

## ZUM THEMA: DEN VERKEHRSSTAU NUTZEN

**V. Faust:**

### **BURNOUT: ERSCHÖPFT – VERBITTERT – AUSGEBRANNT**

S. Hirzel-Verlag, Stuttgart 2017. Audio-CD (Hörbuch), 2. Auflage,  
Laufzeit: 66 Min., € 14,80

ISBN 978-3-7776-2700-7

Um mit einem Thema zu beginnen, das nichts damit zu tun hat – scheinbar: Noch nie gab es so viele Pendler wie heute. Die Zahl der kürzeren Arbeitswege nimmt ab, die der längeren steigt. So die verfügbaren Daten von 1996 bis 2012 (neuere amtliche Zahlen sind nicht verfügbar, möglicherweise aus gutem Grund...). Dabei sind unterwegs zu Fuß (0,6 %), Sonstiges (3,4 %), Bus (7,8 %), Fahrrad (8,9 % - möglicherweise steigend, wenn sich die Bedingungen verbessern sollten), ferner U- oder S-Bahn (9,1 %) – und Pkw (70,3 %). Letzteres sogar nur für überschaubare Strecken von 5 bis 10 km von zu Hause bis zum Arbeitsplatz. Für längere Arbeitswege zwischen 25 und 50 km sind es schon mehr als 8 von 10 Betroffenen, so der Bericht der *motorwelt* des ADAC 10/2017.

Dabei hat der moderne Mensch dazugelernt, und zwar in puncto Nachsicht, Verständnis, am ehesten wohl „konstruktive Resignation“. Bis zu 20 Minuten Fahrweg scheinen es die meisten gelassen zu nehmen. Dann aber steigt der Stress-Level, wobei ab einer dreiviertel bis ganzen Stunde Fahrweg wieder die Resignation (sicher kaum die Gelassenheit) überwiegt. Kurz: Die tägliche Fahrt zum Arbeitsplatz ist und bleibt ein Risiko, nicht nur von der Unfall-Gefahr her, sondern auch gesundheitlich. Aber was tun?

Die Empfehlungen, nicht zuletzt des ADAC (laut [www.adac-blog.de/pendeln-so-vermeidet-ihr-stress](http://www.adac-blog.de/pendeln-so-vermeidet-ihr-stress)) haben durchaus etwas für sich – notgedrungen. Wer was Besseres weiß oder hat, soll es nutzen. Letztlich aber bleibt es bei den so genannten „besten“ Tipps: Mit Privatem kombinieren (Einkäufe, Sport, Besuche), „besser im Team“ (Mitfahr-Gelegenheiten nutzen, z. B. über die Informationen entsprechender Portale ([www.pendlernetz.de](http://www.pendlernetz.de) usf.)), Umsteigen auf Fahrräder (Dienstfahrräder sind

seit Ende 2012 steuerlich absetzbar, deshalb zunehmend Leasing-Angebote) und schließlich Zeitdruck reduzieren (d. h. Gleitzeit, manchmal bringen schon wenige Minuten deutliche Erleichterung); ferner Zeitpuffer einplanen sowie eine Reihe weiterer Empfehlungen, die aber alle ihre Grenzen haben. Irgendwie überwiegt am Ende doch die Resignation („was soll's, anderen geht es ähnlich“). Also trainiert man die die berühmte Gelassenheit.

Ein interessanter Aspekt ist dann aber noch der Vorschlag: Mit Privatem kombinieren. Will heißen: Vor allem die jetzt zeitlich ungebundenere Rückfahrt für Einkäufe, Sport oder einen Familienbesuch nutzen. So kann man sich wenigstens der Selbsttäuschung hingeben, die Fahrzeit auch als Freizeit interpretiert zu haben.

Wer aber trotzdem im Auto sitzenbleibt, kann es noch auf einer anderen Ebene versuchen: Die Fahrzeit als Informations-Angebot und noch besser Weiterbildungsmöglichkeit nutzen. Zum Beispiel mit einer bestimmten Lektüre im ÖPNV (Öffentlicher Personennahverkehr). Oder einem Hörbuch oder Podcast im Auto. Die öffentlich-rechtlichen Rundfunksender bieten beispielsweise kostenlose Hörspiele zum Downloaden an. Und wer es gezielt will, nimmt sich eine Audio-CD mit selbstgewähltem Weiterbildungs-Programm.

### **Burnout – noch immer aktuell**

Hier bietet sich beispielsweise ein Thema an, das vor einigen Jahrzehnten noch in aller Munde war, weil ziemlich beunruhigend. Gemeint ist *Burnout*: erschöpft → verbittert → ausgebrannt.

Das war nun erst einmal ein Schlagwort, importiert aus den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts und natürlich aus Amerika (konkret New York). Völlig falsch war es wahrhaftig nicht, aber natürlich auch nicht neu. Früher nannte man es „Erschöpfungs-Depression“, wobei bei der damaligen Einstellung „Erschöpfung“ gerade noch akzeptiert werden konnte, eine Depression keinesfalls. Heute hat sich das alles geändert, bei Depressionen ohnehin, insbesondere durch "gnadenlose Ausbeutung der Leistungsbereitschaft“ (Stichwort: „Männer-Depression“). Kurz: Burnout als elektrisierender Begriff hat an Strahlkraft verloren, das Phänomen der seelisch-geistig-körperlichen Erschöpfung mit entsprechenden psychosozialen Konsequenzen hingegen nimmt ständig und inzwischen sogar bedrohlich zu. Was tun?

„Die beste Therapie ist eine erfolgreiche Vorbeugung“, heißt es in Therapeutenkreisen. Das propagieren die Gesundheits-Berufe täglich, meist ohne Erfolg. Es ist und bleibt aber nun doch die beste Möglichkeit, sich eine moderne „Geißel unserer heutigen Zeit und Gesellschaft“ vom Leibe zu halten. Man muss sich jedoch damit auseinandersetzen, bevor man wie beim Burnout „in der Falle sitzt“. Klagen haben danach nur noch einen krankheits-intensivierenden Effekt. Wie aber kann man sich vor den Folgen eines Burnout oder vergleichbaren Be- bzw. Überlastungs-Phänomens schützen?

Die Antwort in einem altbekannten Merksatz lautet: Wissen ist Macht. Und zwar zumindest die voraussehende Fähigkeit, folgenschwere Überforderungs-Reaktionen zu meiden, zu umgehen, zu lindern (und zwar in dieser ja wohl meist durch tägliche Zwänge bestimmten Reihenfolge). Da bietet sich dann der tägliche Stau an. Er passt ideal zum Problem. Zum einen ist er unvermeidbar und ärgerlich wie immer, zum anderen kann man gerade hier die zu erwartende Frustration sinnvoll nutzen.

Denn Frustration kommt vom Lateinischen: frustra = vergebens. Zwar droht dann die erwähnte Resignation (man kann ja doch nichts machen, aber ärgern wird man sich ja noch dürfen). Jetzt aber mit der Möglichkeit, mit einem Hörbuch oder vergleichbarem Informations-Medium die sinnlose Zeit zur sinn-stiftenden Information umzubiegen. Und dann noch zum Thema Burnout, das zwar begrifflich verblasst, real aber zunehmend die Reserven unterminiert.

Die Angebots-Palette ist geradezu ideal gegen den zwar banalen, aber eben auch täglich zermürenden „Zeit-Räuber Stau“. Nämlich: Sich im erzwungenen Stillstand mit Überlegungen auseinandersetzen zu müssen, die dem eigenen, bisher hilflosen Überlebens-Konzept eine neue Wendung geben könnten, zumindest aber helfen, die so dringend benötigten seelisch-geistig-körperlichen Reserven zu schonen.

### **Burnout: erschöpft – verbittert – ausgebrannt**

Und so hört man in dieser Audio-CD über Burnout einiges über die nicht realisierten bzw. konsequent verdrängten Ursachen, Hintergründe und Gefahren einer beruflichen Überforderung und andererseits über die Möglichkeiten und leider auch Grenzen einer Vermeidungs-Strategie. Wobei der Text auf die sonst üblichen Fachbegriffe

verzichtet und dafür nicht nur auf sehr „erd-gebundene“ diagnostische Hinweise zurückgreift, sondern auch den Wert grundlegender, einfacher, aber effektiver Vorbeugungs- und Behandlungs-Empfehlungen bestätigt. Oder kurz: Wie kann man Burnout vermeiden – und zwar möglichst alltags-bezogen?

Dazu gibt es natürlich eine eindrucksvolle Reihe von wissenschaftlich fundierten Therapie-Schemata, die sich gut anhören, aber in der Regel schwer(er) umsetzen lassen. Und es gibt einfache, dafür realitäts-adäquate Empfehlungen, die durch ihre Schlichtheit leider nicht alle beeindrucken oder gar zur konsequenten Nachahmung anregen. Sie sind aber wirkungsvoll, vielleicht zuerst „nur hinter dem Koma“, bei konsequenter Eigen-Initiative aber nach und nach spürbar entlastend.

Solche scheinbaren „Banalitäten“ sind beispielsweise: Freizeit bleibt freie Zeit; Vorsicht vor riskanter Betriebsamkeit; genügend Schlaf, aber wirklich, einschließlich dem inzwischen so genannten „Power-Nap“; außerreichend körperliche Aktivität, und zwar nicht stoßweise und übertrieben, sondern angepasst, dafür (fast) täglich; ferner gesundes Nahrungsverhalten (einfacher als man denkt, besonderes beim Weglassen), wobei nicht alle Genussmittel völlig verboten sind; schließlich das Erlernen von Entspannungstechniken und die Nutzung von psychosozialen Hilfe (heute Resilienz genannt), Hobbys und Kontakten. Und da letztere nicht immer möglich sind, die schon in der Antike empfohlene Soliloqui, d. h. das halblaute(!) Gespräch mit sich selber. Am Ende einige Aspekte, die vielleicht nicht jedermann zu akzeptieren vermag. Beispiele: spirituelle Einstellung, Dankbarkeit und Demut nicht vergessen, nicht nur materiell, sondern auch ideell spendabel bleiben (wer gibt, empfängt auch) etc.

Zusammenfassend also der Versuch, dem altbekannte Spruch von Artur Schopenhauer nachzuleben: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – eben.

So gesehen kann also auch ein Stau seine Vorzüge haben, wenn man sich von ihm zwingen lässt, etwas Nachdenkenswertes anzuhören – vielleicht sogar nachzuleben. Und wenn nur pro Stau eine kleine Nachdenklichkeit hängen bleibt, dann wäre das schon ein Gewinn für die berühmte Lebensqualität, auf die doch jeder angewiesen ist (ES).