

# Work-Life-Balancing zur Prävention von Burnout bei berufstätigen Müttern und Vätern

Das Institut für Burnout-Prävention: IBP führt in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse ein Intensiv-Programm zur Prävention von Burnout bei berufstätigen Müttern und Vätern durch, bei dem auch Frauen und Männer ohne Kinder herzlich willkommen sind.

Das Kursangebot richtet sich speziell an Menschen, die sich erschöpft fühlen und den Eindruck haben, zwischen Beruf, Familie und den eigenen Bedürfnissen zerrieben zu werden.

## Hintergrund

ist die Tatsache, dass sich in den letzten Jahren verstärkt Frauen, und zunehmend auch Männer, in Beratungsstellen und Arztpraxen melden, die über Frühsymptome von Burnout, wie Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Rückenschmerzen, häufige Infekte und Schlafstörungen klagen.

**Burnout** ist ein Zustand des Ausgebranntseins, der seelischen Verausgabung, ein Infarkt der Seele. Die Betroffenen haben nicht nur ihre wieder aufladbaren Energien abgegeben, sondern fühlen sich in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt.

Wird ein beginnendes Burnout nicht erkannt und rechtzeitig behandelt, können die Erschöpfungszustände chronisch werden und in manchen Fällen in physischen und psychischen Erkrankungen münden. Langfristige Arbeitsunfähigkeit ist die Folge.

Galt Burnout zunächst als eine Krankheit, die vor allem Manager und Berufstätige in sozialen Berufen traf, weiß man heute, dass auch berufstätige Mütter und Väter von den Symptomen großer Erschöpfung, von Gefühlen der Niedergeschlagenheit, von Leere, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und von psychosomatischen Krankheiten betroffen sind.

Burnout trifft häufig berufstätige **Frauen** mit Kindern. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Berücksichtigt man die häuslichen und beruflichen Pflichten, so kommen Frauen auf eine wöchentliche Arbeitszeit von mehr als 70 Stunden. Hinzu kommen Doppelbelastung, fehlende Unterstützung und mangelnde Anerkennung in der Gesellschaft. Dies ist einer der Gründe, warum z.B. Akademikerinnen immer weniger bereit sind Kinder zu bekommen.

In einer Studie der Techniker Krankenkasse war Burnout von Frauen die am häufigsten genannte Ursache für die Nutzung von Gesundheitskursen.

Aber auch **Männer** zwischen Beruf und Familie fühlen sich zunehmend erschöpft und haben den Eindruck zwischen diesen beiden Kulturen aufgerieben zu werden. Ebenso wie Frauen sind sie von den gesellschaftlichen Änderungen und den neuen beruflichen Anforderungen betroffen. Ein zunehmend emanzipatorisches Rollenverständnis beinhaltet zudem den Anspruch, sich emotional mehr in der Familie zu engagieren. So müssen sich männliche Lebensentwürfe gegenüber beruflichen Strukturen und Grenzen immer wieder neu gestalten, und unter Auslotung der entsprechenden Nachteile in Bezug auf Karriere und Einkommen ständig die Balance zu Familie und Privatleben herstellen.

Viele **Paare** sind diesen hohen Anforderungen nicht gewachsen. Der Zugriff auf die Kompetenz auch in schwierigen Zeiten eine Lösung zu finden, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und soziale Unterstützung zu erfahren, ist abgeschnitten und sie kapitulieren. Eine steigende Scheidungsrate drückt an dieser Stelle deutlich die Krise der Familien aus.

## Ziel des Projektes

ist es, Frauen und Männern frühzeitig Erkenntnisse und Strategien an die Hand zu geben, die ihnen helfen können, ein Burnout zu vermeiden.

Dabei geht es zum einen darum, im Alltag kleine aber wesentliche Veränderungen vorzunehmen, so dass ganz unmittelbar Druck-, Stress- und Überforderungsgefühle abgebaut und Erholungszeiten aufgebaut werden können. Und zum anderen, die persönlichen Lebens- und Arbeitsbereiche neu zu bewerten und in eine stimmige Balance zu bringen, so dass die Kraft wieder fließen kann und Gesundheit und Arbeitsfreude auch im Privat- und Familienleben erhalten bleiben.

# Work-Life-Balancing zur Prävention von Burnout bei berufstätigen Müttern und Vätern

## **Inhalte und Methoden**

folgen einem individuellen, erlebnis- und persönlichkeitsorientierten Ansatz.

Themen sind dabei unter anderem:

- Klärung der individuellen Lebens- und Arbeitssituation
- Entwicklung persönlicher Ziele
- Ausbalancieren der verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereiche
- Nutzung von Ressourcen
- Integration von Pausen und Entspannung
- Transfer in den Familien- und Berufsalltag

**Das besondere Augenmerk** liegt dabei auf drei Schwerpunkten:

### **1. Entkoppelung von Leistung und Selbstwert**

Alltagsbelastungen sind Stressoren, die nicht in jedem Fall Stress auslösen müssen

Menschen, die mit einem beginnenden Erschöpfungssyndrom in unsere Burnout-Prävention kommen, sind leistungsorientiert, perfektionistisch und in der Regel sehr hilfsbereit.

Nur ein erstklassiges Ergebnis gibt ihnen die innere Sicherheit, ein Projekt zufrieden stellend abschließen zu können.

Ihr Selbstwert ist gekoppelt mit ihrer Leistung.

So kann selbst aus einer Entspannungsübung ein Leistungsauftrag werden und ein zunächst locker leichtes Joggen endet im Marathon.

Mehr Pausen, eine 80-Prozent-Regel oder gar Däumchendreien macht diese Menschen nervös.

Ihre Identität ist verbunden mit dem beruflichen und privaten Erfolg.

Die Folge ist ein hoher Arbeitseinsatz und oft auch unbezahlte (nicht unbedingt immer vom Arbeitgeber in der Form verlangte) Mehrarbeit.

Sind zudem die Ziele und Aufgaben unklar oder erfolgt auf die erbrachte Leistung nicht die entsprechende Anerkennung, steigt die innere Anspannung.

Unterbrochene Handlungsketten durch moderne Kommunikationsmedien und gläserne Büros stören zudem dauerhaft die Konzentration und verhindern ein mögliches Versenken in die gestellten Aufgaben. Fehler häufen sich, Mehrarbeit wird erforderlich, Erholungszeiten fallen flach. Erste Gefühle von Erschöpfung tauchen auf. Und schön bald stellt sich Scham über den erlebten Leistungsabfall ein.

Durch den vielschichtigen Stress sinkt die Erholungsfähigkeit: Pausen, Nachtschlaf, Wochenende, Urlaub führen nicht wieder zu dem alten Leistungsniveau zurück. Die Erschöpfungsspirale dreht sich weiter.

Dabei sind Leistung und Selbstwert so eng miteinander verzahnt, dass gute Ratschläge das Problem nicht lösen können.

Ein möglicherweise zunächst irritierender Fokus des Kooperationsprojektes liegt daher nicht bei der Reduzierung der alltäglichen Herausforderungen sondern bei deren Erweiterung. Dabei geht es darum, mehr Dinge in den Alltag einzubauen, die einfach nur Freude machen und keinen Zweck erfüllen müssen. Das bedeutet paradoxerweise zunächst einmal noch weniger Zeit, aber über das Tun verschieben sich die Prioritäten dann in der Regel von selbst. So entsteht eine neue Work-Life-Balance, in der Sinnhaftigkeit und Zugehörigkeit über dem Leistungsprinzip stehen: „Ich wollte immer schon in einen Chor gehen, doch irgendwie schien mir die Zeit dafür zu fehlen. Nun fange ich einfach damit an und vertraue darauf, dass es schon klappen wird.“

# Work-Life-Balancing zur Prävention von Burnout bei berufstätigen Müttern und Vätern

## 2. Emotionale Erholung

Emotionale Erschöpfung, körperliche Erschöpfung, somatische Erkrankungen

In unserer Dienstleistungsgesellschaft hat selbst der spezialisierteste Maschinentechner mit einer Fülle von sozialen Kontakten zu tun. Neben der fachlichen und inhaltlichen Qualifikation steigen daher die Anforderungen vor allem im Bereich der sozialen Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Eigenständigkeit.

Stress machen dabei vor allem verantwortungsvolle emotionale Kontakte, die nicht unbedingt verstehbar und bei denen die persönlichen Einflussmöglichkeiten gering sind: Kinder, die sich nicht so entwickeln, wie man es sich vorgestellt hat, pflegebedürftige Angehörige aber auch Kunden, Kollegen und Vorgesetzte mit besonderen Ansprüchen.

Es den anderen recht machen zu wollen, scheint ein persönliches Nein auszuschließen.

Die dauerhafte Zurückstellung der eigenen emotionalen Bedürfnisse führt zu einer ernstzunehmenden emotionalen Erschöpfung, die über den Stress hinaus als wesentliches Zeichen eines beginnenden Burnouts zu werten ist.

In dem Kooperationsprojekt geht es deshalb vor allem darum, wieder in einen emotionalen Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu treten: „Plötzlich konnte ich wieder lachen, sogar über mich selbst. Und ich habe entdeckt, dass meine Wünsche gar nicht so groß und unerfüllbar sind. Ich musste einfach nur neben all den anderen auch wieder mich selbst wahrnehmen.“

## 3. Erfassen des Gender-Aspektes

Stress bei Frauen – Stress bei Männern: Geschlechtsspezifische Unterschiede

Frauen sind meist mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf grenzwertig belastet: „Der Tag müsste 48 Stunden haben, damit ich neben der Erwerbs- und Familienarbeit auch noch Zeit für mich finde.“

Die Tageslaufanalyse bei den Frauen zeigt: Es gibt in der Regel mehr Stress im privaten als im beruflichen Arbeitsfeld. Hier sind es vor allem die Übergangsphasen mit dem Wechsel von einer Kultur in die andere, die stark belasten.

Zeitdruck verbunden mit mangelnden Einflussmöglichkeiten, wie z. B. quer liegende Kinder oder der Stau im Straßenverkehr ziehen Energie bereits schon am Anfang des Tages ab.

Um alles zu schaffen, werden die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt und damit auch die Möglichkeit, die leeren Akkus wieder aufzuladen.

Im Energiesparmodus entfällt dann u. a. die emotionale Unterstützungsarbeit für den Partner.

Männer sind in der Regel eher direkt emotional erschöpft: „ Wenn ich nach Hause komme, freut sich nur noch der Hund. Irgendwie habe den Anschluss an meine Familie und meine Freunde verloren, ich weiß überhaupt nicht mehr, was da so läuft.“

Die Folge ist u. a. ein Rückzug in den – hoffentlich erfolgreichen – Beruf.

Hier beginnt sich dann ein Teufelskreis zu drehen, in dem die Frauen immer weiter in die Überlastungsspirale geraten während die Männer zunehmend emotional trockenfallen.

Deshalb sieht das Kooperationsprojekt geschlechtsgetrennte Räume vor:

„Dass ich mit meiner Überforderung nicht allein bin und dass es nicht mein persönliches Versagen ist, sondern auch Ausdruck eines gesellschaftlichen Wandels, hat schon am ersten Seminartag zu einer großen Entlastung geführt. Toll, dass wir uns dabei erst einmal ganz in Ruhe unter uns austauschen konnten.“