# Klima Engagement und Burnout

Die Klimabewegungen sind immer noch am Anwachsen. Immer mehr Menschen engagieren sich, organisieren sich und arbeiten daran, dass die Erde ein für Menschen bewohnbarer Planet bleiben kann.

Sie müssen dabei gegen eine Politik ankämpfen, die sich nur im Schneckentempo bewegt; gegen Klimawandelleugner\*innen, von denen sie häufig auch noch beschimpft werden; gegen Klimawandelskeptiker\*innen, die sich von den Gründen nicht überzeugen lassen wollen, und last but not least auch noch gegen Verleugnungs-Kampagnen der Ölindustrie.

Etliche Menschen investieren sehr viel Zeit und Energie in Aufklärung, Informationsveranstaltungen, Demonstrationen, Aktionen und Petitionen. Für viele verändert sich der Alltag in mehr oder weniger großem Ausmaß.

Ein solcher Einsatz kann sehr positiv wirken. Er vermittelt Selbstwirksamkeit, Wachheit, sorgt für neue und intensive soziale Kontakte.

Was diese positiven Aspekte bedrohen kann, ist, mangelnde soziale Ankerkennung und Erfolglosigkeit. Auf längere Sicht kann das in Richtung eines sog. Burnouts führen.

## Was ist ein Burnout?

Ein Burnout ist eine körperlich-seelische Reaktion auf länger anhaltende Überlastung. Die Stresssysteme des Körpers geben uns die Möglichkeit, außerordentliche Leistungen zu vollbringen. Sie sind allerdings eher für Ereignisse ausgerichtet, die nur kurze Zeit dauern. Wird das Stresssystem längere Zeit beansprucht, hat das früher oder später Folgen.

Ein Burnout lässt sich feststellen, wenn zwei der folgenden drei Merkmale erfüllt sind: Erschöpfung, Depression, Zynismus.

**Erschöpfung**: Das Gefühl nicht richtig wach zu werden, Energielosigkeit, Rastlosigkeit, schlechter Schlaf, beim Erwachen das Gefühl nicht ausgeruht zu sein, Gedankenkreisen etc.

**Depression**: Konzentrationsmängel, Lustlosigkeit, Müdigkeit und/oder Schlafstörungen, Grübelei, vermindertes Selbstwertgefühl, Perspektivlosigkeit, Schuldgefühle, Antriebslosigkeit. Die Symptome können gemischt und in verschiedenen Schweregraden auftauchen. Die Neigung, viel Alkohol zu trinken oder sich sportlich zu verausgaben, nimmt zu.

**Zynismus**: Gefühlskälte, Hassimpulse, Verlust von Empathie, Böswilligkeit, Ablehnung von Mitmenschen etc.

Oft werden diese Symptome erfolgreich nach außen verborgen, schlagen aber in der Nacht umso stärker zu. Nicht selten fühlen Betroffene sich auch noch schuldig für ihre „Schwäche“. In der Folge kommt es zu einem Gefühl von Isolierung und Einsamkeit.

In der weiteren Folge können körperliche Beschwerden auftreten. Das Immunsystem wird schwächer, die Infektionsanfälligkeit steigt; das Herz-Kreislauf System ist überlastet; die Verdauung bekommt Probleme usw.

## Wer ist besonders gefährdet

Menschen, deren Gesundheit bereits beeinträchtigt ist, haben ein erhöhtes Risiko, von Burnout betroffen zu werden. Auch ernste Beziehungsstörungen (Partnerschaft, Erkrankung von Angehörigen etc.) im Nahbereich sind ein zusätzlicher Stressor. Und auch besondere Belastungen am Arbeitsplatz sind sicher ungünstig für die Widerstandskraft.

## Was kann man als Betroffene\*r tun?

Sicher hilfreich ist es, wenn man sich nicht sechszehn Stunden jeden Tag mit dem Thema befasst. Auszeiten einplanen und einhalten, Internet und Medien Abstinenz, Smart Phone ausschalten, Ruhezeiten einplanen. Wenn man dabei alleine ist, für Erlebnisse sorgen – im Wald spazieren gehen, einen Ausflug unternehmen, ein Buch lesen, Musik hören, sich eine Massage geben lassen, meditieren, moderat Sport treiben etc. Gesellige Abende, bei denen nicht über das Thema gesprochen wird sind sicher auch hilfreich – spielen, lachen, tanzen etc.

Für Betroffene, bei denen bereits Symptome eingesetzt haben, ist es hilfreich, sich einen Gesprächskreis, zumindest aber einen Menschen zu suchen, mit dem sie über ihre Empfindungen und Gefühle sprechen können. In einem Gesprächskreis kann auch gemeinsam nach etwas gesucht werden, was helfen kann, dass die Symptome sich nicht festsetzen.

## Gibt es vorbeugende Maßnahmen?

Ja, die gibt es. Bereits oben genannt wurde die Zeitplanung, die ausreichend Erholungsmöglichkeiten lässt. Innerhalb der Gruppen könnten sich Gesprächskreise bilden, in denen darüber gesprochen werden kann, wie es den einzelnen geht, wie sich fühlen, was sie bedrückt usw.

Da Erfolge in näherer Zukunft nicht so wahrscheinlich sein werden, bzw. nur in kleinschrittigen Verbesserungen bestehen werden, wäre es wichtig, dass in den Gruppen auch so etwas wie eine Anerkennungskultur praktiziert werden würde. Alle sind engagiert im Rahmen ihrer Möglichkeiten, und manche vergleichen sich vielleicht mit anderen, die mehr Zeit investieren – ein zusätzlicher Stress. Jedes Engagement ist wichtig und es wäre hilfreich, wenn das auch ausdrücklich gewürdigt werden würde.

Ebenfalls hilfreich könnten Spieleabende, Tanzabende oder ähnliche Vergnügungen sein, die allerdings nichts mit dem Klima zu tun haben sollten.

Die Klima-Situation erfordert Engagement. Es dient den Zielen des Engagements nicht, wenn sich die Engagierten über ihre Grenzen hinaus anstrengen. Jede\*r Einzelne kann sich immer wieder klar machen, dass keiner von uns alleine die Welt retten wird.