

Was nicht passt, wird passend gemacht

Der letzte Vortrag führt uns direkt auf die Terrasse der Wolfsburg. Dort sitzen also 21 Jugendliche in einem Halbkreis und sind gespannt, was sie heute erwartet. Denn im Gegensatz zu den Vortagen kennen sie zwar die Referentin schon persönlich, schließlich begleitet sie Dr. Mechthild Herberhold schon die ganze Woche. Allerdings sind die Vorstellungen, was genau Selbstmanagement ist und was das mit Elite zu tun hat, noch eher vage. So ist ein gewisses Basiswissen gefragt, das wir dadurch erhalten, dass die Ethikberaterin zuerst ihren Werdegang schildert.



Sie stammt ursprünglich aus Regensburg, wo sie ihr Abitur macht, ebenso eine Ausbildung zur Krankenschwester. Der Wunsch, Menschen zu begleiten und damit auf ihrem Weg zu helfen, zieht sie in die Onkologie; damit verbunden ist der Umzug nach Würzburg. Einige Zeit geht sie ihrem Wunsch nach, dann erregt ein Vortrag aus dem Bereich der Ethik ihre Aufmerksamkeit. Sie beschließt, Theologie mit Schwerpunkt Ethik zu studieren. Studium, Beruf, später dann die Doktorarbeit, alles parallel laufend, das fordert ein hohes Durchhaltevermögen und bedeutet hohen Zeitaufwand bei nur langsamem Vorankommen, sodass das Stipendium für die Doktorarbeit an der Universität in Bamberg wie gerufen kommt. Statt nur selten an ihrer Doktorarbeit zu schreiben, kann sie sich jetzt voll und ganz auf sie konzentrieren und sie erfolgreich abschließen. Zeitlich überlappend beginnt sie mit ihrer Referententätigkeit an der Wolfsburg. Es folgt die Gründung ihres eigenen Unternehmens „Ethik konkret“, ab dem 01.01.2007 ist sie vollzeitselbstständig. Ihr Aufgabenfeld besteht dort nun aus Beratungen in den Bereichen Unternehmens-, Bio-/Medizin- und Alltagsethik, vor allem aber zu Selbst- und Zeit-

management sowie Burnout-Prophylaxe. Außerdem bietet sie Praktika von vier Wochen an, die aber auch verlängert oder verkürzt werden können.

„Es hat alles gepasst!“

Was bis hier vielleicht wie ein ungeordneter und vor allem planloser Lebenslauf scheinen mag, entpuppt sich nach genauerem Nachfragen als eine Art Wunschweg. So sagt Mechthild Herberhold, keine ihrer Entscheidungen sei zustande gekommen, weil sie sich in ihrem alten Beruf nicht mehr wohl gefühlt hat oder er sich als falsche Entscheidung darstellte, sondern weil sich ihr ein nächster Schritt auf dem Weg zeigte. Jetzt fühlt sie sich angekommen, hat für ihr Unternehmen andere, sicherere Job-Angebote abgelehnt. „Es hat einfach alles gepasst“, sagt sie, und man sieht ihr an, dass sie es meint.

Das zu erreichen fordert ein hohes Maß an Management, Selbstmanagement eben, das, wie sie uns dann erklärt, grob in drei Bereiche einzuteilen sei: Die Reflexion über die eigenen Werte, eine gute Zeitaufteilung und vor allem Burnout-Prophylaxe. Besonders der letzte Punkt weckt großes Interesse innerhalb der Gruppe, und so erklärt die Referentin, was genau eigentlich ein Burnout ist.



Ein Burnout kann die verschiedensten Ursachen haben, die sich in drei Bereiche unterteilen lassen: Die Faktoren stammen entweder aus dem persönlichen Bereich, also z.B. ein zu ausgeprägter Perfektionismus oder auch zu hohe Erwartungen oder zu hoch gesteckte Ziele; aus dem beruflichen Bereich, also schlechte Arbeitsbedingungen, Stress oder eine unerträgliche Atmosphäre unter den Kollegen; oder aus dem gesellschaftlichen Bereich, also z.B. Leistungsdruck und hohe An-

spannung auf Grund des Zwangs, ständig erreichbar zu sein.

Zwischen 15% und 25% aller Deutschen leiden mittlerweile in ihrem Beruf unter dem Burnout-Syndrom, vor allem Manager, Ärzte, Lehrer, Pflegende und in der IT-Branche Tätige sind betroffen. Typische körperliche Symptome, die die Betroffenen äußern, sind unter anderem grundlose Müdigkeit, Verspannungen, Magen- und Kopfschmerzen, besondere Krankheitsanfälligkeit, nachlassende Aufmerksamkeit, zu hoher Blutdruck, Schlafstörungen und in manchen Fällen auch Diabetes. Aber auch charakterliche Veränderungen wie Zynismus, abbauendes Selbstbewusstsein, der Rückzug aus dem sozialen Umfeld, das Aufgeben der eigenen Grenzen, Vergesslichkeit und Hoffnungslosigkeit können ein Zeichen für Burnout sein. Meist wird dieses aber erst dann erkannt, wenn der Körper aus Selbstschutz zusammenbricht oder die einfachsten Routinen zu Problemen bis hin zu Verletzungen führen. Ist es soweit gekommen, hilft nur noch eine Therapie, meist stationär und mehrere Monate dauernd. Selbst bei erfolgreicher Therapie ist aber die Chance auf eine Rückkehr in den vorherigen Job eher unwahrscheinlich, zu groß ist das Rückfallrisiko.

„Es gibt kein Patentrezept!“

Es gilt also, einem Burnout entgegenzuwirken, bevor es soweit kommt. Allerdings gebe es da kein Patentrezept, stellt Mechthild Herberhold sofort klar, nur mehrere Möglichkeiten, von denen man sich diejenigen aussuchen sollte, die am besten zu einem passen. Schließlich soll man sich mit dem Versuch, Stress abzubauen, nicht noch mehr stressen.

Ein Punkt, den man umsetzen sollte, ist es, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich Freiräume zu schaffen. Und wenn es nur mehrmals am Tag fünf Minuten sind, in denen man nichts tut, so die Referentin, das genüge durchaus schon.

Außerdem sind ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung wichtig. Freunde zu

treffen, die eigenen Gefühle zuzulassen und Dinge zu tun, in denen man sich vor Begeisterung und Faszination verlieren kann (sog. Flow-Erlebnis), helfen, sich selbst vom Alltagsstress zu befreien.

Durchaus hilfreich kann es auch sein, sich immer wieder zu fragen, ob man wirklich glücklich ist damit, was man macht, ob man das macht, was man will. Bin ich zufrieden mit mir und meinem Leben, dann kann ich auch mit Stress besser umgehen.



So hält es auch Mechthild Herberhold selbst. Um die Ruhe zu bewahren, auch in schwierigen Situationen, versucht sie so selten wie möglich Dinge parallel zu tun. Sie organisiert sich selbst und ihre Zeit und plant auch immer Zeiten ein, die sie nur für sich hat. Für genauso wichtig hält sie es, wirklich regelmäßig in sich zu gehen, Klausurtag nennt sie das, und auch auf die Warnsignale zu hören, die ihr Körper ihr gibt.

Das auch schon Kindern in Kindergarten und Grundschule zu vermitteln sei wichtig, um künftig das Auftreten von Burnout-Syndromen in unserer Gesellschaft einzudämmen. Wer schon früh lernt, auf seinen Körper zu achten, der wird später weniger Probleme und sein Leben besser im Griff haben. Der schafft es, dass sein Leben gelingt.

Karina Keller, York Frenzer, Benedict Theren