

# Burn-out

## Böse Falle für Hochmotivierte

Frank K. startet erfolgreich als neuer Marketingleiter mit großem Engagement und Kreativität. Ein Jahr später liegt er mit einem Zusammenbruch seines Immunsystems in der Klinik. Was ist passiert?

Burn-out, oder im Fachjargon die Erschöpfungsdepression, ist kein Zustand, der sich über Nacht einstellt. Man brennt vielmehr langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz aus. Je ambitionierter und engagierter die Betroffenen, desto höher das Risiko, sich bei der Erfüllung der eigenen hohen Maßstäbe zu überfordern. Beim Burn-out rückt eine Aufgabe so sehr in den Mittelpunkt, dass der Betroffene eigene Bedürfnisse völlig verdrängt. Hierfür kann der Job, aber auch das Privatleben der Auslöser sein. Fakt ist, dauerhaftes Versagen echter Bedürfnisse macht krank. Das Tückische am Burn-out Verlauf ist die Schwierigkeit, den Absprung zu finden. Der Erschöpfungszustand wird vom Betroffenen oft als Normalzustand empfunden, Gründe für Verhaltensänderungen werden im Umfeld gesucht.

### Erste Symptome ernst nehmen

Zu Beginn klagte Claudia N. über Nervosität und Schlafstörungen, später brach sie den Kontakt zu Freunden ab, war ständig müde und krank und verlor schließlich völlig das Interesse an ihrer Umwelt und ihre Lebensfreude.

Oft ist es ein überzogener Anspruch an sich selbst, der aus Begeisterung für den Job zwanghafte Selbstaufgabe werden lässt. Nicht nur Leistungsdruck und Arbeitsdichte auch verinnerlichte Werte, die wir unhinterfragt von unseren Eltern übernommen haben, spielen hier eine Rolle. Der Betroffene vernachlässigt sein soziales Umfeld und sich selbst. Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung werden ebenso ignoriert wie der Wunsch nach alternativen Freizeitaktivitäten. Nicht selten wird diese Selbstvernachlässigung unbewusst durch Kaufräusche oder übermäßigen Alkoholkonsum versucht zu kompensieren. Sorge von Angehörigen und Kollegen wird oft als Kritik empfunden, der Betroffene kann zwischen Angriff und Aufmerksamkeit nicht mehr unterscheiden. Logik und Verstand sind ausgeschaltet und auch eindeutige Krankheitssymptome werden schließlich verleugnet. In diesem Stadium kann der Betroffene sich selbst nicht mehr helfen.

### Burn-out vermeiden: Intervention und Prävention

Gute Prävention ist eine gesunde Work-Life-Balance. Bezie-

hungen außerhalb des Arbeitsumfeldes, Hobbys und regelmäßige Auszeiten mindern das Risiko einer Erschöpfungsdepression.

### Wer glaubt auf dem Weg zum Burn-out zu sein, sollte folgende Maßnahmen treffen:

- Tempo bremsen
- sich selbstüberfordernde Verhaltensmuster bewusst machen
- Verantwortung delegieren
- Ruhebedürfnis ernst nehmen
- Selbstreflexion
- Freunde einbeziehen
- Grundwerte überdenken

„Man ist dann seelisch gesund, wenn Denken, Fühlen und Handeln deckungsgleich sind“, so Bettina Ziemert, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin.

### TVJ: „Frau Ziemert, wie äußert sich ein Burn-out?“

Ziemert: „Die Betroffenen zeigen generelle Antriebsarmut und Freudlosigkeit. Dieses Krankheitsbild darf nicht mit einem Stimmungstief, das nach einem Kurzurlaub wieder verschwindet, verwechselt werden.“

### TVJ: „Sie sagen, dass Unternehmen in den USA Burn-out Prophylaxe betreiben. Was wird dort gemacht?“

Ziemert: „In den Unternehmen sind Fachleute beschäftigt, an die sich Betroffene wenden können und die auch vormedizinische Untersuchungen durchführen. Auch durch Plakate und Broschüren wird auf die Burn-out-Problematik aufmerksam gemacht.“

### TVJ: „Ist das Erkrankungsrisiko bei Männern und Frauen gleich?“

Ziemert: „Die Diagnose Depression wird bei Frauen häufiger gestellt als bei Männern. Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass Frauen öfter erkranken. Gut möglich ist auch eine höhere Dunkelziffer bei Männern. Das kann mit der Leistungserwartung an männliche Arbeitskräfte und/oder mit dem männlichen Selbstbild in unserer Gesellschaft zusammenhängen.“

### TVJ: „Was können Außenstehende tun?“

Ziemert: „Den Betroffenen ansprechen. Professionelle Hilfe kann allerdings nur durch Fachleute geschehen.“

Text: Dr. Melanie Cordini

## Kleine Leute werden groß: Daniela Roth (kaufmännische Personaldisposition)



1 Jahr



2 Jahre



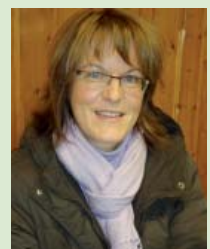
5 Jahre



17 Jahre



28 Jahre



41 Jahre