

## Burnout

Burnout ist ein psychischer und physischer Erschöpfungszustand, welcher sowohl durch permanente Belastung, als auch durch Überforderung entsteht. Dies kann nicht nur Menschen im Berufsleben treffen, sondern auch Hausfrauen, Schüler und Studenten, ja sogar in einem Verein kann man ausbrennen. Burnout entsteht nicht von heute auf morgen, sondern es handelt sich um einen schleichenden Prozess, welcher so früh als möglich erkannt und behandelt werden sollte.

Da Körper, Geist und Seele eine Einheit sind, ist es nicht verwunderlich, dass sich ein Burnout durch unterschiedliche Anzeichen bemerkbar machen kann, welche vom körperlichen Symptom (z.B. Magenschmerzen) über das geistige (z. B. Gedankenkreise) bis zum seelischen (z. B. Gefühl der Hoffnungslosigkeit) reichen können.

### **Mögliche Symptome:**

- „Grundlose“ Müdigkeit
- Appetitlosigkeit oder „Fressattacken“
- Schlaflosigkeit
- Schwierigkeiten sich vorbehaltlos zu freuen
- Veränderung des Sexualtriebs (meistens Unlust)
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Hautirritationen (Stressausschlag)
- Immunsystem geschwächt
- Blutdruck zu hoch oder niedrig
- Muskelverspannungen
- Überempfindlichkeit
- Konzentrationsprobleme bis zur Gedächtnisschwäche
- Teilnahmslosigkeit bis zur Depression
- Zugehörigkeitsgefühl zu Gruppen schwindet (Rückzug)
- Erhöhter Alkohol- und/oder Tabak-, Süßigkeiten-, Kaffeekonsum (Suchtgefahr steigt)
- Verminderung der Arbeitsleistung

Stress ist nicht gleich Stress. Wir unterscheiden zwischen Eustress und Dysstress. Eustress gehört zum Leben dazu. Er ist für unsere Höchstleistungen verantwortlich. Bei ihm folgt auf eine Phase des aktivierten Sympathikus eine Phase in der der Parasympathikus dominiert. Das System kann sich ausgleichen und erholen. Dysstress zeichnet sich durch eine Sympathikusdominanz aus. Die Phase der Erholung fehlt, die betroffenen Menschen stehen unter Dauerstrom. Dass nach einer sich oft über Monate und Jahre hinziehende Dysstressphase der Kollaps droht, ist nicht weiter verwunderlich.

Es gibt Menschen, die intuitiv wissen was ihnen gut tut und welche auch auf die Warnsignale ihres Körpers hören und adäquat darauf reagieren. Diese Personen haben ihr eigenes „Gegenmittel“ gegen Burnout.

Andere hingegen sind es gewohnt über die „kleinen Wehwehchen“ des Lebens hinwegzusehen. Diese Menschen bemerken alle Warnsignale, die der Körper ausgesandt hat, gar nicht oder zu spät. Sie wissen nicht, dass und wie sie darauf reagieren können und sollen. *In diesen Fällen ist Hilfe von außen nötig!*

Je nachdem

- wie stark die Symptomatik des Burnouts ist
- wie lange der Betroffene darunter leidet
- ob ein funktionierendes „Sozialnetz“ (Familie, Freunde) vorhanden ist
- ob die betroffene Person über Gefühle reflektieren und sprechen kann

muss die Umwelt reagieren und sich fragen inwiefern geholfen werden kann. Reicht es, wenn ich den Betroffenen auf ein mögliches Burnout aufmerksam mache oder braucht er schon Hilfe. Kann diese Hilfe vom direkten Umfeld erfolgen oder ist professionelle Unterstützung notwendig?

### Vorsorge:

Damit es erst gar nicht zu einem Burnout kommt, ist die Psychohygiene eines jeden einzelnen wichtig. Manche nennen es Lebenskunst, andere Freude am Leben. Wie auch immer es genannt wird, es ist unglaublich wichtig, dass wir uns Zeit für „die schönen Dinge“ im Leben nehmen, sodass der wichtige Stressabbau erfolgt. Da wir Menschen sehr unterschiedlich sind, kann diese Burnout-Prophylaxe bei jeder Person unterschiedlich aussehen. Trotzdem gibt es ein paar Punkte, die für (fast) alle Menschen gelten.

Finden sie heraus, was ihnen **wichtig** ist und handeln sie dementsprechend:

- Welche Menschen tun mir gut, **wen mag ich** gerne? Machen sie mit diesen Personen gemeinsame Unternehmungen.
- **Wo** fühle ich mich wohl? Ist es auf einem Berg, an einem See, im Wald, ...? Gehen sie so oft als möglich an diesen Ort.
- **Was** mache ich gerne? Wenn sie noch kein Hobby ausüben, dann wird es Zeit dafür.
- Wie baue ich mein **Selbstvertrauen** (wieder) auf? Was sind meine Fähigkeiten und Fertigkeiten? Wo liegen meine Stärken? Schreiben sie auf, was sie gut können, rahmen sie das beschriebene Blatt ein und hängen es an einem Ort auf, wo sie es jeden Tag sehen.
- **Wann** bin ich gerne alleine oder in Gruppen? Handeln sie danach.
- In welchen **Situationen** fühle ich mich unbehaglich? Meiden sie solche Situationen, oder die Menschen die dazu führen so gut als möglich. Sie müssen nicht jede Einladung oder Herausforderung annehmen.

Sollten sie Schwierigkeiten haben, diese Fragen für sich zu beantworten, nehmen sie (professionelle) Hilfe an. Suchen sie sich unbedingt jemanden, der ihnen sympathisch ist und sie ernst nimmt. Dies können gute Freunde sein, ein einfühlsamer Seelsorger, aber auch jemand, der sich beruflich mit diesem Thema beschäftigt. Der Markt ist voll mit Lebensberatern, Psychologen, Therapeuten, Coaches, ...

Leider gibt es darunter immer wieder auch „schwarze Schafe“. Auf den ersten Blick können auch diese Personen kompetent und nett erscheinen, aber ihre Vorgehensweise ist immer machtausübend.

Ein guter Berater orientiert sich ausschließlich am Wohl des Klienten und begleitet ihn hilfreich auf seinem Weg, angefangen von der Zielsetzung bis zu konkret umsetzbaren Handlungen.

Wenn sie die Fragen für sich beantwortet haben und danach handeln, habe ich noch ein paar **Tipps**, welche noch wertvoll für sie sein können.

- **Bewegen** sie sich regelmäßig. Suchen sie sich einen Sport (auch Gehen zählt), der ihnen auch Spaß macht. Am besten verschiedene Sportarten. Wenn sie nicht gerne allein sind, suchen sie sich Gleichgesinnte. Entweder im Freundeskreis, im Verein, in der Nachbarschaft oder setzen sie ein Inserat auf. Überwinden sie ihren „inneren Schweinehund“ und bewegen sie sich am besten 20 bis 40 Minuten fünfmal in der Woche.
- **Ernähren** sie sich gesund. Viel Gemüse und Obst, wenig Fett und nicht zu viel Fleisch. Wenn sie dies befolgen, können sie sich auch Süßes leisten. Aber denken sie daran. Zucker ist ein Gewürz und dementsprechend klein sollte die Menge sein, die sie verzehren.
- Treffen sie sich mit Freunden oder Familie und **lachen** und **spielen** sie gemeinsam. Es gibt genügend Spiele, welche für Erwachsene konzipiert wurden und sehr viel Spaß machen. (Eine Auswahl an empfehlenswerten Spielen finden sie auch auf unserer Homepage.)
- Entdecken sie die **Natur** (wieder) für sich. Benutzen sie dazu alle Sinne. Riechen: Den Duft von Blumen, Tannennadeln oder Pilzen z. B.. Hören: Das Geräusch des Windes in den Baumwipfeln, die Stille nach Schneefall oder das Murmeln eines Baches. Tasten: Baumrinde, Moos oder runde Steine. Sehen: Die Farben der Blumen, des Himmels, ein Sonnenauf- oder untergang. Schmecken: Klares Quellwasser, Äpfel frisch vom Baum oder Kräuter. Dies sind nur Vorschläge. Gehen sie auf Entdeckungsreise und finden sie heraus, was sie mögen.
- Übernehmen sie Verantwortung für unsere Erde und leben sie dadurch mit einem guten Gewissen. **Helfen** sie mindestens einmal im Jahr einem anderen Menschen. Es geht nicht darum Geld zu spenden, sondern sich bewusst Zeit dafür zu nehmen. Pflanzen sie einen Baum oder säen sie Blumen oder Kräuter und beobachten sie sie beim Wachsen. Schaffen sie sich ein Haustier an oder füttern sie in ihrer Freizeit Wildtiere. Diese Dinge können in ihrem Leben sinngebend sein. Probieren sie es einfach mal aus. Und falls es doch nichts für sie ist, haben sie zumindest etwas Gutes getan.
- Lernen sie eine **Meditationsform**. Ich habe wunderbare Erfahrungen mit „Autogenem Training“ gemacht. Es ist nicht nur entspannend, sondern hilft auch beim Erreichen von verschiedenen Zielen, wie z. B. dem Besiegen von Lampenfieber, Rauchen aufhören, etc.
- Und zum Schluss das Geheimrezept: *Nehmen sie das **Leben leicht**, aber nicht auf die leichte Schulter.* Verändern sie, was sich verändern lässt, aber akzeptieren sie es auch, wenn etwas nicht beeinflusst werden kann.

Ein schönes Leben und die Gelassenheit es zu genießen wünscht ihnen

**Petra Brändle**

*petra.brändle@teachertrainings.com*