

## Burnoutsyndrom

Sind Sie völlig erschöpft? Fühlen Sie sich in letzter Zeit ständig müde? Kommen Sie nach Hause und würden am liebsten ins Bett fallen? Haben Sie trotz der Müdigkeit Schwierigkeiten beim Schlafen? Merken Sie, dass Sie sowohl körperlich als auch psychisch einfach „nicht mehr können“? Fühlen Sie sich neben der Erschöpfung angespannt und innerlich unruhig? Fällt es Ihnen schwer, sich auf die Arbeit oder andere Beschäftigungen zu konzentrieren und die gewohnte Kraft einzusetzen?

### Burnout – Was ist das?

Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „ausgebrannt sein“. Betroffene fühlen sich aufgrund beruflicher oder anders begründeter andauernder Überlastung geistig, körperlich und emotional erschöpft; sie können ihre Aufgaben trotz besten Willens nicht mehr oder kaum noch bewältigen. Nicht selten wird dieses Gefühl und der Zustand des „Ausgebranntseins“ von Unruhe, Anspannung, innerer Leere, Angstgefühlen, Schlafproblemen und niedriger Motivation für Alltagsaufgaben begleitet. Langfristig leidet die Arbeitsleistung massiv darunter, und es kommt meist zu häufigen oder langanhaltenden Krankschreibungen. Auch Lebensfreude und Selbstwertgefühl sind in der Regel beeinträchtigt.

### Wie kommt es dazu?

An einem Burnoutsyndrom kann jede und jeder erkranken. Es ist keine Managerkrankheit! Burnout entsteht in der Regel aufgrund von Überarbeitung beruflicher und/oder privater Natur. Besonders gefährdet sind Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus, dem „Helfersyndrom“ und einer sehr starken Leistungsorientierung. Betroffene leiden in der Regel an einer dauerhaften Überlastung. Sie arbeiten oft lange, manchmal bis zum Umfallen. Mit zunehmender Belastung und häufigem Stress fallen gesunde Verhaltensweisen, wie z. B. Freizeit, Sport und gesunde Ernährung unter den Tisch, während ungesunde Verhaltensweisen wie Rauchen, Kaffeekonsum und häufige Überstunden ansteigen.

Meistens spielen neben der andauernden Überforderung auch noch andere Faktoren eine Rolle in der Entstehung des Burnouts. So können auch mangelnde Bestätigung und Anerkennung, extreme Umgebungsbedingungen bei der Arbeit (z. B. Lärm, Hitze), Belastungen durch die zeitliche Arbeitsstruktur (z. B. Schichtdienst, unzureichende Pausen) und soziale Aspekte (z. B. Rollenkonflikte, übersteigertes Verantwortungsgefühl, Mobbing) dazu beitragen. Solche ungünstigen Zustände können zum Teil über lange Zeit (oft Jahre) ausgehalten werden, bis irgendwann Körper und Psyche einbrechen und die Betroffenen an den Punkt der totalen Erschöpfung bis hin zum Burnout oder zu anderen psychischen Erkrankungen kommen.

Das Phänomen Burnout trifft die Betroffenen meist unerwartet, ist jedoch in Wirklichkeit ein schleichender Prozess mit verschiedenen Phasen.

### Was sind die Folgen?

Symptome eines Burnoutsyndroms reichen von tiefer Erschöpfung an den Wochenenden und im Urlaub oder Dauermüdigkeit über Schwierigkeiten, überhaupt in den Tag zu starten, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, bis hin zu depressiver Verstimmtheit. Wie stark und vielfältig die Symptome sind, hängt von der Menge und Intensität der Belastungen, ebenso von den eigenen Bewältigungsmechanismen und der Dauer des Stresses und der Überforderung ab. Je länger alles dauert, umso schwerer, langanhaltender und schwieriger behandelbar sind die Symptome.

Die Folgen reichen von Problemen am Arbeitsplatz und in der Familie über sozialen Rückzug bis hin zu körperlichen Problemen: Symptome wie Verspannungen, Konzentrations- und Schlafprobleme treten auf. Bei chronischem Stress kann es zu Folgeerkrankungen kommen, häufig zu einer Depression sowie zu Angsterkrankungen, Hörstörungen wie Tinnitus u. a. Diese Probleme können ohne rechtzeitige Behandlung sehr lang anhaltend sein und insbesondere bei Nichtbehandlung noch Monate und Jahre nach der ersten Besserung des Burnouts bestehen. Daher ist es wichtig, schnell zu handeln, wenn sich die ersten Anzeichen

eines Burnoutssyndroms einstellen. Vor allem Veränderungen in den Lebensgewohnheiten sind notwendig, und Sie sollten frühzeitig eine geeignete Behandlung beginnen.

## **Wo bekomme ich Hilfe?**

Entsprechend der schleichenden Entwicklung des Burnouts hängen die notwendigen Massnahmen vom jeweiligen Stadium ab. Wenn sich die ersten Anzeichen eines Burnouts einstellen, sollten Sie versuchen, Ihren Lebensstil zu verändern, eine neue Balance zwischen Freizeit und Arbeit aufzubauen, Entspannungstechniken zu erlernen und mehr für sich selbst zu sorgen. Fahren Sie z. B. in einen längeren Urlaub und verschaffen Sie sich damit eine Auszeit.

Wenn dies aufgrund der schon zu lange bestehenden Belastung nicht ausreicht, sollten Sie eine Expertin oder einen Experten aufsuchen, wie dies bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten der Fall ist. Frühzeitig erkannt kann ein Burnoutsyndrom in einer ambulanten Psychotherapie behandelt werden.

## **Wie wird in der Psychotherapie behandelt?**

Zu Beginn ist eine umfangreiche diagnostische Abklärung nötig. Es muss auch von medizinischer Seite ausgeschlossen werden, dass Ihre Symptome rein körperliche Ursachen haben. Im Rahmen einer Psychotherapie werden Sie meist verstehen, was zu Ihrer Erkrankung geführt hat und eine Veränderung der schädlichen Lebensgewohnheiten anstreben. Ihre bisherigen, für Sie ungesunden Einstellungen und Verhaltensweisen bezüglich Ihrer Arbeit können verändert und neue Bewältigungsstrategien zum Umgang mit belastenden Arbeitsbedingungen erarbeitet werden. Sie werden lernen, Stressfaktoren zu identifizieren und sich Belastungsfaktoren bewusstmachen. Destruktive Denkmuster können verringert und gesundheitsförderliches Verhalten erlernt werden, so z.B. bessere Work-Life-Balance, Förderung von Freizeitaktivitäten, Einüben von Entspannungstechniken zur Verringerung des Anspannungsniveaus und Selbstfürsorge. Je nach ausgewähltem Therapieverfahren wird der Fokus eher auf die Symptome und die Gegenwart oder auf die Klärung und Bearbeitung von Konflikten und Ursachen (sowohl aus der Vergangenheit als auch aus der Gegenwart) gelegt. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre persönlichen Warnsignale für Überforderung kennenlernen und für sich herausfinden, wie Sie aktiv verhindern können, erneut zu erkranken.

In manchen Fällen kann durchaus auch eine stationäre Behandlung in einer Klinik notwendig sein. Ein solcher Aufenthalt kann im ersten Schritt helfen, sich vom Stress und den Anspannungen der letzten Monate bzw. Jahre zu erholen und gezielt wieder Selbstfürsorge wie auch gesundheitsförderliches Verhalten zu erlernen. Im Anschluss daran ist eine ambulante Psychotherapie dringend zu empfehlen, um die erzielten Erfolge zu erhalten und das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

© Deutsche Psychotherapeutenvereinigung

## **Lesen Sie weiter**

Andreas Hillert / Stefan Koch / Dirk Lehr; Burnout und chronischer beruflicher Stress - Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige, Band 39: 2018. 89 Seiten, ca. CHF 13.50