

INSPIRATION



BURNOUT
Die aktive Pflege der Partnerschaft,
des familiären – und des sozialen
Umfelds kann Burnout vorbeugen.
FOTO: CORBIS



Vorsicht Burnout

Wann und wie wurde Burnout erstmals wissenschaftlich erwähnt? Der amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger definierte den Begriff 1974 als einen Komplex von emotionalen, kognitiven, verhaltensorientierten und körperlichen Symptomen.

Die zentralen Merkmale des Burnout-Syndroms – des Ausgebranntseins – sind: Das Gefühl, überfordert und ausgelaugt zu sein, verbunden mit einer anhaltenden psychischen Erschöpfung. Zugleich geht das idealisierte Arbeitsverhältnis in Frustration über und mündet in einer distanzierten Haltung gegenüber der Erwerbstätigkeit. Überdies können die Arbeitskollegen beim Betroffenen Widerwillen wecken. Ausserdem verringert sich die Leistung. Dr. med. Stephan N. Trier führt aus: «Vier Prozent der befragten Personen der Stressstudie 2010 des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) fühlen sich bei der Arbeit emotional verbraucht.»



Faktor Arbeit

Hohe Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz, gekoppelt mit knappen personellen Ressourcen, begünstigt das Entstehen von Burnout. Zudem ist vermutlich die psychische Belastbarkeit genetisch bedingt und somit individuell. Genauso spielen der Zusammenbruch des Selbstwertgefühls, mangelnde Anerkennung und geringe berufliche Perspektiven eine

«Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und grip-pale Infekte häufen sich.»

Dr. med. Stephan N. Trier
M.H.A. Ärztlicher Direktor Privatklinik Aadorf

Rolle. Zu Beginn werden die persönlichen Bedürfnisse zurückgestellt zugunsten eines Überengagements und ausgeprägten Leistungswillens. Daraufhin nehmen Ermüdung und Enttäuschung zu. Die Nachtruhe ist gestört. Die Konzentration bereitet Mühe. Das Ganze wird begleitet von einer deprimierten Grundstimmung. Diese hängt oft zusammen mit innerer Unruhe und Rastlosigkeit. Gleich-

zeitig vermindern sich die Leistungsfähigkeit und der Einsatz.

Innerliche und äusserliche Anzeichen

Die Betroffenen sind traurig, freud-, energie- und lustlos. Zukunfts- und Versagensängste sowie Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Die einen plagen Schuldgefühle, bei den anderen reduziert sich das Selbstvertrauen. Die Freizeit bringt keine Entspannung. Häufig werden die Kontakte zu Freunden vernachlässigt oder gar abgebrochen. So beginnt der soziale Rückzug. Insbesondere depressive Männer werden reizbar und aggressiv. Ihre Impulskontrolle sinkt. Vermehrt suchen sie die Schuld bei anderen. Die Gefahr eines Suizids steigt. «Die Symptome können sich auch körperlich zeigen: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen und grip-pale Infekte häufen sich», erklärt Dr. Trier. Wenn sich eine psychische Krise entwickelt, sollte bereits am Anfang professionelle Hilfe beansprucht werden. Sonst kann es zu langer Krankheit und Arbeitsunfähig-

keit kommen. Dies wiederum löst hohe direkte und indirekte Gesundheitskosten aus. Ferner nimmt die Lebensqualität ab.

Rund um Prophylaxe

Generell sollte negativer Stress vermieden werden. Erstrebenswert ist ein ausgeglichenes Erwerbs- und Privatleben. Die aktive Pflege der Partnerschaft, des familiären und sozialen Umfelds kann Burnout vorbeugen. Hilfreich ist zudem ein gesunder Lebensstil: Sport treiben – davon ausgeschlossen ist Hochleistungssport –, bewusste Entspannung, genug Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Die Sensibilität hinsichtlich eigener Bedürfnisse soll gestärkt werden. Das Zeitmanagement optimieren und sich Konfliktlösungsstrategien erarbeiten, wirkt sich ebenso positiv aus. Wichtig ist der zwischenmenschliche Umgang, vor allem auch bei der Arbeit: Dieser sollte echt, wertschätzend, warm und zugänglich sein.