

# Burnout-Expertin: Wir sind alle im Dauerstress

Tanja Steffens-Bode führt eine Praxis in Braunschweig. Viele hätten verlernt, sich zu entspannen, sagt sie.

Hannah Schmitz

**Braunschweig.** Tanja Steffens-Bode weiß, wovon sie spricht, wenn sie über Burnout redet. Die 53-Jährige arbeitete 16 Jahre lang als Unternehmensberaterin und war „in der Welt unterwegs“. Eines Tages kam sie von einer Reise aus Russland zurück, stellte ihre Koffer zuhause ab und sagte: „Ich will nie wieder reisen.“ So erzählt sie es in ihrer Praxis „Vielsicht“ in Braunschweig, in der wir über Erschöpfung sprechen, also das immer gegenwärtigere Burnout. „Es ist die Krankheit unserer Zeit“, glaubt Steffens-Bode. Sie hat sich 2014 mit ihrer Praxis selbstständig gemacht.

Rund 20 Prozent der Menschen, die zum Coaching oder zur Therapie zu ihr kommen, seien depressiv erschöpft, schätzt sie. „Burnout“ ist dabei von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Syndrom definiert, das immer nur im Zusammenhang mit Arbeit auftaucht, nämlich als „chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird“. „Dabei kann auch ein Arbeitsloser ein Burnout bekommen“, sagt Steffens-Bode. Burnout habe auch mit der Beurteilung seiner Selbst zu tun. Und jemand, der 300, 400 Bewerbungen schreiben könne sich auch überarbeiten.

## Was sind Symptome?

Laut WHO zeichnet Burnout ein Gefühl der Erschöpfung aus, eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job sowie ein verringertes berufliches Leistungsvermögen. Steffens-Bode sagt, Burnout habe inzwischen eine gesellschaftliche Akzeptanz erhalten, sei gleichzeitig ein „Leistungsbeweis“ und könnte auch als „Feigenblatt der Depression“ bezeichnet werden. „Denn wer ein Burnout habe, habe oft betäubte Empfindungen, könne nicht sagen, wie er oder sie sich fühle. „Ein Gefühl der Gefühllosigkeit“, sagt die Therapeutin.

Freudlosigkeit, auch Aggressivität und ein Rückzug von Freunden seien Anzeichen. Außerdem gehen mit Burnout nach Angaben der Expertin oft gesundheitliche Probleme einher oder kündigen es an, zum Beispiel Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Rückenschmerzen, Infekte und sogar Hautekzeme.

## Wer bekommt einen Burnout?

Betroffen seien häufig Menschen, die nicht gut „Nein“ sagen oder delegieren könnten, die einen Drang zum Perfektionismus haben oder



**Tanja Steffens-Bode ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und coacht zudem Führungskräfte. Rund 20 Prozent ihrer Klienten haben ein Burnout, also eine depressive Erschöpfung, berichtet sie. Auch viele Mütter seien darunter.** D. SIMKA/REGI-0524

auch in der Kindheit stets hätten „stark“ sein müssen. Auch Menschen mit einer Sucht-Affinität hätten für die totale Erschöpfung ein höheres Risiko, weil Burnout auch eine Art „Arbeitssucht“ sei. Nicht selten käme auch eine Alkohol-, Drogen- oder Medikamentensucht zum Burnout hinzu.

Laut Steffens-Bode ist aber auch der Teil derer groß, die unter dem Ausgebranntsein ohne Arbeitsbezug litten. Etwa Mütter: „Dabei geht es oft um das Thema mental Load“, sagt sie, also die mentale Belastung, das Immer-an-alles-denken-Müssen. Wenn die Mutter dann auch noch berufstätig sei, dann komme es immer wieder zur einer „Agglomeration von Perfektion“, also dem Druck, in allen Lebensbereichen, perfekt sein zu wollen: als Berufstätige, als Mutter, als Frau, als Freundin, usw.

## Was hilft bei der Prävention?

„Wir sind ja alle im Dauerstress“, sagt Steffens-Bode. „Wenn wir ein Projekt abgeschlossen haben, warten schon drei neue.“ Ständig empfangen wir Menschen Signale, Aktivierungen, etwa über das Smartphone. Früher – sie bezieht sich auf die Steinzeit – hätten Menschen ein

Mammut erlegt, es gegessen und sich dann ausgeruht – und zwar lange. „Wer setzt sich heute hin und schaut einfach nur in den Garten?“, fragt sie. Unser Körper und Gehirn vertragen den Dauerstress nicht, regelmäßige Entspannung müsse fester Bestandteil des Lebens sein.

Sie zeigt dabei auf ein Schaubild mit Sympathikus und Parasympathikus, die Gegenspieler unseres vegetativen Nervensystems. Der eine (Sympathikus) ist für Aktivität und Stress da, der andere (Parasympathikus) für die Ruhe- und Erholungszeit. Beim Burnout mache das Nervensystem einen „Shutdown“, sagt Steffens-Bode.

„Stress ist gut, er gibt uns Energie“, betont die 53-Jährige. „Aber wir müssen wieder zur Entspannung kommen.“ Stattdessen gebe es gerade Führungskräfte, die den Leistungsgedanken auch in ihre Freizeit übertrügen. „Die laufen dann einen Marathon.“ Und selbst Yoga würde heute mit dem Anspruch gemacht, in gewisser Zeit den Kopfstand zu können. Laut Steffens-Bode ist Sport deswegen beim Burnout nicht unbedingt geeignet als Entspannungszeit. „Alles, was Richtung Leistung geht, ist schwierig“, sagt sie.

Eine frühere Klientin habe sich von ihr einen Rat zu Herzen genommen, der für sie funktioniere. „Sie hat verbindliche Termine mit sich selbst ausgemacht, zwei Mal pro Woche zwei Stunden.“ Selbst eine Stunde würde genügen, Handy aus oder zur Seite, und raus in die Natur, empfiehlt Steffens-Bode. Oder eben der Blick in den Garten, ohne Ablenkung.

Die Expertin sagt, selbst Kinder könnten schon ein Burnout bekommen. Es sei enorm wichtig, ihnen beizubringen, „sich selbst zu begrenzen, aus dem eigenen Willen heraus“. Sich also selbst zu schützen vor der ständigen Überreizung. Wer zum Beispiel eine Stunde Fernsehen schauen wolle, solle dann auch eine Stunde Fußball spielen gehen. „Und wenn wir eine Stunde am PC spielen, sollten wir danach auch eine Stunde spazieren gehen“, sagt sie. Es gehe um Balance.

Auch Steffens-Bode selbst musste lernen, mit sich selbst achtsam umzugehen, erzählt sie. Außerdem sei sie heute noch nicht los, was sie sich als Unternehmensberaterin an Muskelverspannungen reingearbeitet habe. Überhaupt sei der Muskeltonus und die Mimik etwas, worauf sie beim ersten Aufeinandertreffen

mit neuen Klienten achte. Sichtbare Verspannungen oder eine starre Mine seien schon Zeichen.

Bei der Entspannung helfe auch Körperkontakt: Seinen Partner oder seine Partnerin regelmäßig bewusst in den Arm zu nehmen, zum Beispiel. „Wenn mein Mann morgens so aus der Tür raus will, frage ich ihn, ob er nicht etwas vergessen hat“, erzählt Steffens-Bode mit einem Lächeln. Auch soziale Kontakte regulierten unseren Stresspegel herunter. Die Isolation während der Corona-Pandemie sei deswegen nicht förderlich gewesen. Der Kontakt und das Zusammensein mit anderen vermittele unserem Unterbewusstsein Sicherheit.

## Wie lang dauert die Heilung?

Wer ausgebrannt sei, der brauche manchmal schon ein Jahr oder länger, um sich wieder zu erholen, lautet die Einschätzung der Coachin und Therapeutin. Manche Klienten begleite sie auch zwei Jahre.

In dieser Zeit laufe nicht jeder Betroffene mit Grabesmiene herum. Aber manche seien auch gut im Schauspielern, lachten, ohne es zu fühlen. Steffens-Bode: „Die innere Distanz sieht man nicht von außen.“

## Liebesaus – ein immenser Stress für die Psyche

Trennungen belasten Ex-Partner noch lange.

**Stuttgart.** Die Trennung zieht sich lange hin: Nach einem Burnout als Lehrer verändert sich Frank Krämer (Name geändert), wie seine Frau Lina beobachtet. Er will alles vermeiden, was aus seiner Sicht Stress verursacht, und stellt auch die Ehe infrage: „Als er mir gesagt hat, dass er sich trennen will, war ich fix und fertig, habe viel geweint“, erinnert sich die heute 60-Jährige.

Noch fast sechs Jahre wohnen sie zusammen mit ihren zwei Töchtern in ihrem Haus in einem Stuttgarter Stadtteil, leben nebeneinander her. „Als er dann wirklich ausgezogen ist, hatte ich fast nicht mehr damit gerechnet“, sagt Lina Krämer. Sie hätte es gerne nochmal versucht.

Krämer war bereits 22 Jahre lang verheiratet, als ihr Mann ging. Trennungen auch nach langer Zeit sind keine Seltenheit. Knapp 20 Prozent aller Ehen gehen laut Statistischem Bundesamt nach 25 Jahren oder später in die Brüche. Das Modell der Ehe hat sich über die Jahrzehnte geändert: „Paare wünschen sich nicht nur Sicherheit, sondern auch eine gute Liebesbeziehung“, sagt der Berliner Psychologe und Buchautor Wolfgang Krüger, „man trennt man sich, wenn keine Liebe mehr vorhanden ist.“

## Scheidungsraten sinken seit zehn Jahren

Rund jede dritte Ehe geht in die Brüche. „Das Scheitern einer Beziehung, mit der Liebesgeföhle verbunden waren oder teilweise noch sind, ist fast immer mit emotionalen Verletzungen, dem Zerbrennen eines Teils des Lebensentwurfs, der Angst vor der Veränderung und dem Verlust des täglichen partnerschaftlichen Lebens verbunden“, erläutert die Psychologin Lisa Fischbach, Forschungsleiterin bei der Partnervermittlung „Elitepartner“. Das sei ein „immenser Stress für unsere Psyche“.

Wer verlassen wird wie Lina Krämer, leidet natürlich besonders. Beim Liebeskummer spreche man daher auch von einer „posttraumatischen Belastungsreaktion“, erklärt Fischbach auf der Webseite ihrer Agentur. Nach einer Befragung ihres Unternehmens dauere der Liebeskummer im Schnitt rund ein Jahr.

Allerdings trennen sich Menschen heute offenbar seltener als noch vor 20 Jahren: Die Scheidungsraten sinken seit zehn Jahren fast kontinuierlich. Im Jahr 2022 wurden 137.400 Ehen geschieden, knapp 5.400 oder 3,8 Prozent weniger als im Vorjahr. Krüger: „Beziehungen sind erheblich besser geworden: Viele Paare wissen, wie eine Partnerschaft gelingt. Sie haben vor allem verstanden, dass jeder sein Eigenleben durch eigene Freundschaften und Interessen behalten muss, um Abhängigkeiten zu vermeiden.“

Dass es schmerzt, wenn man dennoch das Scheitern einer Beziehung oder Ehe nicht verhindern kann, sieht auch Krüger: „Das Verlassenwerden ist für fast jeden Menschen eine große Kränkung.“ Aber er erkennt Licht am Ende des Tunnels: Wer einen großen Freundeskreis habe, der unterstütze, könne besser damit umgehen. Und letztlich biete eine Trennung auch neue Chancen: „Mutige Menschen werden eine Trennung so verarbeiten, dass sie nach mehreren Jahren froh sind, weil sich dadurch Möglichkeiten für eine wesentlich bessere Partnerschaft eröffnen.“ epd

## Frau Reinecke und die Work-Life-Balance

Eine SPD-Referentin schreibt gerne abends noch E-Mails, erwartet aber keine Antworten. Das steht auch eigens in ihrer Signatur.

**Braunschweig.** Sabine Reinecke ist Referentin bei der SPD in Braunschweig, außerdem ist sie die Büroleiterin von dem SPD-Landtagsabgeordneten Christoph Bratmann. Ehrenamtlich engagiert sie sich in verschiedenen Sozialverbänden. Dort fiel ihr bei einer Ehrenamtskollegin irgendwann eine E-Mail-Signatur auf mit dem Hinweis, der Angeschriebene oder die Angeschriebene solle sich nicht verpflichtet fühlen, direkt zu antworten.

„Das fand ich sehr passend, weil ich oft noch nach 20 Uhr am Rechner sitze“, berichtet Reinecke. Schrieb sie abends E-Mails, seien oft noch „pflichtbewusst“ Antworten

am selben Abend gekommen. „Seitdem ich den Hinweis in meiner Signatur habe, antworten viel mehr Menschen erst am nächsten Morgen. Deswegen habe ich beschlossen, ihn beizubehalten.“

Seit 2020 steht unter jeder ihrer E-Mails folgender „Work-Life-Balance-Hinweis“: „Ich habe reguläre Arbeitszeiten und bin werktags meist gut zwischen 9:00 und 16:30 zu erreichen. Wenn ich Lust und

Zeit habe, arbeite ich aber auch mal am Abend oder am Wochenende. Sollte ich Ihnen/Dir dabei außerhalb Ihrer/Deiner Arbeitszeiten schreiben, fühlen Sie/fühl Dich bitte nicht verpflichtet, sofort zu reagieren.“

Warum sie selber abends oft noch arbeitet, begründet die SPD-Referentin so: „Wir haben abends oft noch Sitzungen oder politische Veranstaltungen. Und manchmal

schafft man es tagsüber einfach auch nicht, die eine E-Mail noch zu schreiben.“ Reinecke hat zwei Jobs in einer Vollzeitstelle vereint.

Ihrem Signatur-Beispiel sind ihr zufolge keine Arbeitskollegen oder -kolleginnen bislang gefolgt. „Aber Freundinnen von mir, die in einem anderen Bereich arbeiten.“ Ihr Chef fand den Hinweis in der Signatur auch „ok“.

Generell würde sich die 34-Jähri-

### Work-Life-Balance-Hinweis:

Ich habe reguläre Arbeitszeiten und bin werktags meist gut zwischen 9:00 und 16:30 zu erreichen. Wenn ich Lust und Zeit habe, arbeite ich aber auch mal am Abend oder am Wochenende.

Sollte ich Ihnen/Dir dabei außerhalb Ihrer/Deiner Arbeitszeiten schreiben, fühlen Sie/fühl Dich bitte nicht verpflichtet, sofort zu reagieren.

### E-Mail-Signatur mit Wirkung.