen in einer einfachen, aber sehr hilfreichen Methode geholfen werden den einen Sinn zu finden, der alles andere in den Schatten stellt und somit auch allem, was getan und auch erduldet wird, eine gewisse Leichtigkeit zugeben. Es ist aber auch wichtig den Klientinnen zu visualisieren, dass Glück nicht des Glückes wegen erlangt werden kann, sondern dass es immer ein „Wozu?“ benötigt. Das Handeln der Klientinnen sollte nicht trieb- oder zweckorientiert, sondern sinnorientiert sein, denn erst dadurch wird Glück wirklich erreicht.



Mit Hilfe dieser Grafik, wurde visualisiert, wie die Klientinnen zu einem z.B. bewussten Leben, aber auch zu Glück, Zufriedenheit und Achtsamkeit finden und dadurch dann Befriedigung verspüren können.

Die Sinnfindung nach Elisabeth Lukas [Wörterbuch Der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl, 2008; S.241 bis 242] ist zu diesem Thema auch sehr hilfreich gewesen. Lukas beschreibt das Sinnverständnis metaphorisch als Sonnenstrahl der auf die Erde fällt. Der Sinn kann nicht erfunden, sondern nur gefunden werden. Hilfe dazu können die fünf Fragen geben.

1. Was ist mein Problem?

Das Problem soll an einem konkreten Sachverhalt festgemacht werden, damit geistig dazu Stellung bezogen werden kann. Tritt das Problem deutlich in Erscheinung, zeigt auch der problemlose Bereich seine Konturen klarer, was immer irgendwie tröstlich ist.

2. Wo ist mein Freiraum?

Das am konkreten Sachverhalt festgemachte Problem ist auf schicksalhafterm Boden zu lokalisieren, weil es mit Historie verwachsen ist. Es mag änderbar sein, und dennoch sind unabänderliche Anteile aus seiner Entstehungsgeschichte dabei. Davon soll die Aufmerksamkeit abgezogen und auf den freien Aktionsspielraum, der vom Problem ausgespart ist, hingelenkt werden.

3. Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?

Im freien Aktionsspielraum gibt es Wahlmöglichkeiten. Sie – noch ganz ohne Wertung – zu sammeln, ist die nächste Aufgabe. Sie gerinnt zu einer Übung der Phantasie und ist voller Überraschungen. Wie viele Wahlen wir jenseits des Üblichen haben, die uns kaum bewusst sind, sind mitunter phänomenal!

4. Eine davon ist die sinnvollste...?

Jetzt wird das „Sinn-Organ“ Gewissen eingeladen, „Detektiv zu spielen“. Es soll herausfinden, was bereits da ist, wenn auch verborgen: die sinnvollste Wahlmöglichkeit. Ob sie zugleich lustvoll ist, wird dabei nicht berücksichtigt. Wohl aber werden ihre denkbaren Konsequenzen für alle Beteiligten berücksichtigt.

5. Diese eine will ich verwirklichen!

Der letzte Schritt muss von dem Klienten / der Klientin selbst vollzogen werden. Niemand kann diesen Schritt abnehmen, man kann ihn wirklich nur ans Herz legen. Es ist eine Wahlentscheidung für den Sinn, etwas selbst Herausgefundenes. Aus der Summe der ganzen Entscheidungen, formt sich allmählich eine neue Orientierungslinie des Klienten / der Klientin. Eine die ihn / sie am Sonnenstrahl entlang aus dem Vakuum herausführt.

Praxisbezug:

Mit dieser Phase hatte ein Großteil der Klientinnen ein großes Problem, vor allem bei Bergner sollten viele der Übungen noch einmal durchgenommen werden und dafür fehlte ihnen die Ambition, sie wollten diese Phase kreativ und anschaulich erarbeiten. Deshalb der Sternenhimmel in Verbindung mit den oben angeführten fünf Punkten.

Diese Arbeit benötigt eine längere Zeit, denn es setzte eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und den bereits erarbeiteten Punkten und Fortschritten voraus.

Für viele der Klientinnen war es sehr anstrengend, da jetzt wieder die Unwahrheiten, die im Laufe der Beratung von den Klientinnen in den Raum gestellt wurden, ihre eigene Situation betreffend, ans Tageslicht kamen und sie dazu angehalten waren, einige bereits erarbeitete

Phasen noch einmal in Augenschein zu nehmen. Jetzt kamen alle unter den Teppich gekehrten Punkte ans Tageslicht, denn unter diesen Voraussetzungen waren die Klientinnen selbst nur schwer in der Lage ihren Sinn zu finden, ebenso traf dies auf die Ziele zu.

In manchen Gesprächen kam erst jetzt zu Tage, dass die Klientinnen sich ihrer Vergangenheit nicht ganz bewusst waren, dass ihnen der Stolz auf alles was sie bereits geleistet und sich erarbeitet hatten fehlte. Sie mussten lernen auf ihre Vergangenheit aber auch auf ihre Wurzeln stolz zu sein, denn dann wurde auch der schicksalhafte Bereich anerkannt und es gelang leichter sich auf den Sinn des Lebens einzulassen.

Ersichtlich wurde auch wie wichtig es für viele der Klientinnen war zu wissen, was die Kolleginnen und Eltern denken würden, wenn gewisse „Geheimnisse“ ans Tageslicht kämen. Erst die Frage, wer sollte denn etwas erfahren brachte ein bisschen Beruhigung in die Thematik.

Am Ende des Programmes wurde klar, wer die Beratung wirklich als Schritt zu einem neuen Arbeitsgefühl, aber auch als Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein und zu neuer Wertigkeit wahrgenommen hat. Diese Klientinnen waren in der Lage, Ziel und Sinn zu formulieren. Alle anderen wussten nicht in welche Richtung sie ihren Weg lenken sollten, sie strauchelten schon beim Benennen von Werten und Bedürfnissen, aber auch das Bewusstsein der eigenen Rollen bereitete vielen einen kaum verdaubaren Knochen.

7 Conclusio

Trotz allen guten Ansätzen und Maßnahmen ist immer zu beachten, dass Beratung nur bis zu einem bestimmten Grad möglich ist. Sie dient der Burnout Prophylaxe aber kann auch helfen neue Lebenswege bzw. Strategien zu erarbeiten, die helfen können sein Leben wieder anders zu gestalten und einem Werteverlust vorzubeugen. Die eigene Freizeit wieder mit Erlebniswerten zu füllen die gleichzeitig ein Ausgleich sind und den Menschen wieder in eine innere Balance bringen sollen.

Sobald es zum Rückzug vom sozialen Umfeld, zum Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und den eigenen Bedürfnissen sowie zu einer Veränderung des eigenen Verhaltens kommt, sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden. Nehmen psychosomatische Reaktionen zu, treten Depressionen, Erschöpfung oder ein völliger Zusammenbruch auf. Die damit einhergehende lebensgefährliche psychische, physische und

emotionale Erschöpfung oder sogar Suizidgedanken, stellen eine massive Gesundheitsgefährdung dar. Eine zusätzliche ärztliche Behandlung ist notwendig um, in weiterer Folge, eine gute Chance auf Genesung zu ermöglichen. Um wieder zurück in ein gesundes Leben zu finden, ist eine Reha unabdinglich.

Dieses vor Augen ist es wichtig, bei bestehenden körperlichen Anzeichen eine ärztliche Abklärung (Blutwerte, Vitalwerte) vorauszusetzen um die Beratung weiter durchführen zu können und vor allem aber auch für die Beratung selbst verantworten zu können.

Im Laufe der Beratungen kam mir immer mehr der Gedanke, dass das 12 Stufen Programm von Bergner ein gutes Werkzeug sei. Jedoch fiel auf, dass Klientinnen, die nicht besonders reflektiert waren mit dem ehrlichen Beantworten der Tests schon ein großes Problem hatten, denn bekanntlich ist Papier ja geduldig. Beim Beantworten der schriftlichen Tests wurde ihnen oftmals gar nicht bewusst, dass ohne viel nachzudenken einfach die für sie am „schönsten klingende“ Antwort angekreuzt wurde. Deshalb ergab dies ein ganz anderes Bild der Situation, als dann in den Gesprächen erarbeitet wurde. Mit Hilfe des Sokratischen Dialoges und des aktiven Zuhörens konnten sehr gute Gespräche geführt werden. Den Klientinnen wurde dadurch auch immer mehr bewusst, in welcher teilweise sehr schwierigen Situation sie sich befanden.

Bergners Programm ist für reflektierte Menschen, die sich in extremen Stresssituationen befinden ein gutes Werkzeug um zu erkennen, was geändert werden sollte, aber auch auf das Positive im Leben hinzuweisen. Jedoch ist es einfach so, dass man noch so reflektiert sein kann, wenn kein Austausch über die Gedanken stattfindet, beginnt man sich im Kreis zu drehen und findet den richtigen Weg nur schwer bzw. gar nicht.

Ab Stufe drei bemerkte ich, dass alles Schriftliche nicht unbedingt sein muss, wenn ein gutes Gesprächsklima vorherrscht, Empathie für die Klientinnen vorhanden ist und die Betroffene bereit ist, sich auf Neues einzulassen und auch lösungsorientiert denkt. Die Betroffenen kamen ja zur „Beratung“, mit dem Gedanken gute Gespräche zu führen, sich auszutauschen und vor allem einen Rückzugsort zu erleben, wo ihnen viel Empathie entgegengebracht wird, aber auch Lösungen werden in Gesprächen erarbeitet. Die logotherapeutischen Maßnahmen lassen sich durch kreative Inputs besonders leicht vermitteln und wenn dann noch die richtigen Fragen gestellt werden, ist der Weg Richtung Lösung zwar noch ein steiniger, aber Schritt für Schritt bewältigbar.

Da mir aber der Humor in den Beratungseinheiten einfach zu wenig war, begann ich die im Skript gezeigten Monsterkarten zu zeichnen. Sie sollten zu Beginn der Beratungseinheit den

Klientinnen gezeigt werden und als Denkanstoß zu den einzelnen Phasen dienen. Oftmals ergab sich durch die Betrachtung der Karte schon ein Gespräch und so befanden wir uns auch bald inmitten der Lösungssuche. Außerdem war ich immer wieder auf Suche für Übungen zu den einzelnen Phasen. Die Übungen sollten den gesamten Körper und die Sinne miteinbeziehen. Hier wurde ersichtlich, wenn man sich mit einem Thema gut und ausführlich auseinandersetzt und sich auf jede Beratungseinheit ausgiebig vorbereitet, dass man den Betroffenen gut helfen kann. In den Beratungen verwendete ich zu den einzelnen Phasen Geschichten, Körperübungen, aber auch Übungen, um das eigene Verhalten zu reflektieren. Die Stunden vergingen sehr schnell, da die Klientinnen gut beschäftigt waren und so auch viele Denkansätze und Lösungsansätze mit nach Hause nahmen, um sie in der nächsten Zeit auch umsetzen zu können.

Alles was visualisiert wurde, war ein Gewinn für die Klientinnen und jede nahm die Zeichnungen mit, um einen Anhaltspunkt für die Gestaltung des Lebens in Händen zu halten. Es waren kleine Gedankenstützen, die gerne angenommen wurden.

Wichtig für die Prävention von Stress und Burnout ist, sich selbst darüber im Klaren zu werden, wo man selbst steht, und wie man mit Stress und Belastungssituationen selbst umgeht. Außerdem „müssen“ die Betroffenen über ihre Werte, die sie leben sehr gut Bescheid wissen, da sich dadurch verschiedene innere Konflikte gut vermeiden lassen. Entscheidend ist auch noch, dass jede/jeder sich damit beschäftigt: „Was kann ich ändern?“, „Was muss ich ändern?“ und „Wo habe ich keine Möglichkeit eine Änderung herbeizuführen?“. Besteht darüber Klarheit, dann sind die Betroffenen in der Lage, sich und ihre Einstellungen zu den belastenden Situationen zu ändern und einen leichteren Weg zu finden. Was aber nicht heißt, dass dies ein angenehmer und leichter, aber auf jeden Fall ein sehr effizienter Weg ist um zu lernen mit späteren belastenden Situationen leichter umgehen zu können.

Für mich selbst war die gezielte und intensive Beschäftigung mit dem Thema Stressmanagement und Burnout Prävention ein guter Weg belastende Arbeitsstationen bei mir selbst in den Griff zu bekommen um folglich anderen helfen zu können. Aber, und das ist für mich das Wichtigste, mittlerweile habe ich viele Übungen und Ideen zu den einzelnen Phasen gesammelt, die gut anwendbar und hilfreich sein können.

Mein Fazit dieser Arbeit ist, dass ich selbst für meinen weiteren Weg als Beraterin den größten Nutzen daraus ziehen konnte.

8 Literatur

Bergner, Thomas, (2006) Burnout – Prävention, Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen, Selbsthilfe in 12 Stufen. Schattauer

Frankl, Viktor E. (2008) Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse. Böhlau

Lukas, Elisabeth (2014) Lehrbuch der Logotherapie. Profil

Pfatschbacher Birgit Unterlagen Ausbildung PSB

Weltgesundheitsorganisation (2005) Drilling, H. (Hrsg.), Internationale Klassifikation psychischer Störungen.10 Kapitel XXI (Z) Klinisch diagnostische Leitlinien, Hans Huber Verlag