

Burn-out-Expertin: "Gestresst zu sein, gehört zum guten Ton"

Immer mehr Menschen erkranken an Burn-out. Solange es keine Anti-Stress-Gesetze gibt, bleibt nur persönliche Exit-Strategie, sagt die Expertin Carola Kleinschmidt.

von [Tina Groll](#)

26. September 2013 10:22 Uhr

ZEIT ONLINE: Frau Kleinschmidt, die Anzahl der an [Burn-out Erkrankten](#) steigt von Jahr zu Jahr. Ist der Höhepunkt schon erreicht?

Carola Kleinschmidt: Ich befürchte, nein. Gestresst zu sein, gehört zum guten Ton – und zu unserem Alltag. Obwohl in Politik und Wirtschaft über eine [Anti-Stress-Verordnung](#) diskutiert wird, hat sich die Arbeitskultur wenig verändert. Noch immer scheint es für die Karriere entscheidend zu sein, wie lange jemand im Büro ist. Auch die Bereitschaft, im Feierabend und im Urlaub für die Firma erreichbar zu sein oder sogar zu arbeiten, ist nicht gesunken. Es gibt allerdings einen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Frauen machen in der Regel weniger [Überstunden](#). Und sie geben in den Befragungen auch weniger oft an, in ihrer Freizeit zu arbeiten.

ZEIT ONLINE: Und trotzdem erkranken Frauen häufiger an Burn-out. Wie passt das zusammen?

Kleinschmidt: Das hängt mit der traditionellen Rollenverteilung zusammen. Studien zeigen, dass Frauen den Großteil der Hausarbeit verrichten und auch mehr von der Erziehungsarbeit übernehmen. Bei kinderlosen Paaren verteilt sich die Hausarbeit noch recht gleich. Sobald Kinder da sind, bleibt vieles dann meist ganz an ihr hängen.

Frauen wollen überzogene Erwartungen erfüllen, die zum Teil auch von außen ziemlich hart vorgegeben sind. Sie wollen eine gute Mutter, Ehefrau und Hausfrau sein, aber auch ihren Beruf nicht vernachlässigen. Was die Burn-out-Statistiken angeht, kommt hinzu, dass Stresserkrankungen gehäuft in schlecht bezahlten sozialen Berufen vorkommen. Diese Berufe sind meist Frauendomänen.

Carola Kleinschmidt



[Carola Kleinschmidt](#) ist Sachbuchautorin und Seminarleiterin. Gemeinsam mit Hans-Peter Unger schrieb sie 2006 das Sachbuch [Bevor der Job krank macht](#). Kürzlich erschien ihr neuer Ratgeber [Ist mein Kopf noch im Büro?](#) über Tipps gegen Stress.

ZEIT ONLINE: Burn-out als Geißel der Emanzipation?

Kleinschmidt: So würde ich es nicht nennen. Denn die Männer holen bei den Burn-out-Erkrankungen ordentlich auf. Stresskrankheiten greifen um sich, weil das System so ist. Noch gibt es im Arbeitsschutz keine konkreten Anti-Stress-Vorschriften, wohl aber viele Paragraphen, die die psychische Gesundheit schützen sollen. Allerdings werden sie von den Unternehmen kaum umgesetzt. Solange dies so ist, ist der Einzelne auf sich

selbst angewiesen und kann nichts anderes tun, als den Umgang mit Stress auf individueller Ebene zu lösen. Dazu muss man sich die Mechanismen des eigenen Stresskarussells bewusst machen.

ZEIT ONLINE: Was meinen Sie damit?

Kleinschmidt: Viele haben die verrückte Idee, dass sie sich erst entspannen dürften, wenn alles erledigt sei. Entspannung soll eine Belohnung sein. Aber womit will man denn fertig werden? Mit dem Leben? Wenn man das konsequent zu Ende denkt, dann dürfte man sich nie etwas Gutes tun. Besser ist es, sich daran zu erinnern, was einem Spaß macht.

ZEIT ONLINE: Fernsehen, im Bett verkriechen, schlafen.

Kleinschmidt: Das ist für ein paar Abende sicher gesund. Viele Gestresste neigen zu einem solchen Tot-Stell-Verhalten. Aber auch wenn der Wunsch nach Ruhe groß ist, führt er zum Rückzug von sozialen Kontakten und somit tiefer in die Burn-out-Spirale. Es ist sinnvoll, sich Freiräume zu schaffen und Unternehmungen gemeinsam mit Freunden zu planen.

ZEIT ONLINE: Klingt einfach. Aber vielen Menschen fällt es in einer Stresssituation schwer, die vielen Tipps auch umzusetzen.

Kleinschmidt: Ich persönlich möchte ein Leben führen, das sich lebendig anfühlt und nicht einfach so an mir vorbei rauscht. Ich gehe davon aus, dass es vielen Menschen so geht. Denn gerade der Wunsch nach einem guten Leben motiviert ja zu ständigen Höchstleistungen in Job und Privatleben.

Das Frontalhirn, das ist die Hirnregionen, die für klares Denken zuständig ist, ist vor allem im entspannten Zustand aktiv. Wenn der Körper aber zu viele Stresshormone ausschüttet, die nicht abgebaut werden, dann wird vor allem das Angstzentrum im Hirn angeregt. Als ich diesen Zusammenhang erkannte, hat es bei mir klick gemacht.

ZEIT ONLINE: Das heißt?

Kleinschmidt: Ich achte inzwischen bewusst darauf, dass mein Stresspegel nicht aus dem Ruder läuft. Als Selbständige und zweifache Mutter ist das nicht ganz einfach. Am wirksamsten ist die Methode der kleinen Schritte. Dabei baut man sich im ersten Schritt bewusst kleine Pausen in den Alltag ein. Beispielsweise auf dem Rückweg von der Arbeit zur Kita zehn Minuten in einem Eiscafé einen Espresso trinken.

So eine Pause hilft enorm, gedanklich und emotional zwischen Job und Familie zu wechseln. Andere richten sich einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause ein, manche gehen in der Pause kurz bummeln. Und wieder andere schauen einfach mal zehn Minuten in die Luft. Ein guter Tipp ist es auch, Alltagsaufgaben mit etwas Angenehmen zu verbinden. Etwa den Wochenendeinkauf mit einem Bummel über den Markt mit der Freundin.

ZEIT ONLINE: Klingt ein bisschen einfach.

Kleinschmidt: Es ist einfach. Aber man muss die Wirkung selbst erfahren. Mit diesen kleinen Schritten tastet man sich ran. Nach einiger Zeit ist es gut möglich, dass ein sich selbst verstärkender Prozess in Gang kommt. Man wird entspannter, die kleinen Pausen werden wichtiger und der Stress unwichtiger. Man spürt sich wieder selbst und nimmt die eigenen Bedürfnisse besser wahr.

Ich persönlich habe gemerkt, dass ich wieder klarer denken und bessere Prioritäten setzen konnte. Das hat mich noch mehr ins Gleichgewicht gebracht. Von Seminarteilnehmern höre immer wieder, dass sie mithilfe dieser Methode schon nach kurzer Zeit weniger überzogene Ansprüche an sich selbst stellen und sich auch weniger in seltsamen Anforderungen von außen verheddern. Am Ende bleibt uns im Moment auch keine andere Wahl. Man muss sich aktiv für Erholungspausen entscheiden, in denen man sich entspannt, klar denken kann und mit einer gewissen inneren Distanz zum turbulenten Alltag gute Prioritäten setzen kann. Nur so kommt man gesund durch unser volles Leben ohne durchzudrehen. Zu warten, bis es von alleine ruhiger wird, ist vergeblich.