



„Leben statt funktionieren“

Immer mehr Menschen leiden unter einer totalen Erschöpfung, dem sogenannten **Burn-out**. Doch es gibt Strategien dagegen



RALF TSCHERPEL

Coach und Trainer

Möglichst immer erreichbar und einsatzbereit sein – das sind Arbeitnehmer quasi im „Stand-by-Modus“. Für viele ist das inzwischen die Realität. WIR hat Ralf Tscherpel, einen renommierten Trainer im Bereich Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung, befragt, wie man erfolgreich den Auswirkungen von zu viel Stress begegnen kann.

Herr Tscherpel, warum sollten Unternehmen ein Interesse daran haben, dass ihre Mitarbeiter kein Burn-out bekommen?

Ganz einfach, weil sie in erster Linie betriebswirtschaftlich agieren müssen und ein Krankheitstag im Durchschnitt mit 400 Euro zu Buche schlägt. Fällt ein Mitarbeiter wegen eines Burnouts aus, addieren sich die Kosten schnell auf bis zu 16.000 Euro. Und dabei ist die verminderte Leistungsfähigkeit, bis die Krankheit richtig ausbricht, noch gar nicht mit einberechnet.

Woran erkennt man ein Burn-out?

Dieses Krankheitsbild ist geprägt durch eine massive körperliche und emotionale Erschöpfung, die zu einer Leistungs- und Antriebschwäche führt. Menschen, die daran leiden, sind einer Art Dauerstress ausgesetzt und können sich nicht mehr regenerieren. Außerdem haben sie häufig eine zynische und abweisende Grundstimmung gegenüber Kollegen, Kunden und der eigenen Arbeit.

Was passiert da genau in unserem Körper?

Stress beeinträchtigt massiv unsere Leistungsfähigkeit – nicht erst in der Phase des völligen Burn-outs. Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass sich Nervenzellen im Gehirn durch chronischen Stress zurückbilden oder sogar absterben. Gedächtnisverlust, mangelnde Emotionskontrolle, Verlust von Kreativität, Konflikte und Isolation sind die Folgen.

Gibt es weitere Symptome?

Gestressten Menschen fehlt häufig die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und diese in die persönliche Lebenssituation zu integrieren. Eine diffuse Unzufriedenheit,

fehlende Orientierung im Leben, kleine oder größere gesundheitliche Probleme und eine schwindende Leistungsfähigkeit sind die Folge. Besonders in der heutigen Gesellschaft ist deshalb „Bedürfniskompetenz“ eine zentrale Fähigkeit für Lebenszufriedenheit und Erfolg.

Und wie komme ich meinen wirklichen Bedürfnissen auf die Spur?

Das kann nicht pauschal beantwortet werden. Jedes Individuum treibt eine andere Kraft an. Wissenschaftlich belegt ist jedoch, dass Menschen dann eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen, wenn sie ihre persönlichen Bedürfnisse erkennen und ihr Leben danach ausrichten. Viele haben diese Fähigkeit aber leider einfach verlernt.

mehr Freiheiten und Handlungsmöglichkeiten, als sie glauben. In meinen Seminaren habe ich festgestellt, dass die Teilnehmer in vielen Fällen zunächst keine Lösungsstrategien für ihre persönliche Situation finden. Das ändert sich jedoch sehr schnell, wenn sie einen inneren Kompass entdecken. Wenn Menschen jedoch vorwiegend im „Ich-Muss-Modus“ leben – ich muss jetzt noch mal telefonieren, ich muss noch etwas erledigen, ich muss da sein oder ich muss mein Wochenende noch planen – entsteht früher oder später Unzufriedenheit.

Müssen wir uns dieser Realität nicht stellen?

Sicherlich, aber nicht auf diesem Weg, denn wir verlieren damit zunehmend die Fähigkeit, Freude im Alltag zu empfinden und uns für die

Herausforderung und das Streben nach Macht und Anerkennung. Sport und Bewegung ist also nur ein Baustein unter vielen.

Weitere Infos

www.baliogo.de

„Wir müssen in uns hinein hören und unsere eigenen Bedürfnisse spüren. Dann können wir unser Leben auch positiv verändern“

RALF TSCHERPEL

Die Zauberformel heißt also „Herausfinden, was einen wirklich antreibt“ und schon ist das Problem gelöst?

Zumindest ist dann ein erster wichtiger Schritt getan. Infolge grenzenloser Möglichkeiten sind viele von uns orientierungslos geworden. Man nennt dieses Phänomen in der Soziologie „fluide Gesellschaft“. Gleichzeitig stecken die Betroffenen aber auch in einem „Ich-muss-Schema“, das von einer Generation in die nächste weitergegeben wird. Wir sollten deshalb unsere Achtsamkeit regelmäßig schulen und unser Handeln intensiv und bewusst wahrnehmen.

Was heißt das konkret?

Das heißt, in sich hinein hören, eigene Bedürfnisse erspüren und diese auch ausleben. Denn wenn ich etwas verändern möchte, muss ich es zunächst auch wahrnehmen. Danach brauche ich Mut und die Bereitschaft für einen Neuanfang. Das heißt, dann auch in vielen Fällen Abschiednehmen von alten Gewohnheiten.

Die eigenen hohen Ansprüche an sich selbst, immer leistungsfähig und flexibel zu sein, sollten also heruntergeschraubt werden?

Natürlich gibt es auch Verpflichtungen und Zwänge. Jedoch verfügen die Menschen über

Vielfalt unseres Lebens zu begeistern. Ein typisches Resümee ist dann: „Ich lebe nicht mehr – ich funktioniere nur noch!“ Wenn es wieder gelingt, sich an seinen Bedürfnissen zu orientieren, können Belastungen wieder als Herausforderung angenommen und diese dadurch deutlich besser kompensiert werden.

Welche Rolle spielt das Verhältnis zwischen Chefs und Untergebenen für einen potenziellen Burn-out?

Das ist ein ganz wichtiger und häufig unterschätzter Punkt. Zu den größten Stressfaktoren zählen die Unsicherheit über die eigene Position im Unternehmen, der Mangel an Vertrauen, permanente Überforderung durch unrealistische Vorgaben oder sinnlose Aufgaben. Führungskräfte, die diese Zusammenhänge erkennen und mit ihren Mitarbeitern wohlwollend umgehen, haben bereits einen ersten wichtigen Schritt getan.

Sie sind auch Sportwissenschaftler. Welche Bedeutung haben körperliche Aktivität und Entspannung?

Die positiven Effekte sportlicher Aktivität sind allgemein anerkannt und unbestritten. Moderater Ausdauersport und Entspannungstechniken leisten einen wichtigen Beitrag. Im Kern geht es aber um viel mehr. Es geht darum, dass Menschen ihr gesamtes Leben in Einklang mit ihrer eigenen Persönlichkeit führen. Dieser Gedanke ist sehr ungewohnt, das gebe ich zu. So ist jeder Weg zu einem zufriedenen Leben ein ganz individueller. Manche Menschen können bei der Gartenarbeit abschalten, andere beim Laufen oder Lesen. Wieder andere brauchen die berufliche

Zur Person

Ralf Tscherpel

Der Coach. Ralf Tscherpel studierte an der Universität Bayreuth Sportwissenschaft und Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Gesundheitsmanagement. Nach mehrjähriger Tätigkeit als Manager in mittelständischen Unternehmen der Gesundheitsbranche führte ihn der Weg wieder zurück an die Universität als Dozent und Wissenschaftler. An den Universitäten Bielefeld und Paderborn forschte und lehrte er in den Feldern Sportmanagement, Gesundheitspsychologie und -pädagogik sowie Philosophie und praktische Anwendung verschiedener östlicher Meditationsverfahren. Heute ist er Coach und Trainer für Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen im Bereich Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Im Herbst startet er im Auftrag der AOK Baden-Württemberg im ganzen Land eine Vortragsreihe „Umgang mit Stress: Burn-out muss nicht sein“.

