

Burn-out

Unruhig, deprimiert, ausgelaugt, schlapp: Das Gefühl, mit den Kräften am Ende zu sein, galt lange als typisch männliche Reaktion auf zu viel Stress im Beruf. Doch auch Frauen brennen aus – die Folge jahrelanger Überlastung.

«Ich weiss nicht, was mit mir los ist. Aber mir fehlt einfach die Kraft, im Haushalt wenigstens das Nötigste zu machen. Die Kinder nerven mich. Der Mann stresst mich, weil er mich dauernd kritisiert. Meine Weiterbildung musste ich an den Nagel hängen. Der Kontakt zu Freundinnen und Verwandten ist fast abgebrochen. Wenn ich am Morgen aufstehen sollte, kommt es mir vor, als wäre ich mit Gewichten an die Matratze gefesselt. Ich bin erst 32 Jahre alt und kann mich an nichts mehr richtig freuen. Mein Leben ist leer und öde geworden. Manchmal frage ich mich, ob ich überhaupt noch normal bin.»

■ Was ist Burn-out?

Der Begriff «Burn-out» umfasst zwei Wortteile. Im ersten ist vom Brennen die Rede. Da brennt jemand für eine Sache. Er oder sie handelt feurig und nicht «lauwarm». Die Person ist engagiert und kann andere mitreissen und motivieren. Das ist der positive Aspekt. Der zweite Teil des Wortes – das «Out» – macht deutlich: Es ist aus! Das Feuer ist erloschen. Aus dem brennenden Scheit ist Asche geworden. Vorher hatte der Mensch alles eingesetzt, alle Kräfte investiert. Jetzt ist nichts mehr da, was brennen könnte.



■ Wer ist betroffen?

Vom Burn-out-Syndrom betroffen sind Menschen, die einmal «brannten», also idealistische, begeisterte, engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie kommen aus fast allen Berufen, Frauen und Männer, Ärzte, Pfarrerinnen, Pflegefachleute, Manager und Managerinnen, Hausfrauen, Lehrkräfte, Vorgesetzte, aber auch Schüler und Schülerinnen, Studierende, Kollegen und Kolleginnen. Viele von ihnen fühlen sich in ihrer Arbeitssituation gefangen, stecken in Sachzwängen und sehen keine Möglichkeit, etwas zu bewegen und zu verändern. Kommen dann noch Stress, eigene Veranlagung und Sinnkrisen hinzu, kann das zum Burn-out führen.

■ Die Symptome von Burn-out

Die Diagnose ist schwierig und stützt sich auf mehrere Symptome. Überprüfen Sie anhand der folgenden Checkliste, ob Sie gefährdet sind.

1. Emotionale Erschöpfung

Das Burn-out-Syndrom entwickelt sich schleichend und kann sich über Jahre hinziehen. Zuerst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben. Durch ständige Überanstrengung und

Überforderung der eigenen Kräfte kommt das Gefühl auf, ausgelaugt und leer zu sein. Schon die einfachsten Tätigkeiten sind mühsam und anstrengend. Der Mangel an Energie äussert sich in chronischer Müdigkeit und einem erhöhten Unfallrisiko.

2. Reduzierter Einsatz und Zynismus

Rückzug von Aktivitäten und zunehmender Zynismus, darin sehen Experten den Kern des Symptoms. Wurde die Arbeit zuvor idealistisch überhöht, so folgt jetzt die Kehrtwende von «geben» zu «nehmen.» Die Arbeitsleistung wird reduziert, es kommt zum Dienst nach Vorschrift. Arbeitspausen werden überzogen. Betroffene «funktionieren» zur noch, ohne echte innere Beteiligung. Körperliche Erschöpfung kommt hinzu: Betroffene beschreiben das Gefühl, mit immer mehr Energieaufwand immer weniger zu erreichen. Positive Gefühle gegenüber Kollegen und Kolleginnen gehen verloren. Negative Gefühle gegenüber Hilfesuchenden oder Geschäftskunden machen sich breit und äussert sich in zynischen Reaktionen. Zu Hause kommt es zu vermehrten Konflikten in der Partnerschaft und mit den Kindern.





3. Verflachte emotionale Reaktionen

Chef, Freundeskreis und Partner werden für das eigene Befinden verantwortlich gemacht. Es kommen Aggressionen auf. Die Belastbarkeit nimmt ab. Ängste und Nervosität machen sich breit. Es kommt zu Bitterkeit und Gefühlen der Abstumpfung. Das Gefühl der inneren Leere tritt vermehrt auf. Ohnmächtig stehen die Betroffenen ihren Lebensaufgaben gegenüber. Es kommt zu einer pessimistischen Lebenshaltung. Alles scheint sinnlos zu sein. Apathie und Fatalismus stellen sich ein.

4. Beeinträchtigter Gesundheitszustand

Es treten psychosomatische Symptome auf wie Kreislaufbeschwerden, Infektionskrankheiten, Hörsturz, Bandscheibenprobleme, Migräne, Schlafstörungen, muskuläre Verspannungen und Verdauungsstörungen. Manchmal zeigen sich psychosomatische Reaktionen schon in der Anfangsphase. Betroffene stehen unter ständiger Anspannung. Echte Entspannung gelingt nicht mehr.

5. Verzweiflung

Kein Ausweg in Sicht. Es macht sich existenzielle Verzweiflung breit. Vorübergehende Gefühle der Hilflosigkeit sind in chronische Leere umgeschlagen. Alles erscheint sinn- und hoffnungslos. Das Leben insgesamt scheint nicht mehr lebenswert zu sein.

Achtung, Burn-out!

Bei drohendem Burn-out

- Achten Sie auf die erwähnten körperlichen Symptome. Die meisten Betroffenen nehmen die Symptome nicht ernst, bevor sie nicht körperlich erkranken. Waren Sie in letzter Zeit öfters erschöpft oder krank?
- Fragen Sie sich, was für Ihr inneres Gleichgewicht wichtig ist, und entscheiden Sie, welche Ressourcen geschaffen und erhöht werden sollen. Wie gut gelingt Ihnen die Entspannung?
- Pflegen Sie vorhandene Ressourcen. Das Pflegen vorhandener Ressourcen ist viel wichtiger als das Aufbauen ungenügend vorhandener. Welche Beziehungen bauen Sie auf, wo können Sie auftanken?
- Schauen Sie, dass Sie sich im Berufsleben entfalten können und dass

Sie eine echte Herausforderung erleben; keine grosse Über- aber auch keine Unterforderung. Wo überfordern Sie sich selbst?

- Suchen Sie nach dem Sinn in Ihrer Tätigkeit. Das Erleben von Sinn ist der beste Schutzfaktor gegen Burn-out. Welchen Sinn empfinden Sie bei Ihrer Tätigkeit?

Wie Sie aus einem Burn-out-Zustand wieder herauskommen

- Informieren Sie sich über das Burn-out-Syndrom, über Möglichkeiten und Grenzen der Beratung und Behandlung. Wichtige Hinweise dazu kann Ihnen zum Beispiel der Hausarzt geben.

- Nehmen Sie die Hilfe von medizinischen und therapeutischen Fachpersonen in Anspruch. Da oft Medikamente benötigt werden, ist die Zusammenarbeit zwischen Medizin, Seelsorge, Therapie und Coaching besonders hilfreich.

- Entscheidend für den Erfolg ist die Einstellung der Betroffenen selbst: Sie sollen eigenverantwortlich zu einem anderen Lebens- und Arbeitsstil finden und diesen konsequent umsetzen. Fachpersonen können Burn-out-KandidatInnen dabei unterstützen und begleiten.

- Vertrauen Sie darauf, dass Gott Ihnen hilft, diese Krise zu überwinden. Längst vor uns haben Menschen in ähnlichen Lebenssituationen Hilfe, Trost und Unterstützung erfahren. Oft haben diese Krisen zu einer vertieften Gottesbeziehung geführt (siehe Kästchen «Burn-out bei Menschen der Bibel»).

Ernst Bai
Leiter Lebensberatung im ERF Schweiz

Burn-out bei Menschen der Bibel

Mose: 4. Mose 11,14-15 «Ich halte es nicht mehr aus!»

Elia: 1. Könige 19, 1-13 «Ich kann nicht mehr.»

Jeremia: Jeremia 20,14-18 «Verflucht sei der Tag, an dem ich geboren wurde.»

RADIO-TIPP

«Burn-out – eine Volksseuche»: Kurzbeitrag von ERF Korrespondent Christian Salzmann. **QuickLink Q 132**

VIDEO-TIPPS

«Burn-out», Magazinsendung in FENSTER ZUM SONNTAG, von der ein Video bestellt werden kann. **QuickLink Q 133**

«Der ganz normale Lebensstress», Talksendung in FENSTER ZUM SONNTAG, von der ein Video bestellt werden kann. **QuickLink Q 134**