

## Burnout – nicht nur eine Krankheit für Manager

### **Stress, Burnout, Depression – wo liegen die Grenzen?**

Eigentlich hat alles ganz gut angefangen: Ein neuer Job, eine neue Herausforderung hat sich aufgetan und die Chance wurde mit vollem Elan ergriffen. Eine Weile ging das ganz gut, doch dann kam immer wieder mal was Neues dazu, während die Ansprüche stiegen. Um die Leistung zu halten, hat man den Einsatz erhöht. Hie und da noch länger gearbeitet und eine private Verabredung sausen lassen. Doch die Erfolgserlebnisse der Anfangszeit bleiben aus und irgendwann können selbst die eigenen Ansprüche nicht mehr gehalten werden. „Immer und überall nur Stress!“ muss man sich erschöpft eingestehen.

### **Mit voller Kraft in den Burnout**

Statt auf die Signale zu hören und einmal inne zu halten, um die Lage zu analysieren und Hilfe beizuziehen, werden jetzt die letzten eigenen Reserven mobilisiert. „Da muss doch noch was gehen!“ Am Ende des Tunnels erscheinen jedoch nicht Licht und Erlösung, sondern Ermüdung und Misserfolg. Die eigenen Kräfte sind überstrapaziert und ein Gefühl der Resignation macht sich breit. Das erste Stadium des Ausgebranntseins, des Burnouts, ist erreicht.

### **Abrutschen in die Depression möglich**

Je nach Charakter folgt nun eine lange Periode der verminderten Leistungsfähigkeit trotz übermäßigem Einsatz, was schließlich auch von den Kollegen bemerkt wird. „Willst Du nicht einmal kürzer treten?“ ist die gut gemeinte Frage, die der Betroffene selbst aber nur als ein Hinweis auf sein Versagen interpretiert. Misserfolg und mangelnde Bestätigung nagen schlussendlich dermaßen am Selbstbewusstsein, dass das Abrutschen in eine Depression nicht mehr weit entfernt ist.

### **Burnout-Syndrom seit den 1970er-Jahren bekannt**

Das sogenannte Burnout-Syndrom wird in der Psychologie seit den 1970er Jahren beobachtet und ist ein

Obergriff für eine persönliche Krise, die mit unauffälligen Frühsymptomen beginnt und mit völliger Arbeitsunfähigkeit oder sogar Suizid enden kann. Als Reaktion auf chronische Stressfaktoren im Beruf äußert es sich hauptsächlich in

- Erschöpfung aufgrund fehlender emotionaler und physischer Ressourcen
- Gefühlen der Wirkungslosigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit
- Resignation gegenüber der beruflichen und zwischenmenschlichen Verantwortung

### **Ausgedehnte Vielfalt von Symptomen**

Die weiteren Erscheinungsformen sind breit gefächert und zählen über 130 Symptome wie z.B. chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und sexuelle Dysfunktion. Auch physische Beeinträchtigungen wie erhöhte Infektanfälligkeit, Schwindelgefühle, Rückenschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden zählen dazu. Aufgrund der großen Bandbreite von Symptomen eignen sich zur Diagnose vor allem ganzheitliche Methoden wie z.B. das Biofeedback-Verfahren Metatron. Dieses hat in seiner Datenbank eine enorm hohe Anzahl von möglichen Krankheitsbildern gespeichert, wodurch das Aufspüren beeinträchtigter Körperfunktionen ungemein erleichtert wird.

### **Große Burnout-Risikogruppe**

Zuerst bei der Berufsgruppe des Pflegepersonals festgestellt, hat sich die Risikogruppe über die Jahre zu einem großen Berufsfeld erweitert. Primär scheinen Personen betroffen zu sein, die mit Menschen in emotional belastenden Situationen arbeiten, wie z.B. Lehrkräfte. Seit den 90er-Jahren werden aber auch andere Berufsgruppen in die Untersuchungen einbezogen, die durch den ständig zunehmenden Stress in der Arbeitswelt unter ähnlichen Symptomen leiden. So ist es nicht verwunderlich, dass Burnout auch unter dem Begriff „Manager-Krankheit“ geläufig ist. Aber auch andere Berufszweige, die bei der Arbeit unter großem Druck leiden, kann es treffen.

