

Was ist ein Burnout?



Das Leben wird immer schneller, die verfügbare Information wird immer umfangreicher, wir setzen uns selbst einem Stress aus weil wir immer und überall erreichbar sein müssen oder wollen und auf jede E-Mail innerhalb kürzester Zeit antworten müssen. Der erste Griff in der Früh ist zum Handy um „E-Mails zu checken“.

Alles ist so furchtbar wichtig. Oft fragt man sich, wie denn eigentlich die Menschheit bis jetzt ohne all diesen technischen Mitteln überlebt hat. Nichtsdestotrotz gibt es Anzeichen einer kompletten Überlastung des Körpers. Das nennt man heute „Burnout“.

Aber was ist es genau?

So genau weiß man es auch heute nicht, aber wenn es da ist, fühlt man es. Manchmal wird es so beschrieben: jeder kennt eine Spirale. Manche von uns



hatten als Kind so eine Spirale, die sich, wie von Geisterhand, die Treppen alleine hinunterbewegte. So eine Spirale, die kann man dehnen und wieder zusammenschieben. Die kann man auch soweit dehnen, daß es keiner Spirale mehr ähnelt, sondern fast einem gespannte Draht. Hat man diese Spirale nun zu weit gedehnt, kann man sie nicht mehr in den Originalzustand zusammenschieben, manche brechen auch ab. So ähnlich ist es bei einem Burnout auch. Unsere Nerven werden soweit gedehnt, daß es ab einem Punkt kein Zurück mehr gibt. Wir können uns nicht mehr „entspannen“, wir sind immer „gedehnt“, also angespannt. Und manchmal reißt dann dieser Geduldsfaden. Dann reichen kleine, unscheinbare Anlässe und man explodiert.

Hier sind die klassischen „klinischen“ Burnout-Symptome:

1. wir fühlen uns anders

Die seelische Befindlichkeit reicht von gereizt, dauermüde, depressiv, ängstlich, unter Druck, gehetzt, aggressiv, ratlos, kraftlos, angespannt bis sorgenvoll. Wir fühlen uns nicht mehr wohl in uns selbst, das Leben wird als ein fremdartiger Zustand empfunden. Wir haben das Gefühl total von der Rolle zu sein. Diese veränderte Selbstwahrnehmung kann Angst machen. Libidoverlust ist ebenfalls ein häufiges Symptom, es läßt sich auch mit diversen Hilfsmittel nicht „in den Griff“ bekommen. Oft hilft auch keine „blaue Pille“ mehr.

2. Unser Körper macht sich stark bemerkbar

Körperlich werden zunehmend mehr einschränkende Anzeichen spürbar. Von beginnender Unruhe und Schlafstörung bis zum völligen Zusammenbruch (ähnlich einem Herzinfarkt). Es treten plötzlich und eigentlich ohne erkennbare Vorbelastung körperliche Symptome auf: Kopfschmerz, Schwindel, starke unaufhörliche Müdigkeit, Zittern, ... Sogar Änderungen im Blutbild (Entzündungen) zeigen sich und andere mögliche Ursachen sollten unbedingt durch entsprechende medizinische Untersuchungen ausgeschlossen werden.

3. Wir verhalten uns anders gegenüber unseren Mitmenschen

Die Kunden und Kollegen gehen uns auf die Nerven, sie werden als lästig und fordernd erlebt obwohl wir wissen, daß sie für uns sehr wichtig sind. Immer öfter rutschen uns zynische Worte heraus, dann versuchen wir



mit Ironie eine emotionale Distanz zu schaffen. All das ist ein Ventil für das Gefühl des Belastetseins. Gleichzeitig schränken wir den Kontakt dadurch ein.

4. Wir ziehen uns zurück

Die Arbeitszeit frisst förmlich unsere Privatzeit auf. Egal wo wir sind, wir haben immer ein schlechtes Gewissen irgendjemanden zu vernachlässigen. Unbemerkt geschieht sozialer Rückzug. Aufmerksame Menschen können das erkennen und uns davon berichten. Wer aber immer weniger Zeit für (neue) Begegnungen aufbringt, verliert seine Kontakte rasch. Mißtrauen, Angst vor dem Ertapptwerden, Sich-Verschließen und der Begegnung ausweichen sind die Konsequenz. der Lustverlust und der Rückgang der sexuellen Aktivität im partnerschaftlichen ist auch ein Bestandteil des sozialen Rückzugs. Im geschäftlichen hat man oftmals schon die innere Kündigung vollzogen.

***„Ich weiß nicht, wie es anders sein soll
aber wenn es besser sein soll, muß es anders sein“***

All diese Symptome zeigen sich von Zeit zu Zeit auch ohne ein Burnout zu haben. Wir alle sind manchmal gestresst, haben Kopfschmerzen oder sind launisch. Nach einem ruhigen Wochenende oder einer kurzen Zeit der Entspannung geht es uns wieder besser. Sind diese Symptome aber ein Dauerzustand, dann ist unbedingt ärztliche Hilfe notwendig. Zögern Sie nicht.

Eines ist aber ganz klar. Nach einem Burnout sind sie nicht mehr die selbe Person. Ganz egal was vorher war, danach muß es anders werden. Es muß einen Neuanfang geben. Nicht nur eine kleine Fehlerbehebung, es muß ein Reset geben. Viele Menschen berichten, daß sie nach einer Behandlung, ein neues Leben leben. Sind sind glücklicher, sie schätzen die täglichen Schönheiten des Daseins. Das alles führt natürlich zu einem generellen persönlichen Glücksgefühl und meistens nimmt es auch die Umwelt wahr und das Glück verstärkt sich.