



Burnout - Syndrom

Wenn die Seele nicht mehr kann

Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon

Der Begriff: Burnout, das sogenannte „Ausgebranntsein“, wurde 1974 zum ersten Mal von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet. Er bezeichnete damit den alarmierenden Zustand der absoluten psychischen, physischen und emotionalen Erschöpfung mit dem Gefühl von Überforderung und reduzierter Leistungsfähigkeit.

Burnout kann uns alle treffen, insbesondere Menschen, die in ihrem Beruf und Alltag vermehrt psychischen Belastungen ausgesetzt sind bzw. dies so empfinden.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen mit sehr hoher Arbeitsbelastung in Beruf und Familie, verbunden mit hohem persönlichem Engagement und Idealismus für Aufgaben und Ziele, mit dem Willen, diese ganz besonders gut zu meistern. Diese durchaus positive Einstellung kann ins Negative kippen, wenn dabei die eigenen Bedürfnisse immer vernachlässigt werden. Etwa 10 % der Arbeitnehmer, besonders in psychisch belastenden Berufen vor allem Pflegekräfte, Lehrer, Ärzte, Sozialarbeiter leiden an dieser emotionalen Erschöpfung. 20 – 30% der Gesamtbevölkerung, auch Mütter, Selbstständige, Schüler und Rentner sind gefährdet, daran zu erkranken, besonders wenn hohe persönliche Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit zur chronischen Überlastung und schließlich durch empfundene Niederlagen zur ständigen Enttäuschung über sich selbst führen.

Was sind die frühen Warnsignale?

Der Patient klagt anfangs über unspezifische körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm - Probleme, Nacken – bzw. Rückenschmerzen oder Schlaflosigkeit und Müdigkeit. Von der psychosozialen Seite verstärken sich immer mehr Selbstzweifel, Ängste, insbesondere Versagensängste. Durch Selbstmedikation mit Alkohol -Kaffee – oder Nikotinabusus wird versucht, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Manchmal werden Aufputzmittel genommen.

Was passiert, wenn diese Warnsignale nicht erkannt bzw. ignoriert werden?

Der Patient gerät in einen Teufelskreis. Statt einer Leistungssteigerung verschlechtert sich seine Arbeitsleistung. Anspruch und Wirklichkeit, beruflich wie privat, klaffen immer weiter auseinander. Die selbst zu hoch gesteckten Ideale gehen verloren. Noch mehr Überstunden verstärken nur das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben für sich und den Beruf. Es erfolgt nun eine **Anpassungsphase**. Die sich auf-türmenden Probleme und nicht mehr selbst lösbaren Konflikte werden

selbst lösbaren Konflikte werden verdrängt. Der Patient verliert seine Freude an Beruf und Familie. Er wirkt apathisch und zurückgezogen frustriert. Das Krankheitsbild gipfelt in einer schweren Erschöpfung von Körper, Geist und Seele. Es entsteht das Bild einer ausgeprägten Depression.

Wie kann ich mich vor einem Burnout schützen?

1. Der beste Schutz ist das „**Nein – Sagen**“. Bevor Sie sich immer mehr Aufgaben bis zur Belastungsgrenze aufbürden. Sie haben einen eigenen Selbstwert, der zu einer Abgrenzung zu den vermeintlich unaufschiebbaren Aufgaben, privat wie beruflich, berechtigt. Aber auch das „Nein – Sagen“ muss geübt werden, insbesondere wenn es von Ihnen überhaupt nicht erwartet wird. Warum muss jeder Telefonanruf sofort erledigt werden? Wenn Sie gerade mit einer anderen Arbeit beschäftigt sind, können Sie auch später zurückrufen. Sie werden staunen: Durch eine sachlich vorgebrachte „Verweigerung“ verschaffen Sie sich Respekt im Beruf wie auch im Freundeskreis.
2. **Geben Sie Aufgaben ab**. Durch Perfektionismus und Kontrollwahn blockieren Sie sich nur selbst und schaffen für sich und Ihre Umgebung Stress. Den Kopierer kann z.B. auch einmal ein Mitarbeiter bedienen. So bleibt Zeit für die wirklich wichtigen Dinge.
3. **Genießen Sie jeden Tag**. Denken Sie sich für jeden auch noch so stressigen Tag etwas Besonderes aus: Ein Treffen mit guten Freunden, ein gutes Buch, ein Kinobesuch oder nur bei Lieblingsmusik am Abend entspannen und träumen.
4. **Sport entspannt**. Sport baut Stress ab. Gehen Sie ein -, zweimal pro Woche zum Ausdauer -, nicht Leistungssport z.B. Schwimmen, Walking, Radfahren.
5. **Timing**. Strukturieren Sie Ihren Tag. Räumen Sie sich realistische Zeitvorgaben für bestimmte Aufgaben ein. Viele Aufgaben im Alltag sind gar nicht so dringend wie sie immer erscheinen. In der Ruhe liegt die Kraft. So arbeiten Sie konzentrierter und damit schneller.
6. **Gemeinsam ist besser als einsam**. Sprechen Sie mit Ihren Freunden über Ihre Schwierigkeiten. Sie werden staunen, wie viele Menschen mit den gleichen Problemen wie Sie zu kämpfen haben. Es tut einfach gut, zu erleben, dass Sie nicht allein sind.
7. **Antistressmedikamente**. Unterstützend zum Streßabbau können Sie zur Beruhigung Baldrian und/oder Passionsblume einnehmen. Stimmungsaufhellend wirkt Johanniskraut, ohne abhängig zu machen. Hier bitte beachten, dass die Haut lichtempfindlicher wird, auch im Solarium. Die Wirkung tritt erst nach 3 – 4 Wochen ein. Es kann auch eine Kombination von allen drei Kräutern eingenommen werden.
8. **Aber**, im fortgeschrittenen Stadium muss eine Psychotherapie erfolgen, bei gleichzeitig schwerer Depression die Einnahme von Antidepressiva. Ihr Hausarzt wird Ihnen hier sicher fundiert weiterhelfen.

Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist

*Besuchen Sie auch unsere Homepage.
Hier finden Sie alle unsere Gesundheitsberichte
sowie Themen als PDF Datei!
www.dr.-seidelmann.de*