

Burnout: Eine kurze Anleitung für Betroffene

Alles ist mein Fehler !

Wenn die Batterien leer sind, läuft häufig gar nichts mehr. Der Betroffene ist erschöpft gereizt und leidet häufig auch an körperlichen Symptomen. Leistungsbereitschaft, hohe Erwartungen, mangelnde Distanzierungsfähigkeit und andere Eigenschaften haben dazu beigetragen.

Wer im Beruf während langer Zeit unbewältigten Stress erlebt, kann an Burnout erkranken. Er ist dann emotional und körperlich erschöpft (chronisch müde, lustlos, ohne Energie) und erholt sich schlecht. Meistens ist er leicht reizbar und reagiert teilweise zynisch. Gleichzeitig verändert er sich kognitiv. Seine Gedanken kreisen, er zweifelt an sich selbst, ist häufig innerlich unruhig. Oft hat er Mühe, sich zu konzentrieren und zu erinnern. Burnout-Patienten leiden auch körperlich: Sie sind häufig verspannt, haben Kopfschmerzen, sind anfällig für Infektionskrankheiten und schlafen schlecht. Sie werden immer weniger leistungsfähig. Burnout ist ein schleichender Prozess und so kann ein unbehandeltes Burnout in einer tiefen Erschöpfungsdepression enden.

Der erste Schritt

Wenn jemand an einer Erschöpfungsdepression erkrankt ist, sollte er den Hausarzt aufsuchen und in der Folge Hilfe bei Fachpersonen wie Psychotherapeuten oder Psychiatern suchen. Diese wissen, wie weiter vorzugehen ist. Dabei können unterschiedliche Schritte eingeleitet werden. Ein wichtiger erster Schritt ist innezuhalten und sich die aktuelle gesundheitliche Situation einzugestehen. Hilfreich ist auch eine gute Unterstützung durch Familie, Arbeitgeber und Fachpersonen.

Falls der Betroffene bereits deutliche depressive Symptome und körperliche Beschwerden hat, müssen diese behandelt werden. Weitere wichtige Schritte sind; leichte sportliche Aktivierung, Entspannung und

ausgewogene Ernährung. Bei schweren depressiven Symptomen und ausgeprägter Erschöpfungszustände kann auch ein Klinikaufenthalt sinnvoll sein. Unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung ist es für den Betroffenen wichtig, persönlichen Eigenschaften und Einstellungen zu hinterfragen, die das Risiko für ein Burnout erhöhen.

Ich gebe alles

„Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich, versuche stets es allen Recht zu machen und niemanden zu enttäuschen. Ich habe immer alles gegeben und sagte mir, dass musst du schaffen, andere schaffen das auch. Schliesslich wollte ich auch erfolgreich sein und gutes Geld verdienen. Dabei habe ich meine persönlichen Bedürfnisse vernachlässigt und meine eigenen Grenzen nicht respektiert. Das Problem habe ich mir viel zu lange nicht eingestanden.“ Diese Aussage von einem Betroffenen, spiegelt einige wichtige Eigenschaften wieder, die ein erhöhtes Risiko darstellen: Hohes Engagement, Verausgabebereitschaft, hohe Erwartungen und Perfektionismus, hohe Bedeutsamkeit der Arbeit und geringe Distanzierungsfähigkeit. Diese Eigenschaften sind nicht per se problematisch sondern in unserer leistungsorientierten Gesellschaft sogar sehr willkommen.

Therapie kann helfen

In der Therapie lernt der Betroffene persönliche stressverstärkende Gedanken und hohe Leistungserwartungen zu relativieren und neue Verhaltensweisen einzuüben. Er übt im richtigen Moment Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Zudem lernt er persönliche Bedürfnisse besser wahrzunehmen und im Alltag umzusetzen. Im weiteren setzt er sich mit arbeitsbezogene Fragen auseinander. Eine berufliche Standortbestimmung hilft ihm zu erkennen, wie zufrieden er mit der aktuellen Arbeitssituation ist. Er entwickelt zudem auch eine realistische berufliche Selbsteinschätzung. Dazu gehört auch, dass er eigene Belastungsgrenzen besser erkennt und respektiert. Es ist auch wichtig, dass er eigene Karrierebilder überdenkt und die Übereinstimmung von persönlichen Werten mit den Werten des Arbeitsgebers überprüft.

Häufig werden daher in der Therapie auch Fragen zum Lebenssinn diskutiert. Der Betroffene hat somit die schmerzvolle Aufgabe sich und seine aktuelle Lebenssituation zu hinterfragen. Er lernt problematische Eigenschaften zu verändern, veraltete Strukturen und Gewohnheiten aufzuweichen und gegebenenfalls Weichen für die Zukunft neu zu stellen.

von Dr. sc. ETH Marc Baumgartner, 2017