



Johannes Vorherr, Karlsruhe

## Psychohygiene - dem Burnout vorbeugen

**Unser tägliches Engagement und der persönliche Einsatz im Alltag erfordern Kraft.**

Diese Kraft muss regeneriert werden, wenn es nicht zum Ausgebranntsein kommen soll: zu einem Zustand, der eine wirkliche Bedrohung für den Einzelnen darstellt, da sich Symptome der völligen Erschöpfung, Resignation, Kraft- und Perspektivlosigkeit, etc. einstellen können (und sich ähnliche Gefahren wie bei der Erkrankung an einer Depression ergeben). Unsere Gesellschaft fordert immer mehr, unsere Leistung wird zum bestimmenden Faktor und großes berufliches Engagement ist mehr denn je gefragt. Daher muss man sich fragen: wie kann man „brennen“ ohne „auszubrennen“? Das funktioniert doch nur dann, wenn Strategien entwickelt werden, welche helfen die investierte Kraft zu regenerieren.

Die tägliche Praxis der „Psychohygiene“ hat sich dabei als wirksames Gegenmittel sowohl bei der Vorbeugung als auch bei der Heilung von Burnout erwiesen. Es gibt viele Dinge die wir tun, damit wir gesund bleiben, z.B. Zähne putzen oder auf körperliche Reinlichkeit achten. Denn wir alle wissen: wenn man sich lange nicht wäscht, bekommt man einen Hautausschlag, oder wenn wir die Zähne nicht putzen, bekommen wir Karies. Eine

entsprechende Hygiene ist nicht nur auf körperlichem sondern auch auf mentalem bzw. psychischem Gebiet wichtig.

*Konkret widmet sich die Psychohygiene also ganz praktisch der Vermeidung oder „Behandlung“ kleinerer seelischer „Verschmutzungen“ und entwickelt darüber hinaus auch Verfahren zur fortlaufenden seelischen „Entrümpelung“ des Alltags.*

Es ist ähnlich wie bei der Zahnpflege: jede der täglichen „kleinen Verschmutzungen“ ist für sich genommen nicht unmittelbar schädlich, aber als Summe stellen sie eine erhebliche Belastung dar. Psychohygiene will dem vorbeugen und ist im Bild gesprochen ein regelmäßiges mentales „Zähneputzen“ der Psyche. Sie ist beim Burnout die Umkehrung des Entropieprinzips (siehe Psychopathologie der BTS).

Doch wie kann dies konkret geschehen? Man kann den Grundgedanken der Psychohygiene mit dem Bild eines klaren Bergsees vergleichen, der, um seine Klarheit und Lebendigkeit zu erhalten, auf zwei Bedingungen angewiesen ist: er muss einen

Zufluss und einen Abfluss haben. Beides ist gleich wichtig. Ohne Abfluss wird das Wasser - wie das Tote Meer - früher oder später bitter und faulig. Ohne Zufluss verdunstet der See und trocknet aus.

Die Quelle alles Lebens ist Gott (Joh 4,14). Deswegen ist es wichtig, dass besonders Menschen, die ein Burnout verhindern möchten, vorrangig in die eigene Beziehung zu Gott investieren. Das gilt auch für den Seelsorger, denn die erste ihm anvertraute Seele ist seine eigene! Wir müssen darauf achten, dass wir selbst regelmäßig „geistlich“ auftanken. Deswegen ist die „Praxis Pietatis“ so wichtig: regelmäßiges Gebet, Kontemplation, Bibelstudium, Anbetung u.a.

Die Frage, woher ich meine „Kraft schöpfe“ spielt hier auch hinein. Versuche ich aus eigener Kraft zu leben oder lebe ich aus Gottes Kraft? Ein Leben aus dem Geist kann demnach bedeuten, dass die eigene Kraft von Gott bezogen (Zufluss), d.h. regelmäßig bei Ihm aufgetankt wird, aber auch die eigene Verletzungen und Frustrationen ebenso wieder bei Gott abgeladen werden (Abfluss). Es ist also sozusagen ein tägliches Ein- und Ausatmen vor Gott, in dem in seiner Gegenwart ständig „Sauerstoff“ aufgenommen und „Kohlendioxid“ abgegeben wird.

Weitere Möglichkeiten Verschmutzungen, die in belastenden Lebensbereichen auftreten (z.B. durch die Arbeit) abfließen zu lassen sind z.B. ein Hobby, das ablenkt, erfüllende Beziehungen oder Sport, durch den man sich „abregieren“ kann. Eine Freizeitbeschäftigung, in der man sich selbst vergisst, sowie regelmäßige Zeiten der Entspannung und des „sich etwas gutes Gönnens“, gehören ebenso zu solchen „Abflussmöglichkeiten“.

Praktisch kann man drei Ebenen der Psychohygiene unterscheiden. Dabei gilt für alle Ebenen, dass die jeweilige Psychohygiene eine individuelle sein wird, weil wir, bedingt durch unsere unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur, an unterschiedlichen Ecken und Enden zu arbeiten haben.

Das wird schnell daran deutlich, dass z.B. ein Mensch mit korrekter Tiefenstruktur ganz anders ausbrennen wird, wie ein

**Unsere Gesellschaft fordert immer mehr. Unsere Leistung wird zum bestimmenden Faktor und großes berufliches Engagement ist mehr denn je gefragt.**

anderer, der sich eher unkonventionell beschreibt.

### 1. Aktive Psychohygiene

Sie umfasst proaktiv-prophylaktische Aspekte wie z.B. sich regelmäßig etwas Gutes gönnen (z.B. auch während eines arbeitsreichen Tages trotzdem einen kleinen Spaziergang im Park zu machen), rechtzeitig und regelmäßig Pausen einzulegen und Gegenpole schaffen, vertrauensvolle und tragfähige Beziehungen entwickeln und pflegen (guter Freund, Ehepartner), bewusst Abwechslung und Entspannung im Alltag zu integrieren, Wellness & Fitness zu betreiben und ggf. über seine Probleme zu sprechen oder Gedanken ordnend in ein Tagebuch zu schreiben. Im Bild gesprochen ist die aktive Psychohygiene das regelmäßige Kraftstoff-Tanken, damit der Tank möglichst voll ist und man möglichst viele Reserven zur Verfügung hat. Auch regelmäßige „Wartungsarbeiten“ gehören zu diesem Bereich.

### 2. Abgrenzende Psychohygiene

Hier ist das Ziel, die individuelle Persönlichkeit und damit die eigenen Grenzen zu erkennen, und praktische Möglichkeiten zu finden, diese Grenzen im Alltag zu wahren. Es geht z.B. darum, eine klare Definition des eigenen Aufgaben- und Zuständigkeitsbereiches herauszuarbeiten. Oder zu lernen, die Vorzeichen einer Grenzüberschreitung schneller zu erkennen und zu wissen „was einfach zu viel für mich ist“ oder „welche Situationen mich besonders belasten“. Es ist wichtig, dass die eigenen Grenzen ernst genommen werden und dass Abgrenzung gelernt wird (z.B. für warmherzige Menschen lernen auch mal „nein“ sagen zu können).

Außerdem kann für unkonventionelle Menschen ein gutes Zeitmanagement hilfreich sein und auch die eigenen Prioritäten neu zu überdenken und ggf. neu zu ordnen. Lebensziele sollten entwickelt und danach „navigiert“ werden und Perfektionismus sollte (insbesondere bei korrekten Menschen) vermieden werden. Für manche Personen könnte es hier auch nötig sein, noch mehr zu lernen mit Kritik umzugehen und sich so ggf. besser abgrenzen zu können. Die zwei Schlagworte der abgrenzenden Psychohygiene sind also das Wahrnehmen und das Einhalten der Grenzen. Im Bild gesprochen geht es um die Tankanzeige, welche die Kraftstoffreserven misst. Es wird geschaut, wann der „rote Bereich“ der Tankanzeige beginnt und welche Konsequenzen

dann zu ziehen sind.

### 3. Kompensatorische Psychohygiene

Manchmal lässt es sich trotz regelmäßigen Auftankens (aktive Psychohygiene) und des Beachtens der eigenen Grenzen (abgrenzende Psychohygiene) nicht vermeiden, dass man in stressreiche, belastende Situationen kommt. Tritt dies ein, sollte auf „Notversorgung“ umgestellt werden. Man versucht, den Stress zu verringern und vor allem die Belastung in dieser Ausnahmesituation zu „kompensieren“. Dazu ist es hilfreich, schon im Vorfeld Strategien zu überlegen, wie man auf sich zukommende, unvermeidliche Belastungen möglichst unverseht und kräfteschonend überstehen kann. Also: Wie kann ich besser mit unveränderlichen negativen Erwartungen umgehen oder auf unausweichliche, stressvolle Situationen reagieren? Wie kann ich die Belastung bei ungeplanten Zwischenfällen und spontanen Anforderungen möglichst gering halten bzw. ausgleichen? Z.B. könnte sich ein Geschäftsmann, der eine wichtige Verhandlung zu führen hat, die ihn emotional viel Kraft kostet, überlegen, in welchem Raum dieses Treffen stattfindet (z.B. hell und freundlich) und er könnte vor dem Meeting noch eine kurze Entspannungsübung machen. Ausserdem könnte er sich schon auf unangenehme Fragen mental einstellen und sich eine passende Reaktion dazu im Vorfeld überlegen oder auch direkt danach sein Lieblingsrestaurant besuchen (die Aussicht auf diese Belohnung verleiht ihm zusätzliches Durchhaltevermögen).

Im Bild gesprochen ist kompensatorische Psychohygiene, dass man sich einen möglichst schonenden Fahrstil zulegt, der es möglich macht, auch unvermeidliche schwierige und holprige Strecken möglichst unbeschadet und kräftesparend

durchzustehen. Kompensatorische Psychohygiene stellt bei schwierigen Strecken auf „Notversorgung“ um und sucht nach Möglichkeiten, Energie einzusparen und das Fahrzeug zu schonen.

Da die Ursachen für ein Burnout vielfältig sind, ist auch ein mehrschichtiger Ansatz für die Therapie und Prävention nötig. Je mehr Wege bei der Überwindung und Prävention beschritten werden, desto schneller und nachhaltiger wird ein Burnout überwunden werden. Zugleich kann es notwendig sein, auch systematisch einzelne Bereiche intensiver zu untersuchen und gegebenenfalls zu ändern (Wie ist dein Umgang mit Zeit? Wie gehst du mit Stress um? Was machst du, um dich zu entspannen? Wie lebst du deine Freundschaften / Beziehungen? Wie gehst du mit Grenzen um? Wie sieht deine Gottesbeziehung aus?).

Es zeigt sich, dass dem Burnout wirkungsvoll begegnet werden kann. Wenn jemand von einem Burnout betroffen ist, muss dies für ihn nicht die Endstation sein: Es gibt in jedem Fall Hoffnung und viele Hilfen. Außerdem muss es erst gar nicht zu einem Burnout kommen. Die dargelegten Hilfestellungen können dazu beitragen, dass das „Schreckgespenst“ Burnout seine Kraft verliert. Mit diesem Bewusstsein und mit Gott, der unsere Grenzen kennt, als unserem Begleiter und Unterstützer können wir getrost in unseren Alltag hineingehen.

#### Johannes Vorherr

Akad. gepr. Lebens- und Sozialberater und Studienleiter (BTS)

Kontakt:  
[johannes@vorherr.de](mailto:johannes@vorherr.de)

