

Was ist Burn-out?

Drei Vorbemerkungen

Laut Schweizerischem Job-Stress-Index 2020 beträgt die ermittelte **Erschöpfungsrate** bei den Erwerbstätigen **29.6 %**. Mehr als eine Million Menschen sind in der Schweiz – ziemlich (21.3 %) oder stark (7,4 %) erschöpft.

Das Thema der Erschöpfung gab es immer schon. Neu daran ist die Bezogenheit auf die Leistungsfähigkeit: Burn-out ist eine „Leistungsstörung“. Dies ist ein zeittypisches Phänomen der modernen Gesellschaft und hat mit vielfältigen Entwicklungen zu tun. Es ist deshalb nicht richtig, Burn-out nur als individuelles Problem zu sehen.

Wer erschöpft ist, ist nicht selber schuld. Das zu wissen, entlastet. Und es macht frei, die eigenen Gestaltungsräume zu nutzen, um gesund zu bleiben. Wo ist mein Spielraum?

Definition Burn-out

Es werden heute über 100 verschiedene Symptome beschrieben, die das Burn-out-Syndrom charakterisieren.

Das Hauptmerkmal ist Erschöpfung:

Das Burn-out-Syndrom bezeichnet einen Zustand umfassender körperlicher, emotionaler, geistiger und sozialer Erschöpfung, der über einen längeren Zeitraum andauert, keine primär körperlichen Ursachen hat und den Betroffenen in einer ständig schneller werdenden Abwärtsspirale gefangen hält.

Linneweh et. al. (2010, S. S. 17)

Burn-out war bislang keine Diagnose im medizinischen Sinn. Viele Burn-out-Symptome finden sich auch bei anderen Diagnosen. Es gibt besonders viele Überschneidungen mit der Diagnose Depression. Im neuesten Diagnosemanual ICD-11 ab Januar 2022 wird Burn-Out als Syndrom aufgrund von „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“ definiert. Dabei heisst es ausdrücklich, das Syndrom solle nicht verwendet werden, um Erfahrungen in anderen Lebensbereichen zu erfassen, sondern auf den Arbeitsplatz beschränkt sein.

Pointiert zusammengefasst – so fühlt es sich an:

- Körperlich: Ich kann nicht mehr.
- Psychisch: Ich freue mich über nichts mehr.
- Geistig: Ich habe keine Einfälle mehr.
- Sozial: Ich habe keine Freunde mehr.

Anzeichen der Erschöpfung

Typischerweise zeigen sich körperliche Symptome zuerst. Mögliche Anzeichen sind:

- fortwährender Energiemangel
- ständige Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Verspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen

- Kopfschmerzen, Migräne
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Atem-, Herz- oder Magen-Darm-Beschwerden

Die psychisch-emotionale Erschöpfung zeigt sich z. B. so:

- starke Anspannung
- getrieben von innerer Unruhe
- unkonzentriert, fahrig und nervös im Kontakt
- Stimmungsschwankungen: von aggressiv bis zu sehr empfindlich und verletzbar

Auch auf der geistigen Ebene zeigen sich Symptome:

- Konzentrationsschwäche
- Denkblockaden (Watte-Gefühl im Kopf)
- Gedächtnisstörungen
- fehlende Distanz bei auftretenden Problemen und Schwierigkeiten
- Kreativität, Phantasie und Ideenreichtum scheinen versiegt

Warnsignale der Anfangsphase

1. Vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
2. Zu viel Arbeiten mit Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen.
3. Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt.
4. Hyperaktivität, d. h. ruhig sitzen, entspannen oder geniessen geht nicht mehr.
5. Das Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
6. Verleugnung von auftretenden Problemen

Zentrale Fragen zur Erhaltung eines guten Gleichgewichts

Es ist sehr viel einfacher, sich vor dem Ausbrennen rechtzeitig zu schützen, als nach einem Zusammenbruch wieder auf die Beine zu kommen. Deshalb:

- Was bedeutet für mich Erfolg? Wem will ich was beweisen?
- Woher beziehe ich Kraft und Energie, um die Herausforderungen zu meistern? Wie gewinne ich mehr Sensibilität für meinen Körper?
- Was ist für mich wirklich wichtig? Vor wem verantworte ich mein Tun?
- Wie und wo erlebe ich Bestätigung, Freude und Selbstwirksamkeit ausserhalb meines beruflichen Umfelds?

Das Leben ist keine Pendenzenliste, die es möglichst effizient hinter sich zu bringen gilt!

Literatur

- Linneweh, Heufelder und Flasnöcker (2010). Balance statt Burn-out. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen. München: Zuckschwerdt.
- Bodenmann, Guy & Klingler, Christine (2013): Stark gegen Stress. Zürich: Beobachter.
- Linneweh, Heufelder und Flasnöcker (2010). Balance statt Burn-out. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen. München: Zuckschwerdt.
- Steiner, Verena (2009): Energiekompetenz. München: Piper (oder erhältlich als e-book).
- www.stressnostress.ch (hilfreiche und informative Seite zum Thema)
- Zwack, Julika (2013): Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout. Stuttgart: Thieme (erhältlich als e-book).