



Burnout-Syndrom

Batterien leer?

Im Lexikon findet man das Burnout-Syndrom unter der Rubrik „Krankheiten“ eher selten, im Alltag erkennt man es meistens erst, wenn's bereits passiert ist und steht dann vor einem nicht gerade leicht zu klärenden gesundheitlichen Problem. Burnout, der englische Begriff für einen bedenklichen Zustand von Körper und Seele, kann man am ehesten mit dem Bild des „Ausgebranntseins“ übersetzen. Keine Krankheit im eindeutigen Sinne also wie Grippe, Masern oder Mumps. Aber gleichwohl eine gesundheitliche Beeinträchtigung, die Umsicht erfordert und nicht unterschätzt werden sollte. Denn Ihr persönliches Burn-out kann, wenn es Sie erwischt, regelrecht krank machen.

Was ist denn eigentlich ein „Syndrom“?

Die dem Burn-out angehängte Bezeichnung „Syndrom“ bezeichnet bereits die Schwierigkeit im Umgang mit den auftretenden Anzeichen dieser Form gesundheitlicher Überbelastung. Denn der Zustand des Ausgebranntseins ist immer beeinflusst durch eine Vielzahl von Lebensumständen und wird überdies höchst individuell erlebt. Jeder Mensch folgt unterschiedlichen inneren Haltungen und Fahrplänen in der Gestaltung seines Lebens. Jeder verteilt seine Energien in einer anderen Gewichtung auf die vor einem liegenden Aufgaben und gesteckten Ziele. Dementsprechend wirken Belastungen auf jede Person anders. Die konkreten Gründe für eine anwachsende Erschöpfung sind nur im Durchleuchten der gesamten persönlichen Lebenssituation zu entdecken. Das Burn-out hat nie nur eine einzelne Ursache und seine Konsequenzen können individuell höchst unterschiedlich sein. Deshalb erfordert das Ausgebranntsein eine so sorgfältige Aufmerksamkeit.

Kann Leben denn echt krank machen?

Nicht unbedingt. Und meistens beginnt es mit einem zu viel des Guten. Denn wer ausgebrannt ist, war irgendwann einmal regelrecht entflammt für seine Idee, den Traumberuf, den Hausbau, das auferlegte Pensum an Arbeit, ein selbst gestecktes hohes Leistungsziel gleich welcher Art. Hier geht sowohl im vitalen Anfangssprint als auch im so oft nicht enden wollenden Endspurt um Erfolg, berufliches Fortkommen und persönliche Anerkennung das eigene Maß verloren. Denn verkraftbar ist eben nur, was längerfristig genug Raum lässt zum Auftanken. Hier das Gespür für die eigenen Energiereserven zu behalten ist wohl eine der schwierigsten Übungen in der heutigen Leistungsgesellschaft.

Immer mit Volldampf bei der Sache?

Eigentlich nicht schlecht. Persönliche Liebe zu den Dingen, in die wir Zeit und Energie investieren, vermag uns zu beleben, spornt an, lässt die Stunden harter Arbeit im Nu verfliegen und schenkt uns das zufriedene Gefühl, etwas geschafft zu haben. Aber nicht nur von außen auf uns eindringende Überbelastungen können eine schleichende Erschöpfung herbeiführen, sondern auch die starke innere Identifikation mit einer Aufgabe, die uns wichtig ist. So geschieht es oft gerade den Menschen in so genannten helfenden Berufen, dass sie sich im gut gemeinten Einsatz für die Sache und womöglich durch zusätzliches privates Engagement unmerklich übernehmen. Das braucht nicht nur im Job der Fall zu sein. Burnout kann sich überall einschleichen, wo das Zuviel nicht rechtzeitig bemerkt wird. Oder nicht bemerkt werden darf.

Bin ich ausgebrannt?

Natürlich gibt es für jeden heiße Phasen. Alle Jahre wieder den vorweihnachtlichen Festtagsstress und die Hektik der letzten Tage bis zum lange ersehnten Urlaub. Gehören Überdross und nervliche Anspannung aber zu Ihrem Alltagsgefühl, ist etwas im Busch. Erste körperliche Symptome wie Schlafstörungen und chronische Müdigkeit, sich häufender Spannungskopfschmerz, Herz-Kreislauf-Probleme und Magenbeschwerden sollten Sie deshalb nicht auf die leichte Schulter nehmen und umgehend mit Ihrem Arzt besprechen. Auch Veränderungen Ihres gewohnten Tagesablaufes wie z.B. immer häufigere „zeitsparende“ Fastfood-Mahlzeiten, chronische Zeitnot, die Vernachlässigung lieb gewonnener Hobbies und eine sich häufende Lustlosigkeit, nach Feierabend noch etwas zu unternehmen, sind Auffälligkeiten, die Sie hellhörig machen sollten.

Können Sie Pausen noch richtig genießen?

Dazu machen sich Gefühle allgemeiner Desillusionierung bemerkbar, Motivationsverlust, unerklärliche Stimmungsschwankungen treten hinzu und nicht selten verliert der Betroffene die Fähigkeit, Phasen ersehnter Freizeit wie früher in vollen Zügen auszukosten. Sowohl die beharrliche Verleugnung eigener Überbelastung als auch spontane Gefühle innerer Verweigerung, „das alles“ noch länger mitzumachen, werden als widersprüchliche innere Empfindungen Ihr ständiger Begleiter, während Sie Stück um Stück in Ihr persönliches Burn-out rutschen. Denn oft bleiben solch deutliche Fingerzeige der Seele ohne tatkräftige Konsequenzen. Klar, weil sich genau dort etwas ändern müsste, wo Sie sich schon lange keinen Spielraum mehr lassen. Je nach dem, wie lange der Betroffene eine solche Zerrissenheit aushält, geht es kontinuierlich bergab mit den Kräften. Bremsen wäre da natürlich ein Anfang. Aber was dann kommen muss, ist etwas ganz anderes als allein einen Gang runter zu schalten.

Ändern ist leicht gesagt. Was und wie und wo anfangen?

Besinnen Sie sich zunächst auf Ihr individuelles Tempo. Erinnern Sie sich noch? Sie hatten es mal, also lässt es sich wieder finden. Lernen Sie zu sortieren, zu gewichten, abzugeben und zu delegieren, was sich an auferlegten und selbst gewählten Pflichten so alles auf Ihren Schultern angesammelt hat. Eine Faustregel könnte heißen: Tun Sie nicht auf Teufel komm heraus Anderes, aber tun Sie es anders. Unter dem veränderten Vorzeichen, ab sofort zu spüren, wo Ihre Grenzen sind. Wo Sie auftanken können. Wo neue Perspektiven auf ihre Entdeckung warten. Und auch, wo Abschiede nötig sind von dem, was Sie auslaugt. Mit ein bisschen Wellness am Wochenende ist es nicht getan. Innehalten mitten im Burn-out ist eine ungeheuer schwierige Leistung. Aber auch Ihre große Chance. Das ist das einzig Gute an diesem Syndrom: Es lädt Sie ein zu neuen Ufern. Alles Gute dort!

Wenn Sie Fragen zum Burn-out-Syndrom haben oder sich betroffen fühlen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre körperliche und seelische Situation. Dann ist der erste Schritt aus der Krise getan.