

...bis die Rakete zündet

Noch vor gut einem Jahr habe ich in einem Fragebogen zu Burnout in der Berufsberatung definitiv behauptet, ich würde nicht unter dieser perfiden Lähmung leiden. Und doch muss ich zugeben, dass gewisse Ansätze vorhanden waren. Ein Jahr nach dem Sprung in die Selbständigkeit hat dies geändert.

Christoph Seiler

Ich bin ein angefressener Berufsberater. Ich wollte bei der öffentlichen Beratungsstelle bleiben, weil ich ein gewisses finanzielles Sicherheitsbedürfnis nicht leugnen kann. Abhängig vom Budget der Familie, erlaubte ich mir, ein wenig das Pensum zu reduzieren, da meine Ehefrau ja auch in einem anspruchsvollen sozialen Beruf arbeitet. Die Voraussetzungen waren so, dass ich gegen ein Ausbrennen hätte gefeit sein sollen.

«Du hast es doch nicht schlecht»

Nach etwa zehn Jahren bei der gleichen Arbeitsstelle erwischte es mich trotzdem. Ich wollte es kaum wahrhaben, denn es boten sich fortwährend neue Herausforderungen. Ich machte interessante Weiterbildungen, arbeitete in Kommissionen mit, wo meine Stimme gehört wurde, und ich konnte innerhalb des Jobs auch mal andere Beratungsschwerpunkte setzen. Und doch gab es eine Gleichförmigkeit der Arbeit und der Verantwortung, die ich übernehmen konnte. Ausserdem verpuffte viel Kraft in der Teamstruktur. Wir waren getrimmt auf selbständiges Denken und liessen unseren, zugegeben, manchmal guten Ideen zu jedem Thema freien Lauf. In der Bürositzung herrschte lustiges Jekami. Die Teilnehmenden schmissen sich mit Verve und geschliffener Rhetorik in den Kampf. Kopfwahl und manchmal Enttäuschung am Ende der Sitzung waren dann das Ergebnis. Ausserdem blieben gute Beziehungen auf der Strecke. Wohin könnte ein Berufsberater denn sonst ausweichen? Sollte ich etwa zurück in den Schuldienst als Primarlehrer, wo ich wesentlich weniger verdienen würde, aber ebenfalls stark burnoutgefährdet wäre? Sollte ich mich bei einer anderen Berufsberatungsstelle bewerben? Das kam auch nicht in Frage, denn die Hoffnung auf eine wesentliche Veränderung der Situation war eher gering. Ich fühlte mich wie gefangen mit einer goldenen Fessel. Das war in meinem Fall vermutlich das Schlimmste. Ich kann solches Unbehagen körperlich wahrnehmen. Jogging, lange Gespräche mit der



Christoph Seiler: «Oft ein Schwall von freudiger Energie».

Ehefrau, rasch mal wieder an die Ferien denken, Bücher über Freiheit und Abenteuer lesen, beim Chef Supervision beantragen – das alles sollte helfen. Stattdessen litt ich unter Schlaflosigkeit und meine Familie unter meinem mürrischen Verhalten. Dazu wie ein Valium die stete Selbstberuhigung: «Du hast es doch nicht schlecht.» Danach sofort die Frage nach einer weiteren Reduktion des Pensums.

In letzter Zeit stieg die Arbeitsbelastung wesentlich an, weil sich immer mehr Kundinnen und Kunden beraten lassen wollten. Früher hatte es manchmal Ausfälle von Beratungsterminen oder längere «Schonzeiten» gegeben, zum Beispiel die Sommerferien. Aber mit der Zunahme der Erwachsenen und der problematischen Lehrstellensituation gab es diese Verschnaufpausen längst nicht mehr. Man musste sich die Zeit stehlen, um in Ruhe die Fallstatistik machen zu können. Kommissionsarbeit ist Würde und bringt Bürde. In einer Schulkommission habe ich erlebt, dass wegen eines Konflikts unter den Mitarbeitern erheblicher Mehraufwand mit Sitzungen nötig war, und dies über mehr als ein Jahr. Daneben dauerte es ewig lange, bis sich die persönliche Terminalsituation einer Mehrbelastung angepasst hatte. Wir mussten bis zu vier Monate im Voraus die Ersttermine bekannt geben, waren also schon ziemlich gebunden. Ohne

Teilzeitpensum wäre die Gefahr eines Burnouts noch viel grösser gewesen.

Endlich eine Second Opinion

Im November 98 wurde mein Götti durch einen tragischen Unfall aus dem Leben gerissen. Er war gerade 70 geworden und erzählte mir an seinem Geburtstagsfest, was er in letzter Zeit noch so alles erledigt hatte. Ich glaube, es war seine Bilanz. Ich war erst 40. Das war sozusagen die Wende im Nachdenken über mein Berufsleben. Ich entschied mich, eine eigene Praxis zu eröffnen. Gesagt, getan. Knapp zwei Monate später hatte ich ein Büro gemietet und mit dem Nötigsten ausgerüstet, unternehmerisches Denken gelernt und erste Ratsuchende empfangen. Ich hatte nur nicht daran gedacht, welche Hochs und Tiefs mir dies noch bescheren würde, aber die beste Therapie gegen Burnout war trotzdem. Wenn ich in meinem eigenen Büro sitze, spüre ich oft einen Schwall von freudiger Energie in mir hochkommen, gemischt aus Stolz und Zufriedenheit: Ich jutze, krampe die Ärmel hoch und packe die neue Idee bei den Hörnern. Diese Erfahrung der Lebenslust, Kreativität und Selbstverantwortung ist wie die Second-Opinion-Diagnose, dass ich vorher tatsächlich ausgebrannt gewesen war. Sicher ist, dass nur ein Burnout die nächste Raketenstufe zum Zünden bringt.

Rapport d'expérience

En fait, il avait indiqué dans un questionnaire qu'il ne souffrait pas du syndrome du «burn-out». Sûrement pas. Mais pendant quelques mois, Christoph Seiler a réduit son programme une deuxième fois pour constater qu'il ne se sentait plus bien à son travail malgré tout. Après un accident tragique dans son entourage, Seiler décida de se mettre à son compte, évitant ainsi le syndrome du «burn-out» comme il le dit. DF/MR

Christoph Seiler ist selbständiger Berufsberater. Adresse: Praxis für Berufs- und Laufbahnberatung, Rosenweg 14, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 32 81, info@chseiler.ch, www.chseiler.ch