

Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt

Ein „Burnout“ kommt nicht von heute auf morgen. Wer die Warnsignale rechtzeitig erkennt, kann gegensteuern.

„Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich all diese Anforderungen nicht mehr bewältigen konnte“, schildert Sven Hannawald seine Situation. So wie es dem erfolgreichen Skispringer erging, fühlen sich Hunderttausende Deutsche: am Ende, völlig ausgelaugt, geistig, körperlich und emotional so erschöpft, dass sie ihren Alltagsanforderungen kaum mehr nachkommen können.

Experten gehen davon aus, dass etwa 10 bis 15 Prozent der Erwerbstätigen einmal in ihrem Leben in einen solchen Zustand geraten. „Vom Burnout-Syndrom sind häufig Menschen in helfenden Berufen betroffen“, berichtet Prof. Dr. Volker Faust, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Ravensburg. „Aber der als Burnout bezeichnete Erschöpfungszustand findet sich mittlerweile in allen möglichen Berufssparten und sehr oft auch bei Menschen, die einen Angehörigen zu Hause pflegen.“

Das Leiden ist vielschichtig und zeigt sich nicht bei jedem gleich. Charakteristisch ist, dass sich die Betroffenen ständig müde und kraftlos fühlen, dennoch kaum Schlaf finden, innerlich unruhig und gereizt sind, nach der Arbeit kaum mehr abschalten und entspannen können. Irgendwann treten auch körperliche Anzeichen auf: Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Muskel- und Rückenschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Probleme, häufige Infektionen. Am Ende dieser Entwicklung stehen nicht selten Depression und Arbeitsunfähigkeit.

Persönliche Risiken minimieren

Die Gefahr auszubrennen besteht vor allem dann, wenn zwei Umstände zusammenkommen: eine Persönlichkeit, die an sich selbst hohe Ansprüche stellt, und ein Umfeld, das höchste Leistung abverlangt, es aber an Wertschätzung mangeln lässt. Viele Burnout-Betroffene sind ursprünglich aktive und engagierte Menschen. Oder aber auch Menschen, die sich schlecht durchsetzen und Wünsche oder Forderungen anderer nicht zurückweisen können, laufen Gefahr, sich zu überfordern. Hoch gesteckte Ziele, Idealismus, und Streben nach Perfektion, ein gering ausgeprägtes Selbstwertgefühl und der Hunger nach Anerkennung rangieren als Risikofaktoren auf der persönlichen Seite.

Als äußere Ursachen gelten vor allem Arbeitsüberlastung und Zeitdruck, zu viel Verantwortung, ohne mitentscheiden zu können, unklare Anforderungen, schlechtes Arbeitsklima, ausbleibende Anerkennung.

Die betriebsbedingten Risikofaktoren lassen sich meist kaum verändern. Anders die persönlichen: Hier können Sie einiges tun, um die Erschöpfungsspirale anzuhalten.

- Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst, und akzeptieren Sie, dass auch Sie nicht perfekt sein können.
- Setzen Sie sich überschaubare, realistische Ziele. Machen Sie sich klar, dass die Arbeit nur ein Teil Ihres Lebens ist.
- Lernen Sie, nein zu sagen, auch im Privatleben. Sie müssen nicht jedem Wunsch nachkommen oder alles selbst machen.
- Überlegen Sie, welche privaten Bedürfnisse Sie vernachlässigen, und nehmen Sie sich Zeit, diese zu befriedigen.

- Pflegen Sie Freundschaften und den Kontakt zu Menschen, die Ihnen sympathisch sind. Gute private Beziehungen helfen, den Stellenwert der Arbeit nicht zu hoch anzusetzen.
- Sorgen Sie für genug Schlaf, ausgewogene Ernährung und reichlich Bewegung. Mindestens dreimal wöchentlich 30 bis 60 Minuten Bewegung baut Stresshormone ab.
- Probleme mit dem Entspannen? Versuchen Sie es doch mit der Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenem Training.
- Wenn es trotz allem nicht gelingt, wieder mehr Freude und Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen, suchen Sie Rat bei einem Psychologen oder Psychotherapeuten. Sich helfen zu lassen ist kein Makel. Letztendlich kann nur der stark sein, der sich seine Schwächen eingesteht.

Woran erkennt man Burnout-Gefährdete?

Einige Warnsignale machen sich schon früh bemerkbar. Zum Beispiel, dass jemand sehr häufig freiwillig Mehrarbeit leistet, das Gefühl vermittelt oder sogar sagt, dass es ohne ihn nicht geht. Er hat kaum noch Zeit für Hobbys oder Bekannte. Schließlich wird, gewissermaßen von außen nach innen, auch der Kontakt zu Freunden, Verwandten, engen Angehörigen und dem Partner mehr und mehr eingeschränkt. Man merkt, dass sich der Betroffene kaum mehr erholen kann, dass er einerseits müde und kraftlos wirkt, andererseits nervös, ständig angespannt, oft sogar reizbar und aggressiv ist. Am Schluss steht oft Ironie, Sarkasmus und Zynismus – selbst bei Menschen, die diese Eigenschaften bisher nicht zeigten. Solche Verhaltensweisen müssen zwar nicht, können aber auf ein Burnout-Syndrom hinweisen.