

# Die ausgebrannte Seele

Wer über längere Zeit eine hohe Belastung erlebt, kann in ein Burnout geraten. Dr. med. Stephan N. Trier erklärt, wie sich dem Burnout-Syndrom vorbeugen und es sich behandeln lässt.

TEXT FATIMA DI PANE, DR. MED. STEPHAN N. TRIER M.H.A



Dr. med. Stephan N. Trier M.H.A

**D**as Wort Burnout begegnet uns oft; sei es in den Medien oder im Bekanntenkreis, immer mehr Menschen gehen offen mit der Erkrankung um. Jeder ist mit Arbeitsstress vertraut, doch wann wird es gefährlich?

Ein Burnout-Syndrom entsteht, wenn jemand über längere Zeit einer hohen Stressbelastung ausgesetzt ist. Die Person fühlt sich kraftlos, leer, erschöpft – ausgebrannt. Die Erschöpfung kann auch durch Erholungspausen wie ein Urlaub oder das Wochenende nicht behoben werden. Abschalten wird zum Ding der Unmöglichkeit.

## Hohe Belastung über lange Zeit

«Ein Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen den Belastungen am Arbeitsplatz und den verfügbaren personellen Ressourcen», sagt Dr. med. Stephan N. Trier. «Es hat mit einem Zusammenbruch des Selbstwertgefühls, mangelnder Anerkennung oder fehlenden beruflichen Perspektiven zu tun.»

Obwohl einige Berufsgruppen besonders gefährdet sind, kann ein Burnout bei jedem entstehen.

Entscheidend ist die hohe Belastung über längere Zeit, ohne dass sich die Person erholen kann. Dies kann auch im Privatleben passieren: Alleinerziehende Elternteile oder Menschen, die Angehörige pflegen, sind ebenfalls häufig vom Burnout-Syndrom betroffen.

## Risikogruppen

«Besonders gross ist das Risiko für Menschen mit übermässigem Pflichtgefühl», erklärt Trier. Dies schliesst Menschen mit ein, die sich sehr stark mit ihrer Arbeit identifizieren. Auch Perfektionisten, die hohe Erwartungen an sich selbst haben, sind besonders gefährdet. «Ängstliche Menschen mit geringem Selbstwertgefühl sind genauso gefährdet wie Arbeitstiere, die ihr Privatleben vernachlässigen und in ihrer Freizeit den Stress nicht mehr abbauen können, erklärt Trier. Es gibt also nicht den typischen Burnout-Gefährdeten, aber gewisse Gemeinsamkeiten lassen sich bei Betroffenen durchaus feststellen.

## Zentrale Burnout-Merkmale

Drei zentrale Merkmale deuten auf ein Burnout hin. Eines davon ist die anhaltende emotionale Erschöpfung. Die betroffene Person fühlt sich überfordert und ausgelaugt. Dieser Zustand hält über eine längere Zeit an.

Auch deutet der Wechsel von einem idealisierten Verhältnis zur Arbeit hin zu einer Distanzierung und zunehmender Frustration bezüglich der Arbeit und den Mitarbeitern auf ein Burnout. Zuletzt ist auch die verringerte Arbeitsleistung ein Merkmal. Wenn der Überflieger plötzlich kaum mehr etwas hinkriegt, sollte man genauer hinschauen.

## Körper und Geist leiden

Infolgedessen entwickeln sich oft Depressions- und Angstsymptome. So leiden die Betroffenen oftmals unter Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen und sind im Antrieb vermindert. «In der Freizeit können sich die Betroffenen nicht entspannen. Es kommt häufig zu einem sozialen Rückzug: Kontakte zu Freunden werden nicht mehr gepflegt», erwähnt Trier weiter. Die Symptome können sich auch körperlich manifestieren: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Magen-Darm-Beschwerden sind nur eine kleine Auswahl möglicher körperlicher Folgen.

## Bloss nicht abwarten

«Wenn sich eine psychische Krise entwickelt, sollte nicht gewartet werden, bis diese akut ist», betont Trier. Je schneller Hilfe gesucht wird, desto besser. Eine erste Alarmstufe ist erreicht, wenn jemand meint, sein Problem mit vermehrter Anstrengung, mit Hektik in den Griff zu bekommen, bevor also die Erschöpfung eingetreten ist. Gut ist, wenn es gelingt, hier schon Hilfe in Anspruch nehmen zu können. Meist braucht es hierfür «Druck» einer aussenstehenden Person.

Bei ausgeprägtem Burnout mit manifesten depressiven Symptomen lohnt es sich, rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: die ambulante und die stationäre Behandlung. Eine ambulante Behandlung passiert in Form einer Einzelgesprächspsychotherapie, allenfalls ergänzt von anderen Therapieformen wie Kunsttherapie. Eine stationäre Behandlung erfolgt vorzugsweise in einem Kompetenzzentrum für Burnout. Dies bringt den Vorteil, dass der Betroffene aus dem für ihn belastenden Umfeld flüchten

kann. Auch kann die Behandlung umfassender und viel intensiver vorgenommen werden, als dies ambulant möglich wäre. Zudem besteht die Chance, unter Einbezug des Arbeitgebers, den Wiedereinstieg in die berufliche Tätigkeit zu planen und zu unterstützen.

## Vorbeugen ist möglich

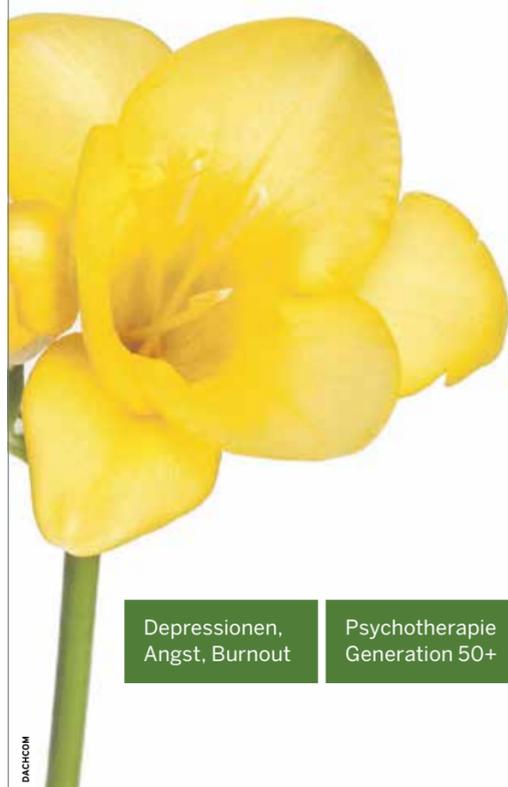
Die gute Nachricht ist, dass es Möglichkeiten gibt, ein Burnout vorzubeugen. Der Schlüssel dazu ist ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben. Die aktive Pflege der sozialen Kontakte hilft dabei, einem Burnout vorzubeugen.

Allgemein sollte auf einen gesunden Lebensstil geachtet werden. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmässiger Sport und genügend Schlaf. Ebenfalls ist es essenziell, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse gut kennenzulernen. «Man sollte die Sensibilität gegenüber eigenen Bedürfnissen stärken und das Zeitmanagement optimieren», erklärt Trier. Nur wer die eigenen Grenzen kennt, kann sicherstellen, dass diese nicht überschritten werden.

## Arbeitgeber in der Pflicht

Auch Arbeitgeber müssen in der Burnout-Prävention aktiver werden. Das Arbeitsklima spielt eine entscheidende Rolle. «Die Pflege einer offenen Konflikt- und Fehlerkultur und die Förderung von sozialem Austausch sind essenziell», sagt Trier. Das Kader muss die Work-Life-Balance vorleben. Der zwischenmenschliche Umgang sollte von Echtheit, Wertschätzung, Wärme, und Zugänglichkeit geprägt sein. Jeder Mitarbeitende ist ein Mensch mit Gefühlen und einem Privatleben und so sollte auch jeder behandelt werden.

ANZEIGE



## Ein Burnout kann jeden treffen.

Doch jede und jeder Betroffene reagiert anders. Darum sind unsere spezialisierten Angebote konsequent auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet.

Depressionen,  
Angst, Burnout

Psychotherapie  
Generation 50+

Essstörungen  
(ab 16 Jahren)

Adipositas

Privatklinik Aadorf  
Fehrenbergstrasse 23  
CH-8355 Aadorf

Tel. +41 (0)52 368 88 88  
info@klinik-aadorf.ch  
www.klinik-aadorf.ch

Privat  
Klinik  
Aadorf

Persönlich  
und diskret.

Psychotherapie  
Psychosomatik  
Psychiatrie