

Mit Gelassenheit den Stress im Beruf bekämpfen

Gar nicht ausgebrannt: German Quernheim weiß, wie man den Burnout verhindert – In Seminaren vermittelt der Experte Techniken, um die Belastung im Job zu verarbeiten

Stress und Hektik bei der Arbeit – das ist inzwischen Alltag. Viele Menschen leiden unter der Belastung, doch mache werden sogar krank davon. Burnout ist der Fachbegriff dafür. Was dahinter steckt und wie man sich davor schützen kann, wollten die Teilnehmer eines Kurses in Montabaur genauer wissen. Am Ende stand die Erkenntnis, dass Gelassenheit hilft und man sie sich erarbeiten kann.

MONTABAUR. Arbeit ist wichtig. Durch sie verdienen wir Geld und sichern unseren Lebensunterhalt. Außerdem gibt sie uns Menschen eine Aufgabe und oft auch die Möglichkeit, unsere Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Und nicht zuletzt strukturiert das Arbeitsleben den Alltag und schafft ein soziales Umfeld. Deshalb ist Arbeit ein bedeutender Teil unseres Lebens.

Aber Arbeit kann auch krank machen. Immer mehr Menschen leiden unter dem ständigen Stress, vor allem verursacht durch einen immer stärkeren Zeitdruck. Viele können das wegstecken oder finden eine Möglichkeit, die Hektik aus dem Job im privaten Umfeld auszugleichen. Anderen gelingt das nicht, und nicht wenige werden Opfer einer Krankheit, die als Begriff zwar weithin bekannt ist, von der jedoch nur wenige wissen, was eigentlich dahintersteckt: das Burnout-Syndrom – der Zustand totaler Erschöpfung.

Was hilft, um gegen dieses Ausgebranntsein vorzubeugen, ist unter anderem Gelassenheit. Das sagt einer, der dieses Prinzip schon nach außen hin vermittelt. Freundlich lächelnd sitzt German Quernheim vor einer Seminargruppe im Kursraum der Volkshoch-

schule Montabaur. Er hat eine ruhige Ausstrahlung, die sonore Stimme verleiht dem 1,89 Meter großen Mann etwas von einem sanften Riesen. Er wirkt entspannt und ausgeglichen.

Mit sehr unterschiedlichen Gesichtsausdrücken sitzen dagegen im Halbkreis vor ihm die neun Seminarteilnehmer: Einige lächeln erwartungsvoll in die Runde, andere halten den Blick eher gesenkt, als würden sie noch ein wenig zögern, weil sie nicht genau wissen, was in den nächsten anderthalb Tagen auf sie zukommt. Noch herrscht Stille im Raum. Spannung liegt in der Luft. Die sieben Frauen und zwei Männer sind aus ganz unterschiedlichen Altersgruppen. Einige sind jenseits der 50, andere zwischen 30 und 40, die Jüngste in der Runde ist 27. Stress kennen sie alle, jedoch sitzen auch zwei im Kreis, die offensichtlich darunter leiden. Sie wirken ausgebrannt, ihre Gesichtszüge sind angespannt, ihr Blick ist leer.

Das Vertrauen ist wichtig

Mit den ersten Worten, die Quernheim zur Begrüßung an die Teilnehmer richtet, entspannt sich die Atmosphäre im Raum merklich. Er vermittelt: Diesem Menschen kann man vertrauen. Das ist auch wichtig, denn im Seminar wird viel über Persönliches und individuelle Erfahrungen erzählt werden. Das wird schon während der Vorstellungsrunde deutlich: „Mir ist da einiges über den Kopf gewachsen“, beschreibt eine Teilnehmerin ihre berufliche Situation. Auch andere erzählen, dass sie mit dem Stress des Arbeitsalltags zu kämpfen haben.

Eine Krankenschwester beschreibt die zunehmende Belastung auf ihrer Station, weil

immer weniger Personal in immer kürzerer Zeit mehr Patienten versorgen muss. Doch es gibt auch solche, die sich vor allem aus Interesse am Thema zu dem Seminar angemeldet haben und sich frühzeitig mit Wissen und Techniken rüsten wollen für den Fall, dass sie im Job unter Druck geraten. Ein teilnehmender Lehrer will mehr über den Burnout wissen, um etwa auch Kollegen mit Tipps zur Seite stehen zu können. Immer mehr Menschen leiden unter dem Burnout-Syndrom, das nicht nur die Psyche belastet, sondern auch körperliches Leiden zur Folge haben kann.

Mehr als 120 verschiedene Symptome sind bekannt: So kann die totale Erschöpfung einhergehen mit Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden und Schlafstörungen. Auch auf die Persönlichkeit kann sich das Syndrom auswirken. Viele reagieren schnell gereizt, werden zynisch im Umgang mit anderen. All das sind Anzeichen dafür, dass es bis zum Burnout nicht mehr weithin ist.

Einer breiten Öffentlichkeit bekannt wurde die Krankheit vor allem durch ihre prominenten Opfer. Der Skispringer Sven Hannawald hielt die Belastung seiner Karriere nicht mehr aus. Diagnose: Burnout. Der Fußballer Sebastian Deisler, einst als Riesentalent gefeiert, hielt dem Erfolgsdruck nicht mehr stand. Genauso erging es der Sängerin Michelle oder dem SPD-Politiker Matthias Platzeck. Allerdings trifft das Syndrom keineswegs nur Menschen, die im Rampenlicht stehen. Zur klassischen Zielgruppe gehören Leute, die in Sozialberufen arbeiten – Krankenschwestern, Altenpfleger, Psychologen und



Das Leben ausgewogen gestalten: German Quernheim erklärt den Seminarteilnehmern, was sie tun können, damit der Stress im Arbeitsalltag nicht zum Problem wird. Dabei weist er immer auch auf den Spruch des griechischen Philosophen Epiktet hin: „Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilung der Ereignisse.“ ■ Fotos: Denise Hülppüsch

auch Lehrer. Auch in dem Seminar von German Quernheim kommen vier der neun Teilnehmer aus dem Pflegebereich. Es sind Kranken- und Al-

tenpflegerinnen, die mehr über das Phänomen Burnout erfahren wollen.

Für den Seminarleiter ist es keine Überraschung, dass so viele aus dieser „klassischen“ Zielgruppe dabei sind: „Das sind Menschen, die sich in einer ‚Sandwich-Position‘ befinden. Einerseits wollen sie es den Patienten recht machen, andererseits stehen sie unter Zeitdruck, weil die Krankenhäuser auf die Budgets achten müssen.“ Allzu oft macht die Arbeit, Kranke zu pflegen, selbst krank.

Entspannen mit Technik

Quernheim setzt vor allem auf Entspannungstechniken, um der Krankheit vorzubeugen. In seinen Seminaren vermittelt er verschiedene Atemübungen, aber auch Bewegung, sagt er, kann helfen, den Stress im Arbeitsalltag abzubauen. „Der eine läuft während einer Stunde im Wald alles heraus, der andere geht ins Fitnessstudio“, so der Seminarleiter. Seinen Teilnehmern zeigt er aber auch ein paar Yogaübungen, die helfen sollen, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das allein reicht jedoch nicht aus, um dem Burnout vorzubeugen. Auch eine gewisse Distanz zu den Ereignissen im Umfeld ist wichtig. Auch dafür gibt es professionelle Techniken: So müssen sich die Seminaristen in Rollenspielen ganz bewusst mit

bestimmten Situationen auseinandersetzen, die sie im Alltag belasten. Außerdem sollen sie Ziele formulieren, die sie sich stecken, um ihre Situation zu verbessern. Eine Frau beschreibt die für sie äußerst belastenden Bedingungen am Arbeitsplatz. Sie leidet unter dem dauernden Gestöhne und Gejammer eines Kollegen, der am Schreibtisch hinter ihr sitzt. Sagen will sie ihm nichts, um ihn nicht zu verletzen. Doch ertragen kann sie es auch nicht. Schon aus ihrer Beschreibung der Szenerie wird ihre Wut deutlich. Die anderen Kursteilnehmer schlüpfen dann in die verschiedenen beschriebenen Rollen, die Situation am Arbeitsplatz wird im Kursraum so genau wie möglich nachgespielt.

Die Betroffene selbst nimmt die Rolle der Beobachterin ein und muss das Szenario beschreiben. „Diese Perspektivenwechsel sind wichtig“, erklärt Quernheim. Sie sollen helfen, Vorgänge zu verstehen und mögliche Lösungsansätze aufzuzeigen. So ist es auch hier: Durch den Blick von außen erkennt die Frau, dass der Kollege gar nicht wissen kann, dass er sie nervt. Am offenen, konstruktiven Gespräch führt also kein Weg vorbei. Das ist zwar trotz allem nicht einfach, dennoch verschafft allein die Erkenntnis ihr ein wenig Erleichterung. Die Teilnehmerin jedenfalls sind von Quernheims Methoden überzeugt.

„Er kann diesen komplizierten Sachverhalt sehr gut erklären und helfen, vorzubeugen“, bestätigt eine Erzieherin, die ebenfalls viele der Inhalte aus dem Kurs in ihren Arbeitsalltag mitnehmen will.

Prophylaxe, nicht Therapie

Eine Therapie aber sollen die Seminaristen nicht sein, betont Quernheim. Das ist seiner Überzeugung nach die Aufgabe von Psychotherapeuten, denn einen Burnout zu heilen ist ein ebenso komplizierter wie langwieriger Prozess und nicht in einem Wochenendseminar zu schaffen. Hier steht vielmehr die Prophylaxe im Vordergrund, damit der Arbeitsalltag für seine Seminarteilnehmer erträglicher wird.

Denn trotz all der negativen Auswirkungen, die Arbeit und der mit ihr verbundene Stress mit sich bringen können, hält Quernheim an einem Punkt fest: „Wertgeschätze und als sinnvoll erlebte Arbeit ist wichtig.“ Gelingt es dann noch, die Dinge mit der nötigen Gelassenheit anzugehen, steht einem entspannten Arbeitsleben nichts im Wege. „Und diese Gelassenheit“, so der Experte, „kann man erlernen wie eine neue Sprache.“

Markus Gerhold

■ Weitere Informationen: Viele Volkshochschulen bieten Kurse zu dem Thema an; www.stressnostress.ch, www.german-quernheim.de

Mit 43 Jahren den Neuanfang gewagt

Pflegeexperte aus dem Westerwald hängt für Seminararbeit seinen Job an den Nagel

MONTABAUR. Immer wenn er intensiv an seinen Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten schreiben will, geht German Quernheim in Klausur. Wo andere Urlaub machen, findet er die Ruhe, um zu arbeiten. Zu Hause in Montabaur gelingt ihm das nur selten, denn Quernheim ist viel beschäftigt. Der 43-Jährige leitet die Krankenpflegeschule der Barmherzigen Brüder in Montabaur und unterrichtet dort junge Menschen in Sachen Pflege.



Die Mischung macht's: German Quernheim sind all seine Projekte wichtig.

„Das oder das will ich mal werden“, sagt er. Und doch steckt eine Logik hinter dem, was der Pflegeexperte aus dem Westerwald tut.

Schon kurz nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger, begann er, sich wissenschaftlich mit dem Thema Pflege auseinanderzusetzen und studierte Pflegepädagogik in Osnabrück.

Noch während des Studiums fing er an, seine Kenntnisse anderen in Seminaren zu vermitteln. Die Themen dafür waren nicht zufällig gewählt. Quernheim griff Probleme aus seinem unmittelbaren Arbeitsumfeld auf.

So entstand auch sein jüngstes Projekt – der Kurs zur Burnout-Prophylaxe: „Ich habe in meinem Umfeld Betroffene mit Burnout erlebt“, erzählt er. Das war für ihn der Grund, sich mit dem Phänomen intensiv zu beschäftigen. Sein Wissen gibt er jetzt an Dritte weiter – und zwar nicht nur an Menschen aus dem Pflegebereich.

„Was ich mache, will ich gründlich machen“, sagt er über sich selbst. Diese Hingabe für seine Arbeit ist ihm wichtig. Doch manchmal muss auch er sich entscheiden, um nicht von all den unterschiedlichen Projekten überrollt zu werden.

Die wohl folgenschwerste Entscheidung liegt noch nicht lange zurück: Im De-

zember war Quernheim wieder in Klausur gegangen – er wollte seine Doktorarbeit vorantreiben, an der er seit 2007 schreibt. Diesmal hatte er sich Gran Canaria als Rückzugsort ausgesucht. Doch neben der Arbeit nutzte er die Auszeit auf der Insel auch zum Nachdenken. Und da tauchte mal wieder die Idee auf, seinen Job als Direktor an den Nagel zu hängen. Bei einem Spaziergang am Strand schließlich fiel die Entscheidung, kurz darauf schickte er eine SMS an seine engsten Vertrauten in Deutschland. Die knappe Botschaft: „Ich kündige.“

Gesagt, getan: Im Juli wird Quernheim seinen Posten aufgeben. Er ist froh über die Entscheidung. Denn jetzt kann er sich voll und ganz der Wissenschaft und seinen Seminaren widmen. Und nebenbei handelt er nach einem Grundsatz, den er seinen Seminarteilnehmern gern ans Herz legt: „Leben heißt Veränderung.“ (mg)