

Interview

# „Es gibt kein Arbeitsende mehr“



MARTIN GNEDT

**Die Expertin:** „Burn-out trifft oft jene, die vorher sehr leistungsstark und engagiert waren. Wenn die Bedürfnisse ignoriert werden, werden sie antriebslos, vergesslich und unkonzentriert“

**Stress-Expertin Lisa Tomaschek-Habrina über die Hilfeschreie des Körpers – und warum man sie ernst nehmen muss.**

VON JENNIFER BENDELE

Rund 60 Prozent aller verlorenen Arbeitstage sind auf Stress zurückzuführen. Eine halbe Million Österreicher leidet unter Burn-out, eine weitere Million ist stark gefährdet.

**KURIER:** Seit wann ist Burn-out überhaupt ein Thema?

**Lisa Tomaschek-Habrina:** Erschöpfungskrankheiten gibt es seit dem Beginn der Menschheit, die Eliasmüdigkeit ist schon in der Bibel erwähnt. Neurasthenie hieß dieser Zustand bei Freud. Und Sie haben sicher schon vom Helfersyndrom oder der Stressdepression gehört.

Alles verschiedene Namen für dasselbe Problem. Burn-out als Begriff wird seit 1974 in der Literatur verwendet.

**Stress ist aber nicht immer negativ?**

Es gibt positiven und negativen Stress. Wenn wir Aufgaben meistern, schütten wir Glückshormone aus. Stehen wir unter Dauerbelastung, meldet sich irgendwann der Körper. Das ist ein gesundes Zeichen, weil eine Überlebensstrategie. Wenn man nicht auf seine Bedürfnisse schaut, dann wird man antriebslos, erschöpft, unkonzentriert – einfach weil die Warnsignale ignoriert werden. Wenn wir Hunger haben oder müde sind, dürfen wir keine fünf Stunden warten, bevor wir etwas unternehmen.

**Was sind typische Symptome und wie erkennt man sein individuelles Stresslevel?**

Nackenverspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen, die Libido verschwindet,

## Zur Person: Lisa Tomaschek-Habrina

**Karriere** Leiterin des Instituts IBOS (Institut für Burn-out und Stressmanagement), Lehrbeauftragte für Coaching und Projektmanagement, Psychotherapeutin und Autorin. Am Institut werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Burn-out angeboten, auch interdisziplinär mit Allgemeinmedizinern.

**Hilfe** Auf der Homepage [www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at) gibt es einen Burn-out-Test, der verrät, wie gefährdet man ist. Übers Institut gibt es eine Audio-CD, die einerseits in Dialogform erläutert, wie Burn-out die Betroffenen in die Krise zieht. Andererseits werden Warnsignale erklärt und wie man damit umgehen soll.

Magen-Darm-Erkrankungen, Schlafstörungen. Es gibt 120 Symptome für Burn-out. Der Stress meldet sich über die persönlichen Schwachstellen im Körper. Wenn ich all das ignoriere, dann komme ich in eine Stressspirale. Der Körper schickt Symptome, wenn die ignoriert werden, dann schickt er einfach mehr davon. Ein Burn-out entsteht über Monate, manchmal Jahre. Man sagt sich immer: Na ja, das ist nicht so schlimm, nur eine Phase. Wir brauchen aber dringend Pausen.

**Wie ist das in der Arbeitswelt möglich?**

Wir sind eine Stand-by-Gesellschaft, ständig erreichbar. Das Erste, was ich meinen Klienten sage, ist: es braucht Handy- und Laptop-freie Zeiten. Dazu gehört eine Disziplinierung, sie müssen erkennen, dass sich dadurch nichts verschlechtert, sie sind trotzdem noch wer in der Arbeit. Das Handy hat auch nichts im Schlafzimmer verloren. Nichts gegen Smartphones, aber man darf sich nicht zum Sklaven machen.

**Was hilft noch?**

Soziale Kontakte sind Stress-Prophylaxe. Die meisten sagen, sie haben keine Zeit, sind aber jeden Tag vier Stunden auf Facebook anstatt mit einem guten Freund zwei Stunden auf einen Kaffee zu gehen. „Ich habe keine Zeit“ oder „ich bin im Stress“ sind schon zu Standard-Antworten von „Wie geht’s dir?“ geworden.

**Was ist richtiges Stressmanagement?**

Etwas, was wirklich leicht zu merken ist: das BEEP-Prinzip. Bewegungschancen nutzen, im Büro für zwei, drei Stöcke die Treppe nutzen oder bei den Öffis eine Station früher aussteigen. Bewegung baut Stress ab. Entspannung, egal was: spazieren gehen, Meditation, kuscheln, schmuse, mit Freunden sprechen – suchen Sie sich etwas, was Sie gerne machen. Genauso wichtig ist die Ernährung. Da haben wir schon wieder das Zeitthema als Ausrede für Fast-Food-

Genuss. Und zuletzt noch die Psychohygiene. Eine innere Bilanzierung ist wichtig. Ich muss mir Ziele so stecken, dass sie realistisch sind. Selbstverantwortung und Selbstfürsorge sind gefragt, im eigenen Interesse.

**Was hat sich in den vergangenen Jahren verändert, dass Burn-out so ein großes Thema geworden ist?**

Es gab immer schon Erschöpfungszustände, aber durch Umstrukturierungen und Personalabbau werden die Anforderungen immer höher. Gleich viel oder mehr Arbeit mit weniger Personal kann nicht gut gehen. Die Menschen fühlen sich wie in einer Tretmühle, allzeit bereit und in Stand-by-Modus. Früher war die Arbeit strukturierter. Es gab einen Anfang und ein Ende. Und genau dieses Arbeitsende verschwindet immer mehr. Wenn man etwas erledigt hat, muss man den Abschluss auch genießen, doch stattdessen jagt ein Projekt das nächste.