REGJO
Das Magazin für Mitteldeutschland
mit REGJO-Spezial: Expo Real 2011

3/2011 4 E
ISSN 1614-
www.regjo-leipzighall

4 197851 20400

REGJO

ausgewogen

»Schneller als rennen geht nicht«

Wenn Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Depressionen alltäglich werden, man seine Humorfähigkeit verliert und anfängt unter seiner bisher geliebten Arbeit zu leiden, und man dennoch verkündet, man habe alles im Griff, dann ist es Zeit, etwas zu ändern.

Text: Janet Schönfeld Fotografie: John Dow / www.photocase.com

Der Schriftsteller Jorge Luis Borges sagte vor knapp dreißig Jahren, damals 85-jährig, wenn er sein Leben nochmal von vorn beginnen könne, er würde mehr Berge ersteigen, mehr Flüsse durchschwimmen, mehr Sonnenuntergänge ansehen, mehr verrückte Augenblicke haben. Sicher, keine revolutionären Gedanken, begriffen haben wir es aber noch immer nicht. Und anstatt solche Worte auf unser Herz zu legen, um es aufzutauen und anzutreiben, fallen uns gleich zentnerweise Ausreden ein.

Ganz so einfach ist es vielleicht nicht. Wir haben einen Beruf, der uns fordert, wir haben eine Familie, ein Haus, einen Lebensstandard. Aber wir haben auch eine Gesundheit, wir haben Freunde, wir haben Sehnsüchte, Träume, eine Sexualität, ein Wohlbefinden, und wir haben die Liebe. Wie nun diese Dinge unter einen Hut bringen? Man muss ja nicht gleich seine Geldsäcke verbrennen, die Kreditkarte zerschneiden und nach Alaska laufen. Man muss „nur" die Balance finden, den individuellen Mix aus all den Faktoren, die unser Leben ausmachen. Und begreifen, dass Arbeit nur ein Teil davon ist.

Wie das gelingt, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit ab. „Wer von Natur aus sehr ehrgeizig ist, perfektionistisch, idealistisch und hilfsbereit, der ist leichter dafür anfällig, auszubrennen", sagt der Leipziger Diplom-Psychologe Jörg Hartig. Diese Menschen machen sich selbst den meisten Druck. Vor allem diejenigen im mittleren Management, die in den Sandwich-Positionen, sie müssen nach oben und unten funktionieren. Wer da nicht loslassen oder delegieren kann, hat es oft nicht weit bis zum Burn-out. Laut dem Portal Karrieretrends Mitteldeutschland ist das allgemeine Wohlbefinden bei 59 Prozent der Arbeitnehmer durch den Beruf beeinträchtigt, unabhängig ob sie sich in leitenden Positionen befinden oder nicht. Besondere Aufgaben erfordern besonderen Einsatz. Irgendwann wird aus der eigentlich gesunden „Augen zu und durch"-Einstellung ein nicht enden wollender Lauf im Hamsterrad. Die Zeit für Freunde, Sport und Kulturelles – die Amerikaner haben dafür das wunderbare Wort „Quality time" erfunden – wird der Aufgabe untergeordnet.

„Wenn man kreativ ist und Erfolg haben will, ist es schön, gefordert zu sein. Ein gesundes Maß an Stress ist angenehm, hält uns sogar lebendig und aktiv. Nur schneller als rennen geht nicht", sagt Hartig weiter. Es sei ratsam, sich bisweilen die Frage zu beantworten: Ab wann ist erfolgreich denn erfolgreich genug? Neinsagen, wenn die Grenze der schaffbaren Anforderungen überschritten wird kann man genauso lernen wie Stress- und Selbstmanagement.

Hartig berät und therapiert Freiberufler, Selbstständige, Führungskräfte, Künstler, Ärzte, Studenten und Teams, ganz individuell. Denn in die Abwärtsspirale kann jeder geraten. Oftmals hilft eine entscheidende Veränderung, ein neues Arbeitsumfeld, eine andere Abteilung, Teilzeit, ein kleineres Auto. Das gefällt dem Ego vielleicht nicht. Aber uns ist nichts so sicher wie dieses eine Leben. Und wer wird am Ende seiner Tage sich schon wünschen, mehr Zeit im Büro verbracht zu haben? □

Jörg Hartig, Psychologe und Psychotherapeut, Coaching – Intervention – Consulting, Tiefenpsychologische Psychotherapie (HPG)

04109 Leipzig, Dittrichring 10
Büro: 0341-6796847
Office & Fax: 0341-5503007
office@joerghartig.de
www.joerghartig.de

Vorstandsmitglied – Burnout-Zentrum e.V. – Fachverband für Stressbewältigung und Burnoutprävention (www.burnoutzentrum.com)
Psychologisches Know-how für Mensch und Management