

Kein Feuer mehr

TEXT: CORNELIA STIEGLER



BURN-OUT. Noch immer ist kein Ende der Burn-out-Welle in Sicht: Wachsender Druck am Arbeitsplatz und im Privatleben, Geldsorgen und zu hohe Ansprüche an sich selbst treiben viele Menschen dazu, ihre persönlichen Grenzen zu überschreiten.

Die vollkommene emotionale Erschöpfung, auch Burn-out genannt, ist nichts Neues: Bereits in den 70er-Jahren wurden Fälle von Burn-out bekannt – damals vor allem bei Personen in Pflegeberufen, die auch heute noch als gefährdete Gruppe gelten. Doch mittlerweile hat man erkannt, dass Burn-out jeden treffen kann: Manager ebenso wie Hausfrauen, Lehrer ebenso wie Studenten. Zum einen zählen natürlich äußerliche Stressfaktoren wie Zeitdruck oder Geldsorgen zu den Auslösern; immer häufiger sind jedoch auch innere Probleme der Grund für die Diagnose Burn-out: Zu hohe Erwartungen an sich selbst und zu wenig Erfolgserlebnisse lassen die

Betroffenen verzweifeln und direkt in die Burn-out-Falle schlittern. Vor allem perfektionistische Menschen sind gefährdet, an ihrem selbstauferlegten Leistungsdruck zu scheitern.

Bis in die Depression. Die Definition von Burn-out ist nach wie vor unklar. Fest steht: Das Burn-out-Syndrom ist kein medizinisch anerkanntes Krankheitsbild, sondern setzt sich aus einer Vielzahl unterschiedlicher Symptome zusammen. Die letzte Phase des oft über Jahre oder sogar Jahrzehnte andauernden Burn-out-Prozesses ist immer eine schwere Depression – ist es einmal so weit gekommen, helfen meistens nur noch Medikamente, eine Psychotherapie und notfalls

Richtige Ernährung

- Finger weg von nährstoffarmem Junkfood, Fast Food und Fertiggerichten
- Kaffee als Genussmittel, aber nicht als Aufputzmittel verwenden
- Sich bewusst Zeit zum Essen nehmen
- Alkoholkonsum einschränken
- Honig und Nüsse wirken stimmungsaufhellend und konzentrationsfördernd
- Tee (beispielsweise Lavendelblüten- oder Kamillentee) senkt den Stresslevel

auch ein Klinikaufenthalt. Je nach Schwere des Zusammenbruchs kann eine monatelange Arbeitsunfähigkeit folgen.

Erste Anzeichen. Doch so weit muss es nicht kommen, wenn man rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergreift. Sobald die Gedanken nur noch um unerledigte Aufgaben kreisen bzw. sich Schlafstörungen, Verspannungen oder regelmäßige Kopfschmerzen einstellen, ist Erste Hilfe in Sachen Burn-out gefragt. Allerspätestens bei Selbstbehandlungsversuchen mit Alkohol oder Schlafmitteln sollte man nicht länger auf eine Besserung der Situation hoffen, sondern aktiv an einer Lösung arbeiten. Denn: Burn-out ist keine Einbahnstraße – es gibt auch Auswege.

Beratungen. Psychologen, Psychotherapeuten oder Lebensberater können beispielsweise dabei helfen, den Druck von sich selbst zu nehmen. Bei Beratungsgesprächen wird dem – oftmals selbstgemachten – Leistungsdruck auf den Grund gegangen; ein besseres Zeitmanagement und die richtigen Methoden zum effektiven Stressabbau sind meistens die ersten Schritte, um das Leben wieder in die richtige Balance zu bringen. Wichtig: Finger weg von

Multitasking – es hat sich mittlerweile herausgestellt, dass das gleichzeitige Erledigen mehrerer Dinge das Gehirn extrem belastet und zusätzlichen Stress verursacht, ohne dass man dadurch einen wesentlichen Zeitgewinn erzielen kann.

Nährstoffe und Vitamine. Auch die richtige Ernährung kann ein Baustein der Burn-out-Vorsorge sein. Steht der Körper unter Stress, so benötigt er besonders viel Magnesium (enthalten in Bananen, Vollkornprodukten, dunkler Schokolade und Nüssen), da durch einen erhöhten Stresspegel mehr Magnesium ausgeschieden wird und der Körper nur bedingt fähig ist, das Mineral zu speichern. Durch den hohen Anteil an Stresshormonen im Blut, wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, erhöht sich außerdem die Infektanfälligkeit – das Immunsystem leidet darunter und hat ebenfalls einen größeren Nährstoffbedarf, vor allem an Vitamin C. Oftmals leidet aber bei chronischem Zeitmangel gerade die Ernährung: Statt ausgewogener Küche stehen Fast Food oder Fertiggerichte auf dem Speiseplan, die den Nährstoffbedarf des Körpers nicht abdecken können. Blutuntersuchungen von Burn-out-Patienten haben ergeben, dass viele von ihnen unter einem ent-

sprechenden Nährstoffmangel leiden. Eine bewusste Ernährung hilft dabei, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Regeneration für das Hirn. Nicht zuletzt gilt: Entspannungsphasen sollten mit gutem Gewissen genossen werden. Wer sich auch im Urlaub nicht mehr richtig erholen kann, sollte sich vor Augen halten, dass das Gehirn nur durch ausreichende Regenerationszeiten leistungsfähig bleibt. Wie im Sport benötigt auch der Denkmuskel Auszeiten, um besser zu werden: Nur im unkonzentrierten Freizeitmodus kann das Gehirn Erfahrungen verarbeiten, Erkenntnisse vernetzen und neue Ideen in die Welt setzen. Wer sich anfangs schwertut, abzuschalten und nicht an die Arbeit zu denken, kann das Problem mit Entspannungstechniken wie Yoga, Qi Gong oder autogenem Training in den Griff bekommen. Auch leichtes Ausdauertraining wie Laufen oder Radfahren hilft oft dabei, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. ●

Viele Menschen fühlen sich wie der sprichwörtliche Hamster im Hamsterrad.



12 Phasen

Die 12 Phasen des Burn-out-Verlaufs nach dem Psychologen Herbert Freudenberger:

1. Drang, etwas zu beweisen
2. Extremes Leistungsstreben
3. Ständiges Arbeiten, Vernachlässigung von Hobbys
4. Überspielen aller Probleme
5. Zweifel am eigenen Wertesystem
6. Verleugnung aller Probleme
7. Rückzug von sozialen Kontakten
8. zunehmende Ängstlichkeit und Verzweiflung
9. Vereinsamung
10. Innere Leere, eventuell vermehrter Alkoholkonsum
11. Depression, Gleichgültigkeit, Erschöpfung
12. Suizidgedanken



Interview

Mag. Carola Strobl-Unterweger

Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, www.strobl-unterweger.at

Welche Berufsgruppe ist am ehesten burn-out-gefährdet?

Burn-out kann absolut jeden treffen. Bei langandauernden Belastungen – ob im beruflichen oder privaten Bereich – und zu geringen Erholungsphasen steigt für jeden Menschen die Burn-out-Gefahr. Es gibt natürlich Risikofaktoren – vor allem im Bereich der Persönlichkeit –, die eher zum Burn-out führen: Perfektionismus zum Beispiel, oder wenn man sein Selbstwertgefühl nur über Leistung definiert.

Was sind die ersten Anzeichen einer Gefährdung?

In Phase 1 gibt es noch keine Anzeichen: Man arbeitet mit Begeisterung, hat Erfolg und alles läuft gut. Diese Phase ist gesellschaftlich anerkannt und erwünscht. Hier geht es aber bereits darum, sich selbst ausreichende Erholungsphasen zu gönnen. In Phase 2 sinkt die Begeisterung, Erschöpfung macht sich breit. Man zieht sich zurück und meidet soziale Kontakte, weil man sie als zu anstrengend empfindet. Das ist bereits ein massives Warnzeichen! Dann beginnt die endgültige Abwärtsspirale: Man ist weniger leistungsfähig und versucht, seine Schwäche durch mehr Arbeit auszugleichen, was wiederum zu noch mehr Leistungseinbußen führt. Die Konzentration und das Erinnerungsvermögen leiden, man macht viele Fehler und setzt sich selbst unter Druck. Das geht so weit, dass es zum körperlichen Zusammenbruch und zur schweren Depression führen kann.

Wer Burn-out auf die leichte Schulter nimmt, riskiert einen totalen Zusammenbruch, der zu monatelanger Arbeitsunfähigkeit führen kann.

Wie kann man einem Burn-out vorbeugen?

Man sollte sich bereits in Phase 1 fragen: Bin ich gefährdet? Gönn mir ausreichend Erholungszeiten? Sobald Schlafstörungen oder sozialer Rückzug auftreten, sollte man psychologische Beratung in Anspruch nehmen, um seine persönlichen Risikofaktoren kennenzulernen und ihnen entgegenzuwirken. Bewährt haben sich in der Burn-out-Vermeidung Übungen wie die progressive Muskelrelaxation – das ist eine gute Methode, um den Körper und den Geist zu entspannen. Auch Ausdauersport hilft dabei, den Stresslevel zu senken. Ich möchte aber betonen, dass es kein generelles Rezept gegen Burn-out gibt – es ist immer eine individuelle Analyse notwendig. Jeder kann die für ihn ideale Work-Life-Balance finden. Häufig ist es nötig, im Job oder im privaten Bereich Nein sagen zu lernen. Die beste Burn-out-Prävention ist, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diese wichtig zu nehmen. Auch die persönliche Weiterentwicklung ist ein Schutz gegen Burn-out. Denn definiere ich mein Selbstwertgefühl nur über meine Leistung, besteht die Gefahr, dass ich andere Lebensbereiche vernachlässige. In diesem Fall ist es nötig, mit Hilfe einer Psychotherapie am Selbstwertgefühl zu arbeiten. Oder man kann lernen, seinen Perfektionsanspruch zu relativieren.

Man hat das Gefühl, dass die Burn-out-Rate in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen ist. Woran liegt das?

Das liegt sicher daran, dass der Druck der Arbeitsbelastung für den Einzelnen steigt. Auch die Angst vor Jobverlust führt dazu, dass sich Arbeitnehmer oft nicht getrauen, einen notwendigen Krankenstand in Anspruch zu nehmen. Und natürlich spielt die Mehrfachbelastung durch Job und Familie eine große Rolle. Kommt dann noch eine außergewöhnliche Belastung durch eine Veränderung der Arbeitssituation, die Pflege eines Angehörigen oder private Veränderungen wie Scheidung oder Hausbau dazu, dann ist die Anforderung im Alltag oft nicht mehr zu bewältigen.

Gibt es bei einem Burn-out auch eine positive Seite?

Ja, auf jeden Fall. Ein Burn-out ist gleichzeitig auch eine große Chance, sich im Leben neu zu orientieren, seine Lebensweise zu hinterfragen und seine Ziele zu reflektieren. Nach einem Burn-out lebt man auf jeden Fall anders weiter als zuvor, denn man hat gelernt, sich selbst und seine Bedürfnisse wichtig zu nehmen und sie auch gegen Widerstand von anderen durchzusetzen.



SIND SIE BURN-OUT-GEFÄHRDET?

Empfinden Sie Treffen mit Freunden als Belastung?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Fällt es Ihnen schwer, kreative und fantasievolle Aufgaben zu lösen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Sind Sie in diesem Winter besonders oft erkältet?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Denken Sie manchmal, dass Ihr Leben sinnlos ist?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Denken Sie öfter mit Widerwillen an die Arbeit?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Würden Sie gerne stundenlang über Ihr Leben jammern?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Haben Sie Probleme, anderen zuzuhören?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Können Sie sich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Konsumieren Sie öfter Alkohol, um besser schlafen zu können?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Haben Sie das Gefühl, Ansprüchen nicht gerecht zu werden?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Leiden Sie unter Schlafstörungen und Alpträumen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Verbringen Sie Ihre Freizeit am liebsten vor dem Computer/Fernseher?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Leiden Sie unter sexueller Lustlosigkeit?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Denken Sie schon morgens an die Probleme, die Sie tagsüber erwarten?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Fühlen Sie sich grundlos körperlich erschöpft?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Geraten Sie in Panik, wenn Sie Ihr Mobiltelefon nicht griffbereit haben?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Fühlen Sie sich auch nach dem Wochenende nicht wirklich erholt?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Grundlose Erschöpfung oder Verzweiflung können Anzeichen eines drohenden Burn-outs sein.



Auswertung

Wenn Sie mehr als 6 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, leiden Sie möglicherweise bereits unter zu viel Stress bzw. unter eine Vorstufe des Burn-outs. Wenn Sie mehr als 11 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie eine psychologische Beratung in Erwägung ziehen bzw. über eine Änderung Ihrer Lebensgewohnheiten nachdenken. Dieser Test ersetzt kein psychologisches oder medizinisches Gutachten, sondern hilft nur bei der ungefähren Einschätzung Ihrer aktuellen Situation.