

Link: <https://www.computerwoche.de/a/wenn-uns-das-falsche-programm-steuert,3544921>

Burnout, Boreout oder Brown-out?

Wenn uns das falsche Programm steuert

Datum: 20.06.2018
Autor(en): Stefan Dudas

Viele Menschen sind fremdprogrammiert. Sie tun das, was von ihnen erwartet wird. Weil sie keinen Sinn im Leben erkennen, steigt die Gefahr eines „Out“-Syndroms.



Die beruflichen Ziele liegen im Nebel? Es gibt Mittel und Wege, diesen Nebel zu lichten.

Foto: Lina Balciunaite - shutterstock.com

Es ist völlig absurd: Selbstbewusste Menschen mit hohem fachlichen Know how und einer großen Leidenschaft für ihr Tun - auffallend häufig im IT-Bereich zu finden - arbeiten bis zur Bewusstlosigkeit. **Burnout** ist in der Branche nicht nur zur Modeerscheinung geworden, sondern im Unterschied zur Depression auch business-tauglich. Eher seltener in der Branche zu finden, aber genauso gefährlich und noch absurder ist **Boreout**: Menschen, die mit ihrer stupiden Arbeit dermaßen unterfordert sind, dass sie aus Angst vor der Kündigung Beschäftigung vortäuschen müssen. Relativ neu ist **Brown-out**. Der Begriff aus der Elektrizitätswirtschaft bedeutet einen Spannungsabfall. Oft betroffen sind eher jüngere IT-Mitarbeiter, die schleichend das Interesse an ihrer Arbeit verlieren, weil zu viele Regeln und fehlender Sinn diese bestimmen. Zu viel, zu wenig, oder eine nicht erfüllende Arbeit. Für alle drei Situationen gibt es Begriffe. Doch wie sind wir zu retten?

Nur was Sinn macht, kann uns erfüllen!

Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist so alt wie die Menschheit selbst. Doch viele sind zu beschäftigt, die Sinnfrage für sich selbst zu stellen. Wenn die Gewohnheiten - schlafen, arbeiten, fernsehen - den Alltag zu sehr formen, bleibt nur wenig Platz für Sinn und sich selbst. Doch was motiviert uns, jeden Tag aufzustehen und unserer Arbeit nachzugehen? Was ist wirklich der Sinn unseres Lebens? Hat dieser Sinn überhaupt Platz in einem Leben, in dem Monotonie und Fremderwartung nahezu alles bestimmen?

Lesetipp: Die acht stressigsten IT-Jobs¹

Eigenverantwortung übernehmen

Ein Wort gibt die Lösung vor: Eigenverantwortung. "Ortung" steckt darin und damit eine Analyse, wo wir stehen und ob wir da überhaupt stehen möchten - ebenso "Antwort". Beantworten wir ehrlich die Fragen: Warum tun wir das, was wir tun? Was sind die Konsequenzen? Wie fühlen wir uns dabei? Entscheidend aber ist, tatsächlich etwas zu tun. Es hilft niemandem, die "Show" durchzuziehen und hinter dem Vorhang zusammenzubrechen.

Auf Zustimmung programmiert

"Ja, mache ich gerne," ohne zu zögern sagen wir das, wenn wir um etwas gebeten werden. Obwohl wir schon jetzt nicht mehr alles schaffen. Dieses immer-das-machen-was-andere-erwarten und sich-dabei-fast-selbst-aufgeben betrifft viele Menschen. Was der Nachbar, Freunde und Kollegen über uns denken, ist uns wichtiger als wir selbst.

Wir können mit komplexen Computerprogrammen umgehen, und übersehen, dass unser internes Programm "ich möchte von allen gemocht werden" fest installiert ist. Wir sagen zu oft "Ja" und zu selten "Nein", weil wir glauben, man erwarte das von uns - sei es im Job, in der Beziehung oder im Verein. Noch ein mentales Basisprogramm funktioniert seit unserer Kindheit gnadenlos: "So wie ich bin, ist nicht gut genug". Erst wenn ich mein Zimmer aufräume, hat mich meine Mama lieb. Nur mit guten Noten mag mich mein Papa. Erst als Teamleiter bin ich "jemand".

Software aktualisieren

Kommen Menschen dann an den Punkt, an dem sie diese vorinstallierte Software hinterfragen, entdecken sie plötzlich den wahren Sinn des Wortes "Selbstbewusstsein". Nämlich sich selbst bewusst sein: Zu wissen, was man im Leben wirklich will und was man nicht (mehr) will. Wer nicht weiß, was er selbst will, ist für Wünsche und Ziele von anderen Menschen offen - eine Ja-sagenden "Servicekraft". Wenn man weiß, was man selbst im Leben will, bestimmt eine neue Software das Leben mit Sinn. Es bringt den Nutzer zur "Be-SINN-ung". Das eigene Ziel wird wichtiger als das anderer und wir stehen für uns selbst ein.

Sinn als Code

Doch bevor wir unser neues "Sinn"-Programm codieren können, müssen wir uns ernsthaft fragen: Was erfüllt uns wirklich? Was veranlasst uns dazu, unsere Wünsche und Ziele zu verfolgen, das einzufordern, was wir wirklich verdienen? Der Sinn des Lebens ist sehr individuell. Jeder muss sich selbst auf die Suche danach machen.



Den Sinn seines eigenen Lebens suchen. So nicht.
Foto: pathdoc - shutterstock.com

Auch wenn wir nicht gelernt haben, uns mit solchen sehr persönlichen Themen zu befassen. Statistisch gesehen verbringt der "normale Mensch" seinen Tag so: 8,6 Stunden schlafen, 8,3 Stunden arbeiten, 3 Stunden fernsehen, 1,2 Stunden essen und trinken, 0,3 Stunden Sport und 0,6 Stunden Sonstiges. Bleib da noch Zeit für Sinn?

Sinnvolles Hintergrundprogramm

"Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps", Beruf und Freizeit sind klar zu trennen. Was früher noch möglich war, ist heute für die meisten reine Utopie. Man ist abends bis zum Einschlafen erreichbar und am Morgen gilt der erste Blick nicht der smarten Person auf der anderen Bettseite, sondern dem smarten Phone auf dem Nachttisch. Auch die Sorgen und Pendenzen der Arbeit tragen wir mit dem Gehirn nach Hause. In der Schule lernen wir fürs Leben, aber nicht, was das Leben lebenswert macht. Man lernt, dass es wichtig ist, einen Beruf zu finden und weiter zu kommen. Wir bekommen dafür Geld und Anerkennung, aber wir hinterfragen selten, aus welchem Grund wir tun, was wir tun.



Mit mehr Sinn gegen die Burnout-Spirale

"Ausbrennen" bedeutet nicht zwangsläufig, vorher für etwas gebrannt zu haben - auch wenn das für viele engagierte Mitarbeiter in der IT oft zutrifft. Ursachen für **Burnout**² sind häufig "keine Fehler machen", "endlich weiterkommen", "Erwartungen erfüllen" und "gemocht werden wollen". Doch wie kann man der Burnout-Spirale entkommen und mehr Sinn im Leben finden?

[Hinweis auf Bildergalerie: **Schutz vor Burnout: 5 Übungen für Chefs**]^{gal1}

Auf welchem Spielfeld stehen Sie?

Betrachten Sie Ihre momentane Lebenssituation. Stehen Sie auf dem Brett von "Mensch ärgere dich nicht", "Monopoly" oder "Schach"? Es gibt Zeiten, in denen das Streben nach Geld und Anerkennung wichtig ist. In anderen Phasen geht es um strategisches Geschick. Und manchmal kann man einfach würfeln und schauen, was im Leben passiert. In welchem "Spiel" sind Sie gerade?

Haben Sie die Regeln bereits neu definiert?

Regeln kann man ändern, ja sogar ein komplett neues Spiel konzipieren! Dann bestimmen Sie die Regeln. Sie suchen sich einen Arbeitgeber, der zu Ihrem Sinn und Ihren Werten passt. Oder Sie gründen Ihr eigenes Unternehmen.

Welchen Sinn macht Ihr Spiel?

Erstellen Sie ein Spiel mit einem tieferen Sinn, den Sie weiter kommunizieren können. Stimmt dieser Sinn mit der Einstellung von anderen Menschen überein, werden diese gerne mit Ihnen spielen - weil es für sie Sinn macht.

Auch die große IT-Welt ist ein Spiel. Die Spielregeln sind bekannt. Man weiß ganz genau, was man wie tun muss oder was man wem wie sagen soll - oder eben nicht. Von heute auf morgen können wir das Spiel zwar nicht ändern, wir können aber sehr wohl entscheiden, ob wir an diesem Spiel tatsächlich teilnehmen und wenn ja, welche Rolle wir übernehmen wollen - damit es für uns ganz persönlich SINN macht!

Links im Artikel:

¹ <https://www.computerwoche.de/a/die-acht-stressigsten-it-jobs,3223233>

² <https://www.computerwoche.de/a/der-fluch-der-staendigen-erreichbarkeit,3331416>

Bildergalerien im Artikel:

^{gal1} **Schutz vor Burnout: 5 Übungen für Chefs**



1. Fünf Minuten lang einfach NICHTS machen

Machen Sie doch für fünf Minuten einfach mal NICHTS. Sollte Ihnen dieses nicht gelingen, weil die Gedanken oder das Telefon nicht zur Ruhe kommen, können Sie es mit ... (siehe folgendes Bild)

Foto: Iakov Kalinin - Fotolia.com