

Newsletter – Februar 2006

„Burnout!“

Ausgebrannt, Ende, Aus oder ein Neuanfang?

Infarkt der Seele: „Burnout“, - wörtlich übersetzt „ausgebrannt“ - ist ein Zustand der inneren Leere, der seelischen Verausgabung, ein „Infarkt der Seele“ bei der Betroffene nicht nur ihre Energieressourcen verloren haben, sondern in ihrer Substanz angegriffen und geschädigt sind. Dazu gehören körperliche Krankheitszeichen, denn Körper und Seele bilden eine unzertrennliche Einheit. Burnout ist längst nicht mehr die typische Managerkrankheit der Unternehmer mit ihrer unbelehrbaren Überarbeitung, in dem anhaltenden Zwang, sich täglich neu beweisen zu müssen. Burnout kann jeden treffen!! Besonders betroffen sind Menschen, die in Gesundheits- und Sozialberufen arbeiten. Frauen sind öfter betroffen als Männer: es immer möglichst „allen recht machen“ und „ja nicht als egoistisch angesehen“ zu werden, ist immer noch typisch weiblich.

Burnout ist ein Gefühlszustand der Erschöpfung, der von zuviel Arbeit und Distress bei zuwenig Erholung herrührt. Aber für viele Menschen ist Stress und Erschöpfung zu einem Normalzustand geworden. Die eigene Müdigkeit, das Gefühl, nur mehr eine Arbeitsmaschine zu sein, werden einfach weg geschoben, als seien sie sowieso nicht zu ändern. *Die Verleugnung negativer Gefühle* - ein Hauptmerkmal des Burnout-Syndroms - erlaubt es, die Augen vor der Realität zu verschließen und die vielen unangenehmen Gefühle nicht wahrzunehmen: Beispielsweise den Druck, die Frustrationen, die Angst um den Job und die Vereinsamung aufgrund Arbeitsüberforderung. Ignoriert wird auch der Wunsch nach Erholung, nach Geselligkeit, Intimität oder nach Zeit für sich selbst. Immer ist etwas anderes wichtiger: der Job oder die Anerkennung. Aber wenn man sich die Fürsorge für sich selbst vorenthält, gerät sie in einen langsam ansteigenden Kreislauf von emotionaler Erschöpfung (ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden), innerer Leere und reduzierter Leistungsfähigkeit.

Vielen Betroffenen wird erst später klar, welcher Weg sie in die ausgebrannte Situation gebracht hat: intensiver Arbeitseinsatz, Annahme aller Herausforderungen, Vernachlässigung der körperlichen Bedürfnisse, der Privatsphäre und Missachtung aller eigenen Grenzen. Welcher Arbeitgeber möchte nicht so einen engagierten Mitarbeiter? Man wird unentbehrlich! Signale des Körpers wie Erkältungen, Allergien, Verdauungs- und Gelenksprobleme werden nicht ernst genommen. Irgendwann stellt man nach dem Urlaub erstaunt fest, dass die Erholung sehr rasch wieder vergangen war. Dann gewöhnt man sich an den Dauerzustand der Erschöpfung: Das Berufsleben und das Engagement dafür werden zur Routine. Auf die Unzulänglichkeiten des Alltags reagiert man mit zunehmendem Zynismus, manchmal auch mit Resignation. Man stumpft ab, nichts berührt einen mehr emotional. Man empfindet das zunächst als Erleichterung, aber man merkt auch, dass mit dem Ärger und der Sorge auch die Freude und die Lust des Alltags gestorben sind. Manche merken es nicht mehr. Alkohol und Suchtmittel werden konsumiert, um zeitweise aus dem Trott auszubrechen.

Verlauf der Burnoutstadien:

- Anfangs bestimmen Enthusiasmus und Ideenreichtum, hohe Erwartungen und Selbstbestätigung durch Leistung das Bild. Man „brennt“ für seine Sache, für seinen Beruf.
- Nach dem Abklingen der ersten Begeisterungswoge wächst die Erkenntnis, nicht alles so bewirken zu können, wie man es wollte. Der persönliche Einsatz wird noch verstärkt und die eigenen Bedürfnisse noch mehr vernachlässigt.

- Frustration kommt auf. Der Betroffene erlebt Machtlosigkeit, sein Aufgabengebiet selbst mit vermehrtem Einsatz nicht vollständig bewältigen zu können.
- Es wird ein Tunnelblick eingeschaltet: nichts scheint den Burnout-Gefährdeten mehr wirklich zu interessieren als die Aufgabenstellung. Er nimmt am Gesellschaftsleben nur noch durch rein physische Anwesenheit teil, beteiligt sich aber innerlich nicht mehr daran. „Ich komme mir vor wie eine Maschine, die nur noch funktioniert.“
- Rückzug: der Burnout-Betroffene vernachlässigt seine Familie und Freunde, geht seinen Hobbys nicht mehr nach. Er kapselt sich in sich ab. „Alles geht mir nur noch auf die Nerven.“ Als kurzfristige Hilfe werden Ersatzbefriedigungen gewählt wie Rauchen, Kaffeetrinken, Süßes essen, Sex oder Drogen zu konsumieren, damit „man doch noch etwas vom Leben hat“.
- Hoffnungslosigkeit und Apathie. Das Gefühl der inneren Leere wird schmerzhaft und unerträglich. Vereinsamung und „wie abgestorben zu sein“ sind vorherrschende Gefühle.
- Depression macht sich breit. Man möchte am liebsten fliehen und nichts mehr spüren. Der Wunsch nach Dauerschlaf ist typisch. Nächtelanges Grübeln verhindert einen gesunden Schlaf. Verzweiflung und Selbsthass werden extrem. Es kann zu Selbstmordgedanken kommen oder zu körperlicher Verwahrlosung.

All diese Stadien werden nicht zwangsläufig bis zum Ende und auch nicht immer in genau dieser Reihenfolge durchlaufen. Aber: Burnout kann jeden treffen! Manchmal hilft es schon, sich vorzustellen, was eine gute Mutter in solchen oder ähnlichen Krisen wohl raten würden. Erfolge sind für die Betroffenen lebenswichtig und tragen zur Gesundheit bei.

Bin ich selbst von Burnout betroffen?

Probleme im Beruf sind an der Tagesordnung. Gerade der Beruf, der uns am meisten Spaß macht, ist es auch, der uns viel abverlangt. Natürlich sind wir abends oft erschöpft und fühlen uns leer. Aber wann ist es zu viel? Woher wissen wir, dass es so nicht mehr geht?

Es gibt ein paar ganz einfache Hilfen, die uns selber sagen, wann es genug ist. Ein paar Fragen, die wir uns täglich stellen sollten:

1. Wie lange brauche ich am Abend, um abzuschalten? (bis eine Stunde ist o. k.)
2. Brauche ich Alkohol, Beruhigungsmittel oder Essen, um mich abzugrenzen?
3. Wie schlafe ich? Verfolgt mich die Arbeit in den Träumen? Schwitze ich, wache ich mehrmals pro Nacht auf?
4. Mache ich Fehler in der Arbeit, was passiert mir immer wieder? Wie gehe ich damit um?
5. Bin ich öfter im Krankenstand, habe ich chronische Kreuz-, Rücken oder Kopfschmerzen?
6. Wenn ich auf Urlaub gehe, wie viele Tage „arbeitet“ mein Geist weiter?

Haben Sie Probleme bei der Beantwortung dieser Fragen, dann suchen Sie bei einem Experten (Facharzt für Psychiatrie, Hausarzt, Klinische/Gesundheitspsychologen oder Psychotherapeuten) Hilfe und Unterstützung. Ein Ende kann immer ein Neuanfang sein!

Ausblick/Veranstaltungen Februar/März 2006

- **Newsletter – März 2006**
Schlafstörungen – Ein Schaf springt über den Zaun,...
- **Jeden Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich
- **NEU: Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**

Kontakt: **EMCO-Privatklinik;** Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürkheim
Institut für Psychosomatik
Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info

□ MMag^a. Annemarie Pleininger und Prim. Dr. Olaf Rossiwall