

Burnout – bin ich gefährdet?

Burnout bedeutet so viel wie “ausgebrannt sein” und beschreibt einen Zustand ausgeprägter Erschöpfung, eine körperliche, emotionale und psychische Überlastung mit vielfältigen Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen. Zurückzuführen ist diese Erschöpfung auf langanhaltenden Stress, nicht selten über mehrere Jahre.

Menschen mit einem hohen Leistungsanspruch und großem Idealismus sowie persönlichem Engagement sind besonders gefährdet. Sie laden sich häufig zu viel auf, halten ihre Grenzen nicht ein und gehen mit Stress nicht gut um. Mangelnde Anerkennung sowie mangelnde Selbstbestimmung (z.B. bei der Gestaltung der Arbeits- und Tagesabläufe) erhöhen das Risiko.

Es ist nicht ganz leicht, ein drohendes Burnout zu erkennen. Dies hängt damit zusammen, dass

- sich Burnout schleichend entwickelt
- sich in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen zeigt
- es vieldeutige Symptome gibt, die auch in ganz anderen Zusammenhängen stehen können.

Typisch ist, sich chronisch müde und abgeschlagen zu fühlen und unter ausgeprägten Schlafstörungen zu leiden. Tagsüber zeigen sich häufig Unruhe, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Wahrnehmungsstörungen. Auch treten depressive Verstimmungen, Antriebsstörungen und starke Erschöpfung auf, die sich bis zum Zusammenbruch steigern können. Psychosomatisch treten häufig folgende Anzeichen auf: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, höherer Puls, Herzklopfen, Schwindelattacken, Tinnitus, größere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, sexuelle Probleme.

Diese Symptome gleichen den Stresssymptomen, sind meist jedoch wesentlich ausgeprägter und nachhaltiger. Sie verstärken sich oft mit fortschreitender Entwicklung des Syndroms. Die Abklärung der Problematik sollte von fachlich versierten Ärzten und Psychologen durchgeführt werden. Je früher die Symptomatik erkannt wird, desto leichter ist es, einem drohenden Burnout zu entkommen. In einem fortgeschrittenen Stadium reichen unterstützende Maßnahmen meist nicht aus. Hier ist eine therapeutische Behandlung notwendig, die in fachlich kompetente Hände gehört (Facharzt, Psychotherapeut).