

Burnout, ein Begriff, der heute keinen mehr kalt lässt.

Jeder von uns kennt das Gefühl der Überlastung durch die Anforderungen, die Beruf, Privatleben und man selbst an sich stellt, der Ohnmacht dem eigenen Zeitmanagement gegenüber, des Sich-Nicht-Mehr-Spürens. Doch wann gehen wir zu weit, wann tritt das Krankheitsbild Burnout tatsächlich auf und was können wir tun, damit es gar nicht so weit kommt?



© fotodesign-jegg.de – Fotolia

Was ist Burnout

Burnout ist keine Managerkrankheit. Jeder kann davon betroffen sein, besonders diejenigen Menschen, die voll engagiert und motiviert ihre beruflichen und privaten Herausforderungen angehen und dabei übers Ziel schießen. Wer über einen längeren Zeitraum immer wieder seine Grenzen überschreitet, läuft Gefahr krank zu werden.

Die Gefährdung an Burnout zu erkranken, steigt mit der Arbeitsunzufriedenheit, beispielsweise wenn man nicht genug Entscheidungsfreiheit in seiner Tätigkeit verspürt, wenn man sich dauerndem Zeitdruck ausgesetzt fühlt, wenn man sich hauptsächlich über seine Arbeit definiert, wenn man nicht genug Anerkennung für seine Tätigkeit erfährt und wenn man sich von Kollegen und Vorgesetzten nicht ausreichend unterstützt fühlt.

Es gibt Warnsignale, die dazu bewegen sollten, auf sich zu hören, wie z. B.

- andauerndes Arbeiten fast ohne Erholungsphasen,

- das Zurückstecken aller persönlichen Bedürfnisse gegenüber dem Beruf,
- dem dann Symptome wie dauernde Müdigkeit und Energiemangel, Konzentrationsschwäche, Fehleranfälligkeit und eintretende Misserfolge folgen.

Die Burnout-Gefahr lässt sich wissenschaftlich erheben. Um sich über sein persönliches Gefährdungspotential klar zu werden, gibt es bereits viele Tests, die man für sich selbst online ausprobieren kann.

Dabei muss man jedoch, wie überhaupt beim Thema Burnout, durchaus differenziert und vorsichtig mit dem Angeboten umgehen. Im Moment entsteht ein wahrer Boom an meist populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen zu diesem Thema und an Angeboten von Burnout-Behandlungen. Man darf jedoch nicht vergessen, dass ein echtes Burnout eine sehr schwerwiegende Erkrankung darstellt, die die Betroffenen stark belastet und dazu führen kann, dass diese sich vollkommen aus dem sozialen Leben zurückziehen, sich kaum mehr aus dem Haus oder sogar aus dem Bett bewegen können, an Schlafstörungen leiden, Panikattacken haben u. v. m.

Eine Burnout-Erkrankung ist natürlich in erster Linie ein gesundheitlicher und oft auch sozialer Schaden für den Betroffenen. Darüber hinaus muss man aber auch die großen gemeinwirtschaftlichen Schäden, die daraus hervorgehen, beachten. Geschätzt sind etwa 10 % der Österreicher gefährdet, etwa 2–5 % gelten als akut erkrankt (1). Aufgrund der unscharfen Definition kann man Burnout alleine statistisch nicht gut erfassen, jedoch sind die Zahlen der Krankenstandstage, die von seelischen Beschwerden verursacht werden, im Jahr 2009 bereits bei 2,4 Mio. gelegen (2), wobei der Anstieg in den letzten Jahren dramatisch zunahm. Psychische Erkrankungen sind mit einem Anteil von 44,5 % Hauptursache für Frühpensionen (1). Dabei sinkt die Leistung der Mitarbeiter natürlich auch auf dem Weg zum Burnout. Es schwindet die Konzentration, die Fehleranfälligkeit steigt, damit verbunden sind Reklamationen, Qualitätsverluste, Produktionsverzögerungen bis hin zum Auftrags- und Kundenverlust (3).



© Shawn Hempel – Fotolia

Deshalb gilt in diesem Fall besonders:

Vorbeugen ist besser als heilen

Alle drei relevanten, ein Burnout beeinflussenden Bereiche, u. zw. die individuelle Eigenschaften der Person, die Einflüsse der Gesellschaft und die Einflüsse der Arbeitsumgebung kann man von vornherein günstig beeinflussen (2).

Strategien aus den Bereichen Selbst-, Stress- und Organisationsmanagement helfen einem drohenden Burnout entgegen zu wirken. Eine Stärkung der Mitarbeiter, eine gute Arbeitskultur, sowie ein ansprechendes Arbeitsumfeld, in dem man sich wohl fühlt, sind wesentliche Voraussetzungen, um die Mitarbeiter nicht ausbrennen zu lassen.

Burnout-Prophylaxe ist bereits ein eigener Markt und es werden zahlreiche Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten in verschiedenster Qualität angeboten. Am freien Markt gibt es viele Institute und Institutionen, die mehr oder weniger umfangreiche Wellnessangebote u. ä. zu entsprechend hohen Preisen verkaufen.

Prophylaxe mittels Pflanzen am Arbeitsplatz

Eine sehr effiziente und relativ einfache Möglichkeit das Arbeitsumfeld positiv zu gestalten, ist der Einsatz von Pflanzen am Arbeitsplatz.

In einer Studie an der Universität Kopenhagen (4) zu diesem Thema wurden folgende interessante Details herausgefunden:



© mangostock – Fotolia

Zimmerpflanzen im Arbeitsumfeld haben signifikant positiven Einfluss auf individuelles psychisches und physisches Wohlbefinden, Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Emotionalität, Entspannungsmöglichkeit, Selbstbewusstsein und Stimulation der Sinne. Darüber hinaus wird auch das soziale Klima, das Image des Arbeitsplatzes sowie die Zusammenarbeit und Hierarchie der Arbeitnehmer positiv gefördert.

Da der persönliche Bezug zu den Büropflanzen für deren positiven Einfluss besonders wichtig ist, sollte man möglichst Lieblingspflanzen von zu Hause mitnehmen oder zumindest die Pflanzen selbst besorgen und pflegen. Dass es dazu Richtlinien seitens des Arbeitgebers gibt, wurde von den Arbeitnehmern laut dieser Studie akzeptiert.

Die drei Hauptgründe, um Zimmerpflanzen ins Büro zu bringen, waren:

- sich eine angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz zu schaffen,
- das Erscheinungsbild der äußeren Umgebung zu verbessern (manchmal auch, um von der Unordnung am Arbeitsplatz abzulenken),
- das soziale Arbeitsmilieu zu verbessern.

Die Zimmerpflanzen helfen dann vor Ort:

- eine Arbeitspause zu machen, z. B. um die Augen von der Bildschirmarbeit zu erholen,
- mental in konfliktbeladenen Situationen abschalten zu können,
- sich zu bewegen,
- in stressigen Situationen entspannen zu können.

Wenn die Pflanzen gut gedeihen, dann bringt das auch soziale Anerkennung bei Kolleginnen und Kollegen, bestätigt es doch gewisse organisatorische und persönliche Qualitäten. Pflanzen sind ein Grund, mit Kollegen ein Gespräch zu führen, oft auch um das Eis mit neuen Kollegen zu brechen. Gedeihen Pflanzen jedoch schlecht, so haben sie einen negativen Einfluss.



© Kzenon – Fotolia.com

Burnout- Prophylaxe mit Pflanzen



Pflanzen am Arbeitsplatz bieten gute Möglichkeiten, das Arbeitsumfeld positiv zu gestalten.

Warum und wie Pflanzen gegen drohendes Burnout helfen können, wurde in wissenschaftlichen Studien belegt. Erfahren Sie mehr zu diesem aktuellen Thema in dieser Publikation der Österreichischen Gartenbau-Gesellschaft.



© Chlorophylle - Fotolia.com

Quellen:

- (1) Ö1 Journal Panorama vom 22.12.2011, Cornelia Krebs, ORF
- (2) BURN ON statt BURN OUT – Unternehmen beugen vor, Schriftenreihe des Wirtschaftsförderungsinstitutes Nr. 347, WIFI Unternehmerservice der WKO, 2011
- (3) Wenn Unternehmen krank machen – Das Burnout-System, managerSeminare, Heft 162, September 2011
- (4) People-plant Relationships in an Office Workplace: Perceived Benefits for the Workplace and Employees, Jane Dyrhauge Thomsen, Hans K.H. Søndersstrup-Andersen, Renate Müller, HORTSCIENCE, 46(5): 744-752. 2011
- (5) Forschers Blütenlese, Nicolas Guéguen, GEHIRN&GEIST – das magazin für Psychologie und Hirnforschung, 5_2011
- (6) Recovery Effects of Viewing Red-Flowering Geraniums, Kim E., Mattson R.H., Journal of Therapeutic Horticulture, 13, 2002

Text: DI Eva Thun-Täubert, Mitarbeit von Dr. Hannes Sonnberger, DI Dr. Peter Fischer-Colbrie, Ing. Herbert Eipeldauer, DI Andreas Fellner
Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Gartenbau-Gesellschaft
Mit freundlicher Unterstützung von:



Informationen zu den verschiedensten Garten-
themen – damit Sie entspannt Gärtnern können –
erhalten Sie bei der
Österreichische Gartenbau-Gesellschaft
Siebeckstraße 14, Top 1.4, 1220 Wien
Tel.: 01/ 512 84 16
E-Mail: oegg@oegg.or.at
Homepage: www.oegg.or.at

Blühende Pflanzen werden bei der Auswahl v.a. von Frauen (5) bevorzugt. Das wurde auch in einer Studie der Kansas University belegt: Vor allem blühende Pflanzen stärken die Stresstoleranz bei Frauen (6).

Was kann der Arbeitgeber tun?

- Schaffung von grünen Oasen in den gemeinschaftlich genutzten Räumen, wie Kantine, Sitzungszimmer, o.ä. (die Fachfirmen für Innenraumbegrünung helfen dabei),
- Unterstützung und Förderung der Mitarbeiter, die ihren persönlichen Arbeitsplatz mit Pflanzen gestalten wollen (Ermutigung, Beratung bis hin zur finanziellen Förderung für den Ankauf sind möglich),
- gemeinsames Festlegen von Richtlinien (Auswahl der Pflanzen, Pflanzenschutz, etc.).

Einige Tipps zur Pflanzenauswahl:

Die ausgewählten Pflanzen sollten nicht zu hohe Pflegeansprüche haben, in guter Qualität aus dem Fachhandel stammen (Schädlingsbefall möglichst ausschließen), für die örtlichen Gegebenheiten (Licht, Platz, etc.) geeignet sein, keine Allergien hervorrufen und nicht stark duften.

Einige robuste, besonders zur Bournout-Prophylaxe in Büroräumen geeignete Pflanzen:

Bromelien (z. B. *Aechmea*, *Guzmania u. a.*) – lang haltbare bunte Hochblätter

Drachenbaum (*Dracaena*) – verschiedenste Blattfarben

Einblatt (*Spathiphyllum*) – große dunkelgrüne Blätter, blüht weiß

Efeutute (*Epipremnum*) – kletternd oder hängend in verschiedenen Blattfarben

Flammendes Käthchen (*Kalanchoë blossfeldiana*) – gelb, rosa bis rot blühend

Fensterblatt (*Monstera*) – große dunkelgrüne Blätter

Grünlilie (*Chlorophytum*) – ein- oder mehrfarbige Blätter



© bellaflorea

Gummibaum (*Ficus elastica*) – große, glänzende Blätter

Kentiapalme (*Howea*) – elegante Palmwedel

Klivie (*Clivia*) – orange Blüten

Philodendron – meist kletternd oder hängend

Rotblatt (*Tradescantia*) – hängende purpur-violette Triebe

Russischer Wein (*Cissus*) – kletternd oder hängend

Sanseveria (*S. trifasciata*) – verschiedene Blattmuster

Schmetterlingsorchidee (*Phalaenopsis*) – blüht sehr lange

Zimmerlinde (*Sparmannia*) – große weiche Blätter

Zwergpfeffer (*Peperomia*) – interessante Blätter



© Thun-Täubert

Weniger geeignet sind:

– weil sie Allergien auslösen können:

Becherprimel (*Primula obconica*)

Birkenfeige (*Ficus benjamina*)

Hibiskus (*Hibiscus rosa-sinensis*)

Dieffenbachie (*Dieffenbachia*)

Riesen-Palmilie (*Yucca*)

– weil sie stark duften:

Echter Jasmin (*Jasminum*)

Gardenie (*Gardenia*)

Hyazinthe (*Hyacinthus*)



© Thun-Täubert

Auch Schnittblumen, wie **Chrysanthemen** und **andere Korbblütler**, **Lilien**, echter **Ginster**, **Tulpen**, **Narzissen** und **Inkalilien** können Allergien oder durch ihren Duft Kopfschmerzen auslösen.