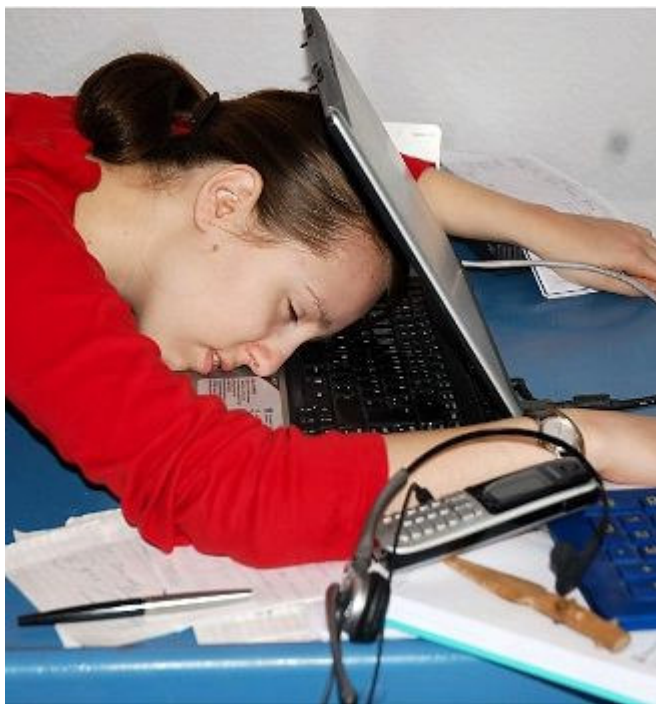


Mittwochsjournal



Ausgebrannt und das Problem nicht erkannt

Burnout: Wenn die Überforderung ihren Tribut fordert - Rechtzeitig gegensteuern

Von Franziska Felsch

Landkreis. Es beginnt schleichend: Man engagiert sich im Beruf, in der Familie, im Verein, arbeitet rund um die Uhr, gönnt sich weder Pausen noch Feierabend, steht ständig unter Strom, kann nicht abschalten, weil einem ständig mehrere Projekte im Kopf herumspuken. Bis der Körper und die Seele streiken. Man weiß nicht mehr weiter, fühlt sich völlig ausgebrannt. Erschreckend: Das "Burnout-Syndrom" betrifft immer mehr Menschen.

Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen können auftreten. Doch statt jetzt einen Gang zurückzuschalten, versuchen viele Betroffene, ihren Zustand mit Schmerz- oder Aufputzmitteln zu überspielen.

"Was die Situation nur noch weiter verschlimmert. Es geht auch anders", sagt der bekannte Psychologe Michael Thiel, Autor des Buches "Raus aus der Sackgasse". In seinem Ratgeber beschreibt der TV-Psychologe beispielsweise, wie man einen Veränderungsplan aufstellt und ihn einhält. Der Therapeut warnt aber davor, das Thema zu unterschätzen. "Burnout ist inzwischen fast ein Modebegriff, aber es kann sich auch eine ernsthafte Erschöpfungsdepression dahinter verstecken."

Was tun? Wer sich nach vier bis sechs Wochen immer noch ausgelaugt fühlt, dem rät der Experte zur therapeutischen Behandlung. Um Hintergründe aufzudecken und zu lernen, sein Verhalten zu ändern. Manchmal ist das nur mit einer geschulten Fachkraft möglich.

Wer nichts tut, bekommt über kurz oder lang die Quittung, ist sich Thiel sicher. Der Burnout-Kandidat wird zunehmend unkonzentrierter, macht dadurch mehr Fehler, ist häufig krankgeschrieben und verliert am Ende seinen Job.

Soweit muss es nicht kommen. Ganz banale Tipps können helfen, sich aus dem Hamsterrad zu befreien. Dazu gehört für Thiel eine gesunde Lebensweise - ohne Tabletten, Alkohol und Fast Food. "Sich gesund ernähren, Zeit nehmen zum Essen, viel trinken und den Feierabend auch wirklich einhalten. Sportliche Tätigkeiten wie Walken, Joggen, Spaziergehen in frischer Luft bauen nachweislich Stress ab", so der Therapeut. Und: Sich selbst kritisch fragen: Was läuft schief in meinem Leben, privat, beruflich? Lass' ich mir zu viele Aufgaben aufbürden, weil ich Selbstbestätigung, Lob und Anerkennung brauche? Mach' ich mir selber Druck aus Angst, meinen Job zu verlieren? Fühl ich mich überfordert oder gar unterfordert?

Zusätzlich empfiehlt Thiel: "Entspannungsmethoden lernen und mit dem Chef, den Kollegen, dem Betriebsrat sprechen." Aber auch mit der Familie und dem Partner. Denn wie so oft hängt alles irgendwie zusammen. Wenn es im Privatleben nicht läuft, wer sich ungeliebt und nicht gut aufgehoben fühlt, flüchtet sich in zahlreiche Aktivitäten, um nicht zu reden und nicht nachzudenken. Das eigentliche Problem wird verdrängt, ersetzt durch ein neues.

"Der erste Schritt ist immer die Ursachenforschung", stimmt Katrin Frahm zu. "Der zweite, wie ich die Situation ändern kann", ergänzt die Buxtehuder Heilpraktikerin, die in ihrer Praxis die Behandlung der körperlichen Beschwerden und die gezielte Unterstützung auf der seelisch-geistigen Ebene anbietet.

Bei ihrer Kollegin aus Stade, Anke Drewes, lernen Betroffene, wie sie ihre Bewältigungsstrategien flexibel verändern, je nach Situation, Bedingungen und eigenen Zielen. "Es ist wichtig zu sehen, wie ich auf andere reagiere und wie sich das wiederum auf mein Verhalten, meine Gedanken und Gefühle auswirkt", so die Heilpraktikerin. Zur Behandlung empfiehlt sie eine Kombination aus Hypnotherapie, Autogenem Training und der systemischen Beratung, die das private und berufliche Umfeld mit einbezieht. *"Der erste Schritt ist immer die Ursachenforschung, der zweite, wie ich die Situation ändern kann."*

Heilpraktikerin Katrin Frahm

Die Weltgesundheitsorganisation spricht von einer psychischen Störung, die Krankheit und Kollaps zur Folge haben kann. Waren früher überwiegend Manager und Pflegedienstleistende vom Burnout-Syndrom betroffen,

leiden heute auch Schüler, Hausfrauen oder ganz normale Angestellte an totaler Erschöpfung.

Foto: Felsch

15.12.2010

 **Artikel drucken**

Fenster schließen

© **Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG**