

Stress und Entspannung

Burn-out erkennen und vorbeugen

Der Begriff Burn-out wurde in den letzten Jahren viel bemüht. Dennoch: Nichts beschreibt den Zustand des allmählichen Ausbrennens besser. Totale Erschöpfung – körperlich, emotional sowie geistig. Burn-out, eine Erkrankung der modernen Welt.

Ein Burn-out kann jeden treffen. Manche Studien gehen von 7 Erwerbstätigen unter 100 Menschen aus. Andere Zahlen liegen deutlich darüber oder darunter. Das Problem: Lange war Burn-out nicht als psychische Erkrankung im ICD-Katalog, dem internationalen Klassifikationssystem aller Krankheiten, erfasst. Ärzte behelfen sich bei einer Krankschreibung meist anderweitig mit dem ICD-10-Code: «Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung». Seit Mai 2019 hat Burn-out aber Einzug in diesen Katalog gehalten.

Besonders oft stellen Ärzte und Psychotherapeuten bei Managern, Unternehmern und Unternehmensberatern die Diagnose Burn-out – aber auch bei Lehrern, Ärzten oder Personen, die im pflegerischen oder sozialpädagogischen Bereich arbeiten. Dabei ist nicht einmal die Menge der Wochenarbeitsstunden massgeblich. Ins Gewicht fallen auch ein schlechtes Betriebsklima, Mobbing, übermässiger Stress oder Angst vor dem Jobverlust sowie private Belastungen. Vor allem aber spielen die individuellen Voraussetzungen eine Rolle. Oft geraten gerade sehr idealistische, engagierte Menschen an ihre Grenzen, die ihrem Alltag mit Perfektionismus, Ehrgeiz und grossem Verantwortungsbewusstsein begegnen.

Was ist Burn-out?

Der Begriff «Burn-out» fiel erstmals in den 1970er-Jahren in den USA im Zusammenhang mit Pflegeberufen. Heute versteht man unter Burn-out den Zustand totaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, der sich langsam über längere Stressphasen hinweg entwickelt. Häufig wird synonym auch der Begriff «Erschöpfungsdepression» verwendet. Der Unterschied zur Depression liegt darin, dass es Betroffenen oft wieder besser geht, wenn die Belastungen wegfallen. Zink und Selen sind notwendig zur Quecksilberausscheidung. Zink hilft bei der Ausschwemmung von Cadmium.

Anzeichen für Burn-out

Das Burn-out entwickelt sich häufig schrittweise: Zuerst versuchen Betroffene, ihrem Stress mit einer Erhöhung des Arbeitspensums Herr zu werden, auf Kosten von Pausen und Ruhephasen. Dann folgen körperliche Symptome, aber auch eine Distanz zum sozialen Umfeld und Resignation gegenüber der Arbeit. Schliesslich stellt sich ein Zustand der totalen Erschöpfung ein – physisch, psychisch und emotional.

Es existiert kein klares Krankheitsbild des Burn-outs. Häufig treten aber Symptome auf, die denen einer leichten bis mittelschweren Depression gleichen:

- Zunehmende Antriebslosigkeit beruflich wie privat, abnehmendes Interesse an allem
- Sinkende geistige Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme
- Gesteigerte Reizbarkeit
- Probleme, in der Freizeit abzuschalten
- Schlafschwierigkeiten, dauernde Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schwindel und Herzklopfen
- Nervosität und Angst, innere Leere
- Magen- und Darmprobleme
- Anfälligkeit für Infekte
- Tinnitus

Burn-out vorbeugen

Stress komplett zu umgehen, ist in den meisten Fällen nicht möglich. Bei beruflichem Stress kann ein gutes Gespräch mit dem Vorgesetzten eventuell die Lage entschärfen, letztlich hängt aber viel vom eigenen Umgang mit Belastungen ab. Abgesehen davon, sich bewusst Pausen zu gönnen und auf Ausgleich zu achten, ist es hilfreich, auch sich selbst und seine Anspruchshaltung kritisch zu hinterfragen.

«Nicht selten steht der eigene Perfektionismus einem weniger stressigen Alltag im Weg.»

Hilfe bei Burn-out

Menschen, die in ein Burn-out schlittern, haben meist vor allem eines gemeinsam: Sie versuchen, so gut wie möglich zu funktionieren und verdrängen langfristig die Warnsignale. Die Erkenntnis, dass Veränderung und Hilfe nötig sind, ist der erste wichtige Schritt. Der Hausarzt oder eine Psychologin können eine gute erste Anlaufstelle sein.

Das können Sie selbst tun:

- Stressauslöser erkennen: In welchen Situationen fühle ich mich überfordert?
- Verhaltensmuster analysieren und durchbrechen: Was sind die Gründe für meinen Stress? Wo kann ich anders reagieren und so die Weichen anders stellen?
- Gewohnheiten ändern: den Laptop im Büro lassen, keine Geschäftsmails in der Freizeit checken, Perfektionismus ablegen, Bewegung einplanen, in Ruhe essen, auch mal Nein sagen.
- Eigene Bedürfnisse erkennen und Rücksicht auf sie nehmen: Wie viel Schlaf brauche ich? Wo liegen meine Grenzen? Welche Aufträge schaffe ich realistisch? Was tut mir gut?

Quelle: Erstpublikation www.sanitas.com
Helwi Braunmiller

Eigene Bedürfnisse
erkennen und Rücksicht auf sie nehmen.



«Es existiert kein klares Krankheitsbild des Burn-outs. Häufig treten aber Symptome auf, die denen einer leichten bis mittelschweren Depression gleichen.»

