

BURNOUT – Ausgebrannt Sein

Genau zur Weihnachtszeit widmen wir uns einem sehr aktuellen, aber leider auch oft überstrapazierten Thema: der emotionalen Erschöpfung oder besser bekannt dem Burnout-Syndrom. BURNOUT ist ein englischer Ausdruck und steht für „Ausgebrannt Sein“.

Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher und / oder persönlicher Überlastung, und wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann. Drei Dimensionen kommen dabei zum Tragen: einerseits die emotionale Erschöpfung, das „total ausgelaugt sein“ mit einem Gefühl der Ohnmacht und „am Ende sein“, andererseits reagieren diese Menschen mit Burnout sehr abgestumpft und teilweise richtig zynisch anderen gegenüber und zusätzlich zeigt sich eine reduzierte Leistungsfähigkeit und eine mangelnde Tatkraft.

Ein Spruch sagt: „Nur jemand, der einmal entflammt war, kann auch ausbrennen!“, dh es trifft vor allem am Anfang sehr engagierte Menschen. Auffallende Merkmale der Anfangsphase sind vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele, sodass man fast pausenlos arbeitet und auf Erholungs- oder Entspannungsphasen verzichtet sich also unentbehrlich und vollkommen fühlt. Diese Menschen beschränken ihre sozialen Kontakte auf den Kundenbereich und vernachlässigen oft den Partner und die Familie. Daraus resultiert eine chronische Erschöpfung und Müdigkeit und eine Suche von Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, Internet- und Computeraktivitäten und zu vielem Essen. Später folgen Konzentrations- und Schlafstörungen. Gefährdet sind vor allem helfende Berufe, aber auch Sportler, Politiker, Forschungsmitarbeiter, Langzeitpflegende kranker Angehöriger bis hin zum Verkäufer. Burnout trifft leider oft die besten Mitarbeiter mit hohem persönlichem Engagement, die einen sehr hohen Anspruch an sich selbst haben. Das Beispiel einer Kerze, die von zwei Seiten gleichzeitig angezündet wird, gefällt mir da sehr gut: es beschreibt, wie hell es dann wird, wenn man so intensiv brennt, aber jeder kann sich vorstellen, dass das Kerzenwachs doppelt so schnell abgebrannt wird...

Was tun? Wichtig ist professionelle Hilfe. In der Anfangsphase kann es jederzeit zu spontaner Erholung kommen, das hängt von Ursache und Auslöser des Burnouts ab. Manchmal reicht ein Chefwechsel, ein neu gefundener Arbeitsplatz oder eine ähnliche Veränderung. Im fortgeschrittenen Stadium ist es wichtig, sich für einige Zeit "auszuklinken", um Körper und Geist ein bisschen Ruhe zu verschaffen. Eine Behandlung mit Antidepressiva ist eine Unterstützung in der Anfangsphase. Ganz wichtig ist es, die körperliche Fitness zu verbessern, vor allem im Ausdauerbereich! Es erleichtert im täglichen Leben die Bewältigung der Leistungsanforderungen und ist immer gekoppelt mit Entspannungsphasen (Musik, Lesen, Wellness-Abend, Meditation, Gebet, NICHTSTUN, Kurzschlaf). Jeder muss seine Grundwerte im Leben überdenken, darf neu lernen, was ihm SPASS macht (das ist gar nicht so leicht!), muss sich mehr Zeit für seine Familie und Freunde nehmen und sich im sozialen Bereich engagieren. Kurzum: jeder wird durch ein Hineinschlittern in ein handfestes Burnout gezwungen, seine Lebensbalance neu zu finden und eine verhältnismäßige Ausgeglichenheit in seinem Leben zu erreichen! Gerade die **WEIHNACHSTZEIT ist ein IDEALER Zeitpunkt zum Nachdenken** über sich und sein Leben, sich auszuklinken aus dem Kaufrausch und zurückzukehren zu den wirklichen und wahren Werten in seinem Leben!!

Ich wünsche Ihnen viele Momente zum Nachdenken in der Weihnachtszeit und 2011 – genießen Sie Ihre Zeit mit Ihrer Familie, Ihren Freunden – und seien auch SIE SELBST DEN ANDEREN EIN FREUND!

Einen gute Weihnachtszeit und im Jahr 2011 alles Gute wünscht Ihnen Ihre Hausarzt-Ordination

Dr Martina Rinnhofer