

Dem Burnout vorbeugen

Coach aus Delmenhorst gibt Tipps, wie Selbstfürsorge im hektischen Alltag gelingen kann



Jörg Rüdebusch weiß aus Erfahrung, wie sich ein Burnout anfühlt. Jasmin Johannsen

Quelle: Delmenhorster Kreisblatt - 5.10.24

Jasmin Johannsen

Dauerstress, Zeitnot oder gesellschaftlicher Druck: Viele Menschen fühlen sich wie in einem Hamsterrad. Bei langen Tagen im Büro und Verpflichtungen in der Familie oder dem Freundeskreis können Pausen zur Mangelware werden. Doch wie findet man wieder Zeit für sich? Was kann getan werden, damit es gar nicht erst zu einem Burnout kommt?

„Über Gefühle zu reden, hat keinen wichtigen Stellenwert in unserer Gesellschaft“, ist Jörg Rüdibusch sich sicher. „Dabei sind sie das Natürlichste auf der Welt.“ Der Delmenhorster arbeitet als Coach und bringt seinen Klienten bei, die eigenen Gedanken zu hinterfragen und so selbstbestimmter zu leben. Denn das werde immer schwerer, „in einer Welt, in der vor allem die Performance zählt.“

„Unsere Gefühle sind Indikatoren für unsere Bedürfnisse“, sagt Rüdibusch. Doch wer Schwächen zeigt, zum Beispiel erkrankt, habe Angst, aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden. Zumindest habe Rüdibusch dies an einigen seiner Kunden und sich selbst beobachtet. „Anpassen“ heißt die Devise. „Das geht so weit, dass einige während des Arbeitstages keine Pause machen oder sich verkneifen, auf die Toilette zu gehen, weil immer noch was anliegt, immer noch was erledigt werden muss.“

Anpassungsstrategien gehen nicht immer auf

People-Pleaser – also Menschen, die anderen alles recht machen möchten – können darauffolgend an Burnout, Angststörungen oder Depressionen erkranken. Dabei sei das People-Pleasing eigentlich nur eine Anpassungsstrategie, hat Rüdibusch bei sich selbst festgestellt. Er bezeichnet sich als „feinfühlig“ und sei als Kind für seine „Gefühlsduselei“ öfter ausgelacht worden. Um nicht negativ aufzufallen, sondern zu gefallen, habe er sich angepasst und sich im Berufsleben selbst überlastet. Bis zum Tinnitus, zum Burnout und zur Depression.

„Auf dem Weg hinaus habe ich viel ausprobiert“, erklärt Rüdibusch. „Die Psychotherapie ging für mich aber nicht wirklich in die Tiefe.“ Durch Zufall sei er auf die US-Amerikanerin Byron Katie gestoßen, die mit „The Work“ eine Methode entwickelt hat, die Rüdibusch „tief berührt“ hat. Es ist eine Art Gedankenexperiment, das aus vier Fragen und drei Umkehrungen besteht. „Eine tiefe Selbsterforschung, mit der man den Blick wieder nach Innen richtet“, sagt Rüdibusch, der sich im Frühjahr als „The Work“-Coach selbstständig machen will. Er findet aber auch: „Es braucht eine andere Unternehmenskultur.“ Mit mehr Einfühlungsvermögen von allen Seiten. Doch wie kann das glücken? „Die Arbeit beginnt bei einem selbst“, sagt Rüdibusch. Schließlich könne die Art, wie gedacht wird, Leid verursachen und verstärken. „Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich diese Grenze setze und was ist das Beste?“ So könnten zum Beispiel Fragen lauten, wenn man das Verhalten am Arbeitsplatz ändern möchte.

In jedem Fall müsse der Blick von Außen nach Innen gerichtet werden. „Wenn das Flugzeug, in dem ich sitze, in eine Schiefelage gerät“, nennt Rüdibusch als

Beispiel, „dann setze ich mir zuerst die Sauerstoffmaske auf und helfe dann den Menschen um mich herum.“ Diese Selbstfürsorge trage dazu bei, ein leistungsfähiger Mitarbeiter zu werden. „Ich kann eben nicht ändern, wie mein Chef reagiert. Wie ich mich damit fühle, aber schon.“ Innehalten, nachspüren, was gerade Ängste oder Sorgen bereitet und genau dort ansetzen – das sei für ihn der richtige Weg.
