



Burnout – rien ne va plus

von Margrit Schmidlin, lic. phil.
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Burnout ist ein Zustand des Ausgebrannt-sein, des Nicht-mehr-mögen, des Verlustes von Energie, Antrieb und Lebensfreude. Meist wächst das Gefühl schleichend und stetig, zum Teil über Jahre unerkannt oder verdrängt, bis doch eines Tages «plötzlich» alles zu viel wird und nichts mehr geht. Oftmals erfolgt dann eine Art Nervenzusammenbruch mit Weinen, Schreien, unklaren Ängsten, mit einem Kontrollverlust, Gedankenkreisen, Scham- und Schuldgefühlen, Entscheidungsunfähigkeit, mit grosser Verzweiflung bis hin zu Suizidgedanken. Nicht selten erfolgt dann ein notfallmässiger Arztbesuch oder eine Notaufnahme im Spital, in einer Klinik, die zu einer Krankschreibung führt.

Das Burnout bezieht sich ursprünglich auf die Situation im Job; es trifft vorwiegend besonders verantwortungsvolle und pflichtbewusste, eher perfektionistische Menschen, die sich in ihrer Arbeit stark engagieren, sich mit der Arbeit identifizieren, Ueberstunden leisten, sich selten Pausen gönnen, stets erreichbar sind, sei es, weil die Stelle oder die Funktion es so verlangt oder weil man selber den hohen Ansprüchen gerecht werden möchte. Burnout kann aber auch Menschen treffen, die in anderen Lebensbereichen eine permanent hohe Belastung oder Überforderung erleben: Menschen, die Haushalt, Kinder und evtl. auch eine bezahlte Arbeit unter einen Hut bringen müssen oder Menschen, die zusätzlich zum eigenen Alltag noch betagte oder kranke Angehörige pflegen. Auch finanzielle Probleme, Probleme in der Erziehung, Konflikte in der Partnerschaft oder im Umgang mit sich und anderen oder gesundheitliche Probleme etc. können auf Dauer zu einem Burnout führen.

Der Weg aus einem Burnout ist meist langwierig. Es kann sinnvoll sein, dass die Betroffenen zunächst eine stationäre Behandlung erhalten, um aus dem Teufelskreis und dem Alltag herauszukommen. So können sie mit mehr Distanz ihr Leben «im Hamsterrad» reflektieren und daran arbeiten, wie sie ihren Alltag entlasten können. Die meisten Betroffenen würden wohl sagen, dass sie keine andere Wahl hätten, weil der Job, die Kinder, die Familie, die Verpflichtungen von ihnen fordere, alles zu bewältigen.

Betroffenen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen und den eigenen Lebensstil zu hinterfragen. Ein wichtiger Schritt dabei ist die Einsicht, dass man nicht perfekt ist und auch nicht sein kann/muss, sondern dass man auch nur ein Mensch ist mit Grenzen der Belastbarkeit. Dies zu akzeptieren kann ein schmerzvoller Prozess sein, der häufig mit Ängsten verbunden ist: «Verliere ich deshalb meine Stelle, wer versorgt dann die Kinder oder was denken die anderen von mir, wenn ich auch einmal «nein» sage?». Es ist zudem hilfreich die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen statt «nur» die Erwartungen von aussen, von der Gesellschaft meinen erfüllen zu müssen.

Krisen können uns lehren, uns verstärkt darauf besinnen, was im Leben wirklich zählt, dass wir uns mehr auf unsere Beziehungen, Freundschaften und ab und zu auch auf ein wenig Vergnügen und Lebensfreude konzentrieren sollten statt auf materielle Erfolge.

Ja sicher, solche Veränderungen haben ihren Preis: Wenn Sie im Job kürzertreten wollen/müssen, nicht mehr dieselbe Verantwortung und Funktion innehaben möchten/können, dann bedeutet dies vermutlich auch einen Verlust beim Lohn, an Einfluss, Macht und Anerkennung. Doch bezahlen Sie auf der anderen Seite den Preis Ihrer psychischen und auf lange Sicht auch der körperlichen Gesundheit, wenn Sie wie bisher im Hamsterrad weiterrennen.

Achten Sie deshalb frühzeitig auf mögliche Warnsignale: wenn Sie über eine längere Zeit dünnhäutig, gereizt reagieren, schlecht schlafen, sich kaum noch Freizeit und Hobbies gönnen, nicht mehr abschalten können, sich sozial zurückziehen, sich deprimiert fühlen, sollten Sie dies ernst nehmen und sich an eine Fachperson wenden.