



Forum für Betriebsräte

Interview zum Thema Burnout

Henriette Ruhland:

Michael, du selbst warst jahrelang Betriebsrat. Was treibt dich an, Betriebsräten das Thema Burnout und Resilienz näher zu bringen?

Michael Zimmermann

Richtig, ich selbst war 25 Jahre als Interessensvertreter tätig. Ich sah meine Aufgabe nicht als Beruf, sondern als Berufung an. Für mich war es immer eine Ehre im Amt bestätigt zu werden. Die Wahl bringt jedoch auch Verantwortung mit sich – natürlich auch Verantwortung (Pflichtbewusstsein) und Anspruch an sich selbst. Hier gilt es damit umzugehen, bzw. umgehen zu können. Diese Hürden gilt es zu meistern.

Henriette Ruhland:

Kannst du mir dieses etwas näher erläutern, oder anhand eines Praxisbeispiels etwas näherbringen?

Michael Zimmermann

Sehr gerne. Weißt du, in dem Betrieb, in dem ich das Amt innehatte, machte ich meine Ausbildung. Ich kannte fast alle Menschen persönlich, dementsprechend sah ich den Betrieb und auch die KollegInnen als meine Familie. Mein Anspruch, den ich mir selbst auferlegte: ich muss 24 Stunden erreichbar sein. Hört sich zwar ehrenwert an, wenn ich aber darüber nachdenke war es gesundheitlich gesehen, der falsche Ansatz.

Heute weiß ich: ein Handy auf dem Nachttisch stört den Schlaf und somit die notwendige Erholungsphase. Auch passiert in der Nacht nichts, was nicht auch am kommenden Tag geregelt werden könnte.

Henriette Ruhland

Verstehe ich es richtig, dass du das Thema Burnout aus deiner eigenen Erfahrung kennst?

Michael Zimmermann

Das siehst du völlig richtig. Ich musste – nein aus heutiger Sicht sage ich: ich durfte das Thema Burnout erleben. Für mich war es ein schleichender Prozess, der sich über mehrere Jahre hinzog. Die Meldungen, Warnungen von Familie und Bekanntenkreis habe ich ignoriert, keine Schwäche gezeigt.

Der eigene Anspruch lag wie ein Nebel über den Anzeichen. Der körperliche Zusammenbruch machte mir letztendlich bewusst, was mit mir los war. Monatelanger Ausfall und Isolation waren das Ergebnis.

Henriette Ruhland

Michael, was würdest du sagen: kann es jeden treffen?

Michael Zimmermann

Meine eigene Meinung hierzu ist, wenn ich das auf den Punkt bringen darf:

Menschen denen vieles egal ist, werden wohl keinen Burnout erleiden, alle anderen kann es treffen.



Forum für Betriebsräte

Henriette Ruhland

Wie konntest du das Tal überwinden, was half dir heute ausgeglichen und - kann man sagen - gesund zu sein?

Michael Zimmermann

Mir half es tatsächlich Rückmeldungen anzunehmen, von Menschen begleitet zu werden, die sich mit diesem Thema auskennen. Ich musste lernen, die Verantwortung auch für mich zu übernehmen. Wenn dir das gelingt, kannst du bewusster handeln, Fehler akzeptieren und das Thema Resilienz annehmen.

Auf den Punkt gebracht: sei gut zu dir selbst, dann kann es gut werden.

Henriette Ruhland

Kannst du mir bitte kurz aus deiner Sicht Resilienz, in Verbindung mit Betriebsratsarbeit erläutern?

Michael Zimmermann

Stelle dir bitte einen Schwamm vor, diesen drückst du fest zusammen. Sobald du ihn loslässt, nimmt er seine Ursprungsform wieder an. Bleiben wir in dem Bild des Schwammes und vergleichen diesen mit Betriebsräten. Betriebsräte werden gedrückt. Der Druck kann durch Konflikte mit Kollegen/Innen, durch Auseinandersetzungen im Betrieb, durch eine schwere Lage: Beispiel durch Corona, Umsatzrückgang, geplanter Personalabbau, durch Regelungen, welche gemacht werden müssen, usw. entstehen.

Hier gilt es jetzt: wie komme ich als Betriebsrat in meinen Ursprung zurück? Wie widerstandsfähig bin ich und was hilft mir in meinem Amt, meinem Gremium, nicht gedrückt zu bleiben?

Henriette Ruhland

Michael ich danke dir für das spannende Interview, als auch für deine Offenheit.

Michael Zimmermann

Den Dank gebe ich dir sehr gerne zurück, fand es äußerst angenehm, wünsche dir alles Gute!