

Burnout und das Unternehmensumfeld – wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben

„Mein Umfeld macht mich krank. Ich arbeite ständig und immerfort und fühle mich dabei wie ein Hamster im Laufrad. Aber das schlimmste - es interessiert niemanden.“ sagt Maria, Mitarbeiterin eines mittelständischen Dienstleistungsunternehmens.

Kommen Ihnen diese Worte bekannt vor?

Maria ist eine Perfektionistin, jemand, der einfach nicht loslassen kann – das sagt ihr Chef. Dagegen kann die Firma nichts tun und es ist auch nicht die Aufgabe ihres Arbeitgebers. Ergo: Maria wird irgendwann für einige Zeit ausfallen und sich nach ihrer Genesung sehr wahrscheinlich ein anderes Unternehmen suchen.

„Kein Problem, der nächste Mitarbeiter wird eingestellt, der dem Druck gewachsen ist. Jeder ist ersetzbar.“ Solche Sätze sind die gängige Reaktion der Unternehmensvertreter.

Aber muss das so sein? Fakt ist, dass engagierte und motivierte Mitarbeiter anfälliger für Burnout sind – „auszubrennen“, am eigenen Feuer zu verbrennen um dann zu verlöschen. Sich selbst, ihr Handeln, Fühlen und Denken nicht mehr unter Kontrolle zu haben. Irgendwann leer und ausgepowert im Endstadium des Burnout der Erschöpfung von Körper, Geist und Emotionen mit einer langwierigen Regenerationsphase den nötigen Tribut zollen zu müssen.

Der Akku ist irgendwann leer, wenn er nicht aufgeladen wird. Eigentlich logisch. Aber was lädt den Akku auf? Ein bisschen Entspannung, Erholung, ein gesundes Privatleben, ein sicheres soziales Umfeld? Reicht das?

Das wäre zu einfach. Denn die Gründe für den Ausbruch des Burnoutsyndroms liegen mitnichten nur in der Person und deren Privatleben, sondern auch das Arbeitsumfeld spielt eine wichtige Rolle.

Wichtige Einflussfaktoren sind hier die zunehmende Arbeitsüberlastung und der Zeitdruck, aber auch ein oftmals immer weniger existierendes soziales Umfeld im Sinne eines Miteinanders der Kollegen und Kolleginnen. Der häufig sichtbare Wertekonflikt zwischen dem Sein und dem Schein der Unternehmensleitlinien, schöne Worte in Unternehmensbroschüren oder im Internet versus der nackten Realität, wo nur Leistung und Zahlen zählen.

Fairness im Umgang mit den Mitarbeitern? Fehlanzeige in so manchem Unternehmen. Das fängt bei einer fairen Entlohnung an und endet beim Fehlen von Wertschätzung am Arbeitsplatz über die so viele Menschen klagen. Zuletzt sind wichtige Rahmenbedingungen, auf die der einzelne Mitarbeiter keine Kontrolle hat ein bedeutender Faktor. Sei es in Form von zu starren Strukturen, die einengen und die Luft zum arbeiten und leben nehmen, ein Kämpfen gegen Windmühlen. Oder auch das Gegenteil – die Nichtexistenz von Zielen, ein simples Chaos für den Beschäftigten, der nie weiß woran er ist. Ist genug nun schon genug?

Erfolgreiche Unternehmen setzen hier auf die Prävention. Sie nehmen die Verantwortung des Arbeitgebers - die Fürsorgepflicht - ernst und sehen ihre Mitarbeiter als Menschen mit individuellen Fähigkeiten, die es zu schützen gilt. Sie sehen den enormen Schaden, den ein ausgebrannter Mitarbeiter verursacht – bei sich selbst und im Unternehmen. Denn meist bleibt es nicht bei einem einzelnen Betroffenen.

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ist angebracht. Ein Schwellbrand kann leicht zum Flächenbrand ausarten. Hier gilt es zu untersuchen wo die Gründe im Unternehmensumfeld liegen und diese Faktoren, wenn möglich, zu minimieren oder auszugleichen. Sich mit der Thematik auseinander zu setzen und Prioritäten zu setzen. Aber auch den Menschen die Möglichkeit zu geben selbst herauszufinden wo ihre Grenzen liegen, - in Workshops oder Coachings. Kursangebote im Bereich Sport und Entspannung sind weitere Möglichkeiten zur Salutogenese. Nur eine Möglichkeit für die Entstehung und Erhaltung der Gesundheit im Unternehmen. Die Zusammenhänge erkennen. Informieren und handeln. Um als Unternehmen immer noch erfolgreicher zu werden, - mit gesunden und motivierten Mitarbeitern.

Ursula Jocham

Erschienen unter:

<http://www.personal-und-training.de/2010/04/30/burnout-und-das-unternehmensumfeld-%E2%80%93-wer-ausbrennt-muss-einmal-gebrannt-haben/>