

Burnout rührt nicht immer von der Arbeitsbelastung her

Nicht nur zu viel Arbeit, sondern vor allem soziale Konflikte, Selbstüberforderung, mangelnde Wertschätzung aus dem Umfeld und fehlende Perspektive auf Besserung können ein Burnout-Syndrom verursachen.

Lange Zeit ist davon ausgegangen worden, dass Burnout durch zu viel Arbeit entsteht. Aber Burnout wird nicht allein durch zu viel Stress verursacht, sondern vor allem durch soziale Konflikte, Selbstüberforderung, mangelnde Wertschätzung aus dem Umfeld und fehlende Perspektive auf Besserung.

„Gerade der Beziehungsaspekt spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung eines Burnout-Syndroms. Betroffene führen oft konfliktreiche Beziehungen mit anderen oder haben keine sozialen Kontakte mehr. Vor allem haben sie die Beziehung zu sich selbst verloren. Sie versuchen, etwas zu erfüllen, was sie nicht sind, und erschöpfen sich daran.“

Geistig, körperlich und emotional erschöpft

Viele Burnout-Betroffene haben sich in intensiven Auseinandersetzungen – z.B. mit dem Partner oder Freunden, mit dem System, in dem sie sich befinden, oder auch mit ihrer Lebenssituation infolge von Trennung, Todesfall, Scheitern, Krankheit, die sie nicht akzeptieren wollen – übermässig verausgabt und fühlen sich wegen der andauernden Überlastung geistig, körperlich und emotional erschöpft bzw. ausgebrannt. Sie sind oft gereizt und angespannt, aber auch lustlos, gleichgültig und manchmal zynisch. Ausserdem können sie ihre Aufgaben im Alltag nicht mehr oder kaum noch bewältigen. Hinzu kommen nicht selten Unruhe, innere Leere, Angstgefühle und Schlafprobleme. Auch Lebensfreude und Selbstwertgefühl sind oft beeinträchtigt. Deutliche Erschöpfungssignale sind Konzentrationsstörungen, Kopf- und Magenschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche, hoher Blutdruck und Herz-Kreislaufprobleme oder gar Bandscheibenvorfälle.

Auslösende Faktoren können vielfältig sein

Die Faktoren, die ein Burnout-Syndrom fördern, können vielfältig sein – nicht nur beruflicher, sondern auch anderer Art. Perfektionismus kann z.B. ein Risiko darstellen. Das familiäre Umfeld kann Auslöser sein, wie zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen. Auch Menschen, die in ihrer Kindheit keine sichere Bindung erlebt oder Verluste erlitten und nicht verarbeitet haben, tragen ein erhöhtes Risiko für Burnout. Solche problematischen Bindungs- und Emotionsmuster können bis ins Erwachsenenalter fortwirken. **So versuchen manche der Betroffenen, ihre nicht erfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit in aktuellen Beziehungen auszuleben, die dadurch emotional aufgeladen werden.** Ebenso wie die Bindungsunsicherheit sind auch unverarbeitete traumatische Bindungserfahrungen und nicht bewältigte Verluste mit einer geringeren Fähigkeit zur Emotionsregulation verknüpft, was sich vor allem in Anforderungs- oder Konfliktsituationen bemerkbar macht. Die Schwierigkeiten bei der Bewältigung negativer Emotionen begünstigen dann vermutlich die Entstehung eines Burnouts.

Burnout rührt nicht immer von der Arbeitsbelastung her

Für ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben sorgen

Zur Prävention eines Burnouts ist es wichtig, auf Phasen der Entspannung und Erholung zu achten, also regelmässige Pausen, Spaziergänge oder bewusstes Atmen in den Tagesablauf einzubauen. Sport und Hobbys können ebenfalls helfen, aus den negativen Gefühlen herauszukommen. „Ausserdem sollten Betroffene für ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben sorgen, sowohl in Ihren Beziehungen als auch in dem, was Sie tun. Auch eine regelmässige systematische Reflexion der persönlichen Ziele und Werte im Kontext der jeweiligen Lebenssituation oder beruflichen Konstellation im Sinne einer work-life-balance, ist - wenn nötig mit therapeutischer Unterstützung – empfehlenswert“.

Warnsignale für Überforderung kennenlernen

Wenn sich die Situation allerdings nicht ändern sollte und Erholungsphasen nicht mehr erfolgreich zu psychischer und physischer Regeneration führen, ist psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe ratsam. „Wichtig ist dabei, dass die Betroffenen ihre persönlichen Warnsignale für Überforderung kennenlernen und für sich herausfinden, wie sie aktiv verhindern können, erneut zu erkranken“, betont Prof. Nelles. Ausserdem ist zu klären, ob sich möglicherweise zusätzlich eine psychische Erkrankung hinter den Beschwerden verbirgt. Bei drei Viertel der Betroffenen treten begleitend psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen auf.