



# TOPTHEMA

**Blick**  
aktuell  
DIE HERMANN-ZEITUNG

Ausgebrannt, erschöpft und kraftlos: Burn-out

## Nichts geht mehr



Wer viel Stress hat, sollte sich auch immer eine nötige Auszeit nehmen, um seine Akkus aufzuladen!  
Foto: Pixabay/geralt



Gegen Stress auf der Arbeit hilft oft moderater Sport. Wichtig ist dabei vor allem eines: Spaß soll es machen!  
Foto: Pixabay/Antranas

**Region.** Familie, Kollegen, Freunde - von anderen gebraucht zu werden und wichtig zu sein, ist ohne Frage ein gutes Gefühl. Manchmal aber ist es auch ein ganz schön anstrengendes. Hier sind Entschleunigungen zu treffen, dort müssen Rechnungen bezahlt werden und die Kinder sind auch bei Laune zu halten. Da kann einem schon mal die Puste ausgehen.

Das ist normal und das ist auch nicht weiter schlimm. Bedenklich wird es, wenn alltägliche Herausforderungen scheinbar nicht mehr zu bewältigen sind und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Kräfte und Ideen schwindet - so weit, bis plötzlich nichts mehr geht. Der Druck von außen wird einfach zu groß, man leidet unter Angstzuständen und Schlafstörungen und wird im Laufe der Zeit dann auch tatsächlich weniger leistungsfähig. Es ist wie eine sich

und strebsame Menschen. Und so leiden neben Personen aus sozialen, helfenden und lehrenden Berufen besonders häufig Führungskräfte darunter.

### Nebulöse Vorstellungen

Dass „Burn-out“ für alle möglichen Arten von Stress, Antriebslosigkeit bis hin zu Formen der Depression verwendet wird, hat einen einfachen Grund: Der Begriff ist im medizinischen Sinne nicht klar definiert. Und so führt er immer wieder zu recht nebulösen Vorstellungen in der Öffentlichkeit.

Allgemein gilt ist jedoch die Annahme, dass es sich um einen intensiven körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfungszustand handelt, der in Zusammenhang mit der Arbeit entsteht. Zudem gibt es viele Überlappungen zur Depression: Schätzungsweise 80 bis 85 Prozent der Menschen mit Burn-out-Symptomen leiden an einer Vorstufe zur Depression.

### Der Lauf im Hamsterrad

Da das Burn-out-Syndrom aber nicht von heute auf morgen kommt, sondern sich langsam entwickelt, ist es für eine erfolgreiche Vorbeugung besonders wichtig, auf mögliche Warnsignale zu achten. Dies können vor allem sein:

**Suchtverhalten:** Der Betroffene neigt dazu, jeden Abend „ein Gläschen“ Alkohol oder mehr zu trinken, Schlaftabletten oder gar Aufputschmittel zu nehmen.

**Schlafstörungen:** Der Betroffene schläft schleicht ein oder hat Durchschlafstörungen und grübt sehr viel.

**Lastlosigkeit:** Der Betroffene empfindet keine Lust mehr - zu nichts. Er kommt morgens nicht mehr aus dem Bett, ist oft aggressiv oder hat nah am Wasser gebaut. Er zieht sich immer mehr zurück und hat vielleicht sogar Flucht- oder Selbstmordgedanken.

**Erkrankungen:** Der Betroffene wird häufig ohne erkennbare Ursache krank.

Vorübergehend hat wohl jeder von uns schon mal das Gefühl gehabt, im Hamsterrad zu laufen. Wichtig ist es, dass dieser Zustand nicht zur Normalität wird und dass man dagegen ansetzt. Und das frühzeitig, solange man



Wirklich Abstand zu den Dingen zu finden, die uns durch den Tag jagen, ist fast eine Kunst. Pauschalrezepte gegen Stress und Druck gibt es freilich keine. Die richtige Entspannungsstrategie muss jeder selbst finden.  
Foto: Pixabay/Skitterphoto

noch ausreichend bei Kräften ist.

### Akkus aufladen

Meist hilft schon ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause oder nach Feierabend. Auch ein Abend unter Freunden lädt die Akkus wieder auf oder moderater Sport. Wichtig ist dabei vor allem eines: Spaß soll es machen! Das gibt Energie zurück und auch das nötige Selbstbewusstsein, die Dinge wieder stemmen zu können und Stress und Herausforderungen so zu sehen, wie sie sind: positiv. Das gute am Stress nämlich ist, dass er etwas ganz Subjektives ist. Das bedeutet gleichzeitig auch, dass man ihn wunderbar in den Griff bekommen kann. Wer Stress wirklich effektiv angehen möchte, der muss im ersten Schritt die richtige Einstellung zu sich selbst finden und seine Ansprüche an die eigenen Leistungen realistisch einschätzen lernen. Wer sich intensiver mit dem

Thema beschäftigt, kann dann auch verstehen, wie Stress überhaupt entsteht und welche biochemischen Prozesse im Körper in Gang kommen. Das hilft, Ursachen und Wirkung zu identifizieren und dadurch ganz allgemein stressfreier agieren zu können. Zugegeben, wirklich Abstand zu den Dingen zu finden, die uns durch den Tag jagen, ist fast eine Kunst. Pauschalrezepte gegen Stress und Druck gibt es freilich keine und die richtige Entspannungsstrategie muss jeder selbst finden. Aber das Angebot ist groß und es gibt viele, hervorragend ausgebildete Menschen, die einen auf diesem Weg begleiten und unterstützen: allem voran Ärzte und Psychologen, aber auch Personal Trainer und Coaches - sie können helfen, die Akkus wieder aufzuladen und sich fit, belastbar und energiegeladener zu fühlen. So, wie man gerne sein möchte - und wie man gut sein kann. - EMB -

## Verbeugen statt Nachsorgen

Zur Vorbeugung eines Burn-outs können laut Experten folgende Maßnahmen helfen:

- ausreichend Schlaf
- Identifizierung und Verringerung von Stressquellen am Arbeitsplatz
- regelmäßige Bewegung
- bewusste Auszeiten nehmen und Handy, Laptop, Tablet ausschalten
- Erkenntnis und Bereitschaft, an sich zu arbeiten
- gezielte Entspannung beispielsweise mit PMR, Autogenem Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- gesunde Ernährung

- EMB -