

# Wenn der Akku leer ist



**SERIE STRESSMANAGEMENT (5)** – Hausfrauen, Manager, Sozialarbeiter\*innen usw. – sie alle können an Burnout erkranken. Der Weg in die Krankheit ist schleichend. **Aber Wissen hilft verstehen, vorbeugen, verhindern.**

**Bozen** – Unter den Krankheiten der modernen Leistungsgesellschaft liegt Burnout, also das Syndrom des „Ausgebranntseins“, schon seit Langem weit vorne. 1974 hat der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals den Begriff „Burnout-Syndrom“ beschrieben. Das Krankheitsbild ist vielschichtig und kompliziert. Es entwickelt sich lautlos und schleichend.

Burnout betrifft den Körper und die Psyche. Es ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung durch andauernde, wiederholte Belastung bzw. durch chronischen Stress. Die Belastung kann auch außerhalb der Erwerbstätigkeit zu finden sein. Der Verlauf von Burnout beginnt damit, dass die Leistung abnimmt, mit Niedergeschlagenheit und innerer Unruhe und mündet in der totalen Erschöpfung und Arbeitsunfähigkeit. Der Mensch ist nicht mehr fähig, sich zu regenerieren.

## Nur wer brennt, kann ausbrennen

In der Regel sind jene Menschen gefährdet, die leistungsorientiert, engagiert, ehrgeizig und gar arbeitswütig sind. Treffen kann Burnout jeden. Egal, ob Sachbearbeiter\*in, Arzt, Schüler\*in oder Hausfrau; ob Führungskraft, Lehrer\*in oder Fabrikarbeiter\*in. Meist sind es Menschen, die einer starken Mehrfachbelastung ausgesetzt sind und hohe Ansprüche an sich selbst haben. Vor allem sind Menschen gefährdet, bei denen folgende Glaubenssätze überhandnehmen: Sei stark! Sei perfekt! Mach es allen recht! Streng Dich an! Mach schnell! Eine ständige Überforderung bringt Körper und Seele mehr und mehr aus dem Gleichgewicht.

## Erschöpfung erkennen

Die Erkrankung kommt nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Es gilt deshalb, schon die ersten Symptome und Anzeichen zu beachten und möglichst früh zu reagieren:

**Psychische Anzeichen:** Lustlosigkeit, Gereiztheit, Aggressivität, Gefühle des Versagens, Sinnlosigkeit, sinkendes Interesse am Beruf, die Angst, nicht mehr den Anforderungen gewachsen zu sein, andauernde Müdigkeit, gleichzeitig aber auch Nervosität, Erschöpfungszustände, Schlaf- und Konzentrationsstörung, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Aggression, chronische Motivationslosigkeit, Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit, schwindendes Selbstwertgefühl und Kommunikationsbereitschaft.

**Körperliche Signale:** Anfälligkeit für Infektionen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Magen-/Darmprobleme, Zähneknirschen, Schluckbeschwerden, sexuelle Probleme, andauernde Müdigkeit.

**Soziale Indikatoren:** Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten, nachlassendes Interesse an Freizeitaktivitäten mit anderen Menschen, innere Vereinsamung.

Keines dieser Symptome ist einzeln genommen ein eindeutiger Hinweis auf Burnout.

Das Beschwerdebild der Erkrankung ist sehr komplex: Der eine fühlt sich nervös-gespannt, ist unruhig und reizbar. Andere sind deprimiert oder ängstlich und ziehen sich zurück.

Für die Heilung gibt es eine Faustre-



gel: Es dauert ungefähr so lange, sich von einem Burnout zu erholen, wie es dauerte, in die Krise zu kommen. Oftmals sind das mehrere Monate, nicht selten viele Jahre.

## Signale ernst nehmen

Gerade weil die Krankheit so schleichend daherkommt, ist es wichtig, sich und die eigenen Bedürfnisse konsequent zu beobachten. Diszipliniertes Zeitmanagement mit Einplanen von Regenerationsphasen sollte zum Alltag gehören. Regelmäßige Entspannungsübungen, Zeit zum Aufatmen sowie Bewegung an der frischen Luft sind sehr wertvoll, um dem Ausgebranntsein vorzubeugen. Gesunder Schlaf und gesundes Essen sind fundamental. Wichtig ist es zu verstehen, dass unser Körper immer wieder Energie tanken muss, um in seiner Kraft zu bleiben. Kurzum – Körpersignale sind ernst zu nehmen. Es ist keine Schande, sich Hilfe und Entlastung zu holen, wenn einem die Dinge zu viel werden.

Um ein Burnout zu stoppen, braucht es Veränderungen. Die Lebenssituation, der Alltag sollte überdacht bzw. neu organisiert werden. Vielleicht müssen

auch persönliche und berufliche Ziele neu definiert werden. Entspannung und Entschleunigung ist angebracht, um gelassener zu werden. Gelassenheit im Umgang mit Druck und Stress kann man wie einen Muskel trainieren. Den Teufelskreis der Burnoutspirale kann man nur durchbrechen, wenn man konkret etwas dagegen unternimmt. Generell sollte – wenn Eigeninitiative nicht mehr hilft – auf externe Hilfe von Psychologen, Psychiatern oder Coaches zurückgegriffen werden.

## Tipps gegen die Spirale

Hier einige Tipps, die helfen, aus der Spirale auszusteigen:

- **Erkennen und ändern.** Es bringt nichts, Probleme zu verdrängen. Wenn es Umstände im Leben und bei der Arbeit gibt, die Sorgen, Ängste und Probleme bereiten, so sind diese zu lösen.
- Arbeit ist nicht alles. Gesundheit aber schon. **Der Körper gibt uns Zeichen**, wenn etwas im Ungleichgewicht ist. Man muss es nur wahrhaben wollen. Gibt es ein Unwohlsein, dann ist eine Reflexion über Rollen, Werte, Ziele, über den All-

tag notwendig: kürzertreten, Rollen aufgeben, Ziele neu denken, das Lebenstempo drosseln ...

- **Arbeit und Privatleben strikt trennen.** Idealerweise wird keine Arbeit mit nach Hause genommen. Die Planung von Freizeit- bzw. Entspannungsaktivitäten ist sehr wichtig, um für genügend Regeneration zu sorgen.
- **Gemeinsam ist besser** als einsam. Viele Menschen scheuen die Bitte um Hilfe, vernachlässigen Freundschaften, schaffen es nicht, ein hilfreiches Netzwerk aufzubauen. Falscher Stolz verhindert oft den Gang zum Freund, zum Nachbarn, zum Experten, zur Behörde usw. Die Devise muss sein: Hilfe holen, sich austauschen, besser bewältigen, Spaß haben ...
- Vor allem Menschen, die sich nicht abgrenzen oder nicht **nein sagen** können, sind burnoutgefährdet. Wenn dieser Aspekt sehr stark vorhanden ist, ist es sinnvoll, zu hinterfragen, warum man sich damit schwertut. Überengagement und Überfürsorglichkeit hat noch niemandem gutgetan. Dem mit einem klaren „Nein, heute nicht!“ entgegenzuwirken, tut gut.

- **Achtsamkeit trainieren.** Achtsamkeit hilft, Ordnung, Ruhe und Klarheit in unser Denken zu bringen und fördert damit unsere seelische Gesundheit. Die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks, das Einlassen in das Hier und Jetzt, hebt die Stimmung und damit die Lebensqualität und Resilienz.
- **Genussfähigkeit optimieren.** Bewusster Genuss ist ein gutes Mittel, um Stress zu reduzieren. Ganz bei der Sache und im Moment mittels der fünf Sinne (riechen, schmecken, fühlen, hören, sehen) etwas erleben – das ist Genuss. Wir können durch das Genießen aufladen, Kraft sammeln und positive Gefühle bei Laune halten. Das stärkt uns wieder im Kampf gegen Stress.

## Verantwortung von Vorgesetzten

Ein verantwortungsvoller Umgang mit den Mitarbeiter\*innen beinhaltet auch Prävention vor Burnout. Damit kann sich ein Betrieb viel Kosten und Energie sparen. Doppelschichten, permanente Erreichbarkeit, nicht ausreichende Personalentwicklung mit daraus resultierenden Dauerbelastungen sollten vermieden werden. Wer pausenlos vom Team Höchstleistungen einfordert und das geistig-seelische Wohlbefinden vergisst, der darf sich nicht wundern, wenn die Teammitglieder krank werden.

Vorgesetzte sollten immer einen guten, wertschätzenden Kontakt zu den Mitarbeiter\*innen pflegen und ein offenes Ohr für deren Anliegen (oft auch privater Natur) haben. Nur so entsteht ein Vertrauensverhältnis, das ein frühzeitiges Entdecken von Symptomen zulässt. Wenn jemand nach dieser Erkrankung in das Unternehmen zurückkehrt, dann sind eventuell Maßnahmen zu treffen, damit Betroffene nicht wieder in den Burnoutstrudel geraten.

Mit Fokus auf die Burnoutprävention sollten folgende Themen durchleuchtet werden:

- offene Thematisierung von Burnout
- Arbeitszeiten und -umfang auf übermäßigen Leistungs- und Zeitdruck prüfen
- Sind die Ziele realisierbar?
- Sind Mitarbeiter\*innen nach Eignung eingesetzt?
- Herrscht eine gute Kommunikation/genügend Austausch?
- Gibt es einen fairen, gerechten Umgang untereinander?
- Gibt es ein entspanntes Betriebsklima/eine angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz?
- Werden im Betrieb generell Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umgesetzt?

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

## INFO

### Die Stufen zum Burnout



## DIE SERIE

### Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Stress hat auch, aber nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Coronapandemie etwa setzt



Silvia Schroffenegger

Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs-

und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in dieser Artikelserie die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger. Die Serie erscheint im Zweiwochenrhythmus. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.