

Burnout – Symptome und Ursachen, Heilung und Prävention

Zum Einstieg möchten wir zunächst den Begriff Burnout erläutern, der ursprünglich aus der Physik stammt. Aus medizinischer Sicht kann Burnout als eine Lebensphase verstanden werden, die bei entsprechender Dauer und Intensität die Entstehung von Krankheiten und/oder psychischen Störungen nach sich zieht. So äussert sich ein Burnout Syndrom häufig in Form von Depressionen, Herzinfarkt, Bluthochdruck oder als Syndrom mit verschiedenen, teilweise schmerzhaften Symptomen.

Syndrom bedeutet das gleichzeitige Auftreten mehrerer Symptome. Beispielsweise werden bei einer Depression u.a. häufig von Überforderung, Freudlosigkeit, Schlafstörungen und Schmerzen berichtet

Wer unter Burnout Syndrom leidet, hat seine mentalen und emotionalen Ressourcen über einen längeren Zeitraum dermassen erschöpft, dass sich diese nicht mehr selbständig regenerieren können. Dieser Erschöpfungszustand kann bei der betroffenen Person dazu führen, dass sie sich den äusseren Umständen und Anforderungen völlig ausgeliefert fühlt. Zudem wird das Immunsystem beträchtlich geschwächt und körperliche Beschwerden machen sich bemerkbar - häufig in verschiedenen bereits vorhandenen Regionen zugleich.

1. Burnout

Ein Burnout – in Form einer Depression, manchmal auch „Erschöpfungs-Depression“ genannt - entsteht, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, die Summe der aktuellen „Stressoren“ am Arbeitsplatz und/oder im Privatleben zu bewältigen. Das heisst, dass ein Burnout Symptom nicht nur im Berufsleben, sondern auch zu Hause entstehen kann. Eine Mutter mit häuslichem „Vollpensum“ kann genauso darunter leiden, wie eine Person, die ihre berufliche Tätigkeit auswärts ausübt.

Zu beachten ist, dass nicht nur Überbelastung, sondern auch Unterforderung und Langeweile zu den Faktoren zählen, die chronischen Stress auslösen können. Dies wird dann als Boreout bezeichnet.

Erschöpfung am Arbeitsplatz kann sich negativ auf das Privatleben auswirken – und umgekehrt – mit der Folge, dass betroffene Personen unter zusätzlicher Belastung leiden.

Burnoutgefährdet sind vor allem diejenigen pflicht- und verantwortungsbewussten Menschen, die sich mit ihren Aufgaben ausserordentlich stark identifizieren: Sie denken an die anderen, sie denken für die anderen und werden häufig - paradoxerweise - als Einzelgänger empfunden. Zum Schluss fühlen sie sich doch ganz allein.

2. Symptome

Zu erkennen und sich einzugestehen, dass man schon zu lange überlastet bzw. wirklich erschöpft ist, fällt nicht leicht. Weder das geschäftliche noch das private Umfeld sollten merken oder wissen, dass man an seine Grenzen gestossen ist.

Erschwerend kommt hinzu, dass man selber nicht genau einschätzen kann, wie lange die eigenen Ressourcen noch reichen. Daher ist es oft so, dass ein beliebiges, belastendes Ereignis der Tropfen zuviel sein kann, der das Fass zum Überlaufen bringt und zum Zusammenbruch führt.

Dies sind einige der möglichen Anzeichen für ein eintretendes Burnout, die bei sich selbst oder bei anderen erkannt werden können:

- Verlust von Energie und Motivation
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Fragen über seine Persönlichkeit und den Lebenssinn
- zunehmende Gefühle von Angst, Isolation oder Depression
- zunehmende Reaktivität oder Aggressivität
- reduzierte Abwehrkräfte
- zunehmendes Ausbrechen von Allergien
- vermehrt Schmerzen im Rücken, Brust, Herz oder Magen
- zunehmend Beziehungsprobleme und Konflikte mit anderen

3. Ursachen

Sehr oft werden die Ursachen von Burnout mit Faktoren in Verbindung gebracht, die im äusseren Umfeld des Betroffenen liegen, wie z.B.

- übermässige Arbeitsbelastung
- Zeitdruck und unrealistische Ablieferungstermine
- ungenügende Unterstützung des Vorgesetzten
- schlechte Arbeitsatmosphäre

Unsere Erfahrungen zeigen allerdings, dass ein sehr hoher Anteil der wirklichen Ursachen übermässiger mentaler und emotionaler Last auf

- äussere Wertekonflikte
- und/oder
- innere Wertekonflikte

zurückzuführen ist.

Je nach Situation können Wertekonflikte eine erhebliche Menge an mentaler und emotionaler Energie verbrauchen, ohne dass es die betroffene Person bemerkt.

Dies tritt ein, wenn jemand innere Spannungen über längere Zeit unterdrückt bzw. verdrängt. Unter solchen Umständen kann es vorkommen, dass bei hohem Arbeitsanfall oder Stress das volle Potential an Energie nicht mehr zur Verfügung steht. Erschöpfung und Burnout können dann die Folgen sein.

Wenn die wahren Ursachen hinter den Symptomen nicht identifiziert werden, wird der Heilungsprozess unnötigerweise verlangsamt. In einigen Fällen werden diese Symptome nie beseitigt und die Betroffenen bleiben für den Rest ihres Arbeitslebens burnout- und depressionsgefährdet.

Ein weiterer Ursprung von Burnout kann der „kulturelle Stress“ sein, der eine spezifische Form von Wertekonflikt darstellt. Seine Auswirkung auf die physische und psychische Gesundheit wird meist unterschätzt und viele Menschen, die unter Kultur-Stress leiden, haben Mühe, zu erkennen oder zu erklären, woher ihr Mangel an Wohlbefinden stammt. Der Grund dafür ist, dass kulturell bedingter Stress tief sitzende Emotionen und eine sehr komplexe Wertedynamik mit sich bringt. Keines dieser Phänomene kann mit einfachen Analysen oder Erklärungen gelöst werden.

Die Konsequenz daraus ist, dass Kultur-Stress oft entweder falsch diagnostiziert wird oder für viele Jahre unerkannt bleibt. Dies kann zu ernsten, manchmal chronischen Gesundheitsproblemen und in gewissen Fällen zu irreparablen Problemen in Familien- und Arbeitsleben führen.

4. Heilung

Wenn es einmal soweit gekommen ist und ein Burnout diagnostiziert wird oder werden könnte, denkt man vor allem an die negativen Konsequenzen. Man sieht keine gangbaren Lösungen, das Selbstvertrauen ist abhanden gekommen und täglich steigt die Angst um die Zukunft und die Existenz der Nahestehenden. Man ist verzweifelt und glaubt fast nicht daran, dass ein positiver Ausgang gefunden werden kann.

Aus diesem Grund empfehlen wir diesen Menschen einen erfahrenen Spezialisten aufzusuchen. Die zentrale Frage in der Diagnose und Heilung von Burnout ist:

Was ist der Grund, weshalb sich die eigene mentale und emotionale Energie nicht selber regenerieren kann?

Erst wenn diese Frage gestellt und fundiert genug beantwortet wurde, wird eine nachhaltige Heilung möglich. Es ist oft so, dass gutgemeinte Ratschläge wie „Du musst Dich stärker abgrenzen“ oder „Du musst dich distanzieren“ alles andere als hilfreich sind, sondern oft völlig kontraproduktiv und schädigend wirken. Jeder Fall von Burnout bedarf einer individuellen Lösung, die auf die wahren Ursachen abgestimmt ist.

5. Prävention

In den Medien findet man eine Fülle von Ratschlägen zum Thema Burnout Prävention, wie z.B., dass man:

- für genügend Erholung und Schlaf sorgen soll
- seine sozialen Kontakte pflegen muss
- sich regelmässig bewegen und gesund essen muss
- seine Achtsamkeit verbessern soll
- Entspannungsübungen machen soll
- usw.

Diese Ratschläge können in der Tat einen wertvollen Beitrag zur Life Balance leisten.

Zudem empfehlen wir denjenigen Personen, die sich früh genug eingestehen, dass sie sich in einer chronischen Überbelastungssituation befinden, dass sie nicht zögern, professionelle Hilfe zu holen.

6. Kontakt

Im Falle einer Krise oder für Fragen zu Burnout, Früherkennung und Prävention können Sie uns gerne erreichen unter:

PRAEVMEDIC AG
Restelbergstrasse 25
8044 Zürich

Tel. +41 44 261 05 05
Mail: krisenberatung@praevmedic.com

Weitere Informationen finden sie unter:
www.praevmedic.com

Autoren :
Stuart D.G. Robinson,
CEO
Leiter Krisenbewältigung

Walter Hess
Partner