

20. Februar 2014

THE HUFFINGTON POST

IN ZUSAMMENARBEIT MIT 

Teufelskreis Burnout - Die verzweifelte Suche nach dem Ausstieg

Veröffentlicht: 20/02/2014 14:13



Ob Professorin Miriam Meckel, Pop-Sängerin Mariah Carey, TV-Koch Tim Mälzer oder Ski-Springer Sven Hannawald - viele Prominente litten bzw. leiden unter Burnout. Doch nicht nur sie haben das Gefühl, »ausgebrannt« zu sein. Burnout ist ein Phänomen unserer Zeit, das sich durchaus zu einer Volkskrankheit ausweiten könnte.

Stellen Sie sich vor, Sie schrecken mitten in der Nacht aus dem Schlaf, sind verkrampft, zitterig und nervös. Außerdem quält Sie in letzter Zeit immer häufiger ein stechender Schmerz in der Magengegend. Sie wissen, dass Sie Ihr Projekt unbedingt abschließen müssen und fühlen sich daher beengt wie gefangen. Jeden Morgen fällt es Ihnen schwerer, überhaupt aus dem Bett zu kommen. Sie sind so ausgebrannt und erschöpft, dass Sie selbst nach der zweiten Tasse Kaffee nicht wach werden. Und wenn Sie es dann endlich an Ihren Arbeitsplatz geschafft haben, können Sie sich einfach nicht mehr konzentrieren - nichts geht mehr. Diagnose Ihres Hausarzts: Burnout!

Was genau verbirgt sich hinter »Burnout«, einem Begriff, der es vor drei Jahren auf Platz sechs bei der Suche nach dem Wort des Jahres geschafft hat? Burnout, so die Gesellschaft für deutsche Sprache, sei zunehmend Ausdruck der Probleme unserer heutigen schnelllebigen Zeit und verbreite sich als Begriff derzeit geradezu inflationär.

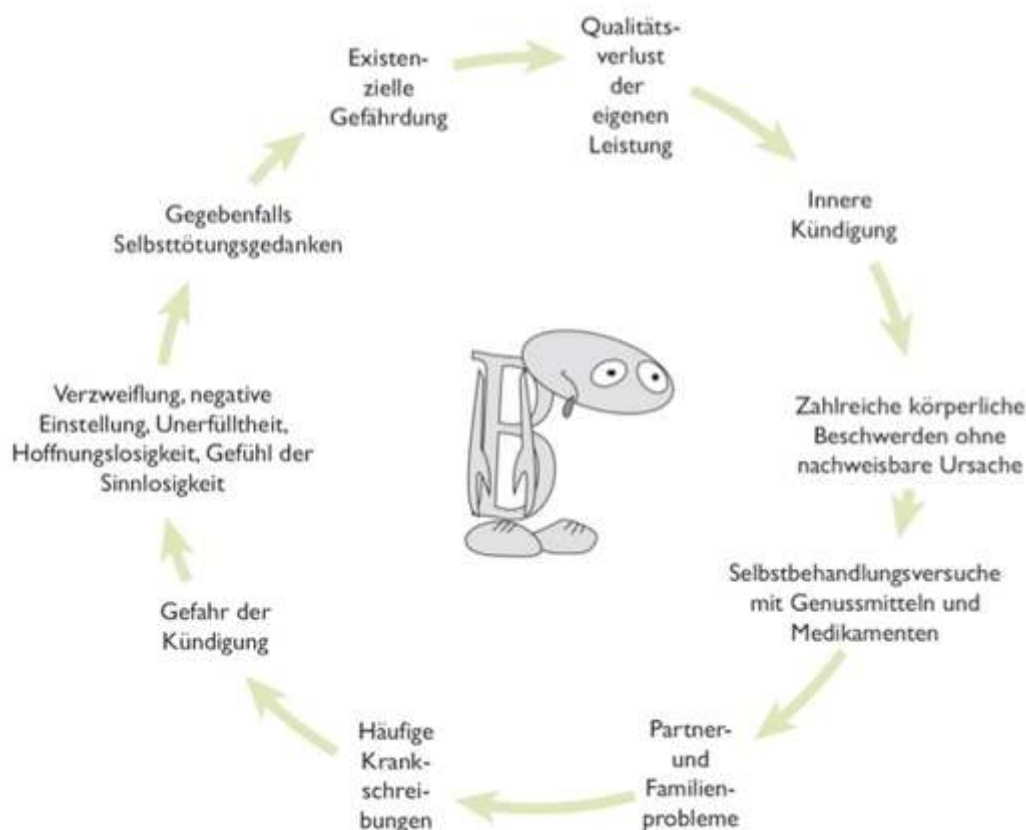
Belastungen steigen weiter

Bis heute hat Burnout nichts an Aktualität verloren. Ganz im Gegenteil. Die Belastungen der Arbeitswelt wachsen stetig, der Druck auf den Einzelnen steigt, hinzu kommen die elektronischen Medien, die uns Tag und Nacht nicht zur Ruhe kommen lassen. Praktisch immer und überall sind wir erreichbar, ganz egal, ob wir gerade mit Freunden im Kino sind, an der Kasse im Supermarkt stehen oder einen wichtigen Artikel fertig schreiben müssen - Smartphone, iPad oder Laptop sind praktisch immer dabei. Weil wir meinen, dass sich die Welt nicht ohne uns weiter dreht, weil wir glauben, dass wir unersetzbar sind und wir uns wichtig fühlen, wenn wir ständig unsere Mails checken, sind wir ununterbrochen online.

BMW hat als einer der ersten Arbeitgeber die Zeichen der Zeit erkannt und beschränkt mittlerweile die Erreichbarkeit seiner Mitarbeiter zu Hause auf feste Zeiten. Ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Die Flamme ist erloschen

Neben dem steigenden Druck in der Arbeitswelt und der Schnellebigkeit unserer medienzentrierten Zeit, spielen bei der Entstehung von Burnout die persönliche Belastbarkeit und das Engagement eine Rolle. Wer ausbrennt, muss zunächst für eine Sache »entflammt« gewesen sein. Häufig trifft es Menschen mit hohen idealistischen, persönlichen Erwartungen und ausgeprägtem Engagement, die dann an der Realität des Arbeitsalltags und einer geringen Aussicht auf Erfolge scheitern. Ihre Situation wird noch verschärft, wenn sie von Arbeitskollegen oder Vorgesetzten nicht unterstützt werden. Besonders gefährdet sind Menschen in helfenden und dienstleistenden Berufen.



Grafik: Maxeiner, S., Rühle, H. (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 2, Kapitel 11

Den Teufelskreis verlassen

Was genau Betroffene tun, um einem Burnout zu entgehen? Die Gegenmittel klingen simpel: »Nein« sagen lernen, Erwartungen an sich selbst herunterschrauben, die ständige Erreichbarkeit rigoros reduzieren, auch mal »offline« gehen, sich Auszeiten nehmen, frische Luft, Bewegung, Interessen außerhalb des Berufs pflegen, mal wieder mit Freunden essen gehen - und, ganz wichtig: stabile private Beziehungen. So simpel diese Anregungen klingen, so schwer sind sie doch umzusetzen, wenn man erst einmal im Hamsterrad läuft.

Sind Sie tatsächlich bereits mitten drin im Teufelskreis, müssen Sie sich fragen, wieso und an welchem Punkt genau Ihr Leben aus der Balance geraten ist. Häufig hilft ein Gespräch mit einem Freund und manchmal ist es auch erforderlich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es kann Wunder wirken, die Scheuklappen des »Ich muss doch noch...« abzulegen, zu lernen, mit Stress besser umzugehen und vor allem, sich klar darüber zu werden, was wirklich im Leben zählt und worauf es ankommt.

Der Artikel entstand unter Mitwirkung von Diplom-Psychologin Hedda Rühle. Grafik und Textquelle: Maxeiner, S., Rühle, H. (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 2, Kapitel 11, www.dr-psych.com