

## **Burnout – wenn das Feuer langsam erlischt**

Catherine Müller, Solothurn

*Im Zusammenhang mit dem unerwarteten Rücktritt des Präsidenten der Freisinnig-Demokratischen Partei der Schweiz ist der Begriff Burnout in letzter Zeit oft zu hören. Ich gehe nicht davon aus, dass es sich dabei lediglich um einen neuen Trendbegriff handelt. Mir ist aber nicht klar, was sich hinter dem Burnout wirklich verbirgt. Ich bin zudem etwas beunruhigt, denn auch ich fühle mich in letzter Zeit oft kraftlos und niedergeschlagen – leide auch ich darunter? Ist Burnout eine Krankheit?*

Mit dem „Outing“ von Herrn Schweiger ist ein stigmatisiertes Phänomen öffentlich geworden, und es besteht ein allgemeines Bedürfnis, mehr darüber zu erfahren. Beim Burnout-Syndrom handelt es sich tatsächlich um eine ernst zu nehmende Erkrankung. Medizinisch ist sie auch unter dem Begriff „Chronisches Müdigkeitssyndrom“ bekannt. Typisch dafür ist, dass die Betroffenen ein Gefühl des Ausgebrannt-Seins erleben, eine geistige Leere, eine körperliche Erschöpfung und eine seelische Abstumpfung. Wenn ein solcher Erschöpfungszustand länger als sechs Monate andauert, spricht man von Burnout.

Solche Zustände ergeben sich nicht von heute auf morgen. Burnout hat einen schleichenden Verlauf über mehrere Monate. Wer ausbrennt, muss einmal entflammt gewesen sein, könnte man ja richtigerweise sagen. Typische Burnout-Verläufe sind tatsächlich dort zu beobachten, wo sich eine Person mit viel Enthusiasmus, Idealismus und oft auch mit grossen Perfektionsansprüchen für eine Aufgabe einsetzt. Diese Hingabe für die Aufgabe steht im Zentrum des Lebens, Erholung und Abwechslung werden als sekundär betrachtet. Mit der Zeit fehlen aber zunehmend die Kraftreserven. Das Gleichgewicht von vorhandenen Ressourcen einerseits und zu bewältigenden Herausforderungen und Belastungen andererseits kommt ins Wanken. Langsam schleicht sich ein Erschöpfungszustand ein. Die eigene Tätigkeit wird als nicht mehr wirksam oder gar als sinnlos eingeschätzt. Gereiztheit, Ungeduld und eine gewisse Gleichgültigkeit können zutage treten, und das ursprüngliche Feuer droht nach und nach zu erlöschen. Das Ganze mündet schliesslich in einen Zustand, der durch Überdruß, Stagnation und Niedergeschlagenheit gekennzeichnet ist. Das gesamte

Leistungsvermögen wird abgebaut, Resignation und Rückzug bis zu Apathie, Depression und Verzweiflung können letztendliche Folgen sein.

Unsere heutige Arbeitswelt gibt da wenig Gegensteuer. Kritische äussere Faktoren für die Entstehung eines Burnouts sind daher auch ungünstige Arbeitsbedingungen wie permanenter Zeitdruck, aber auch widersprüchliche Informationen und Arbeitsanweisungen, wenig Autonomie und geringe eigene Gestaltungsmöglichkeiten, Mobbing, um nur einige zu nennen.

Man leidet nicht an einem Burnout, wenn man sich hin und wieder energielos und niedergeschlagen fühlt – das gehört zum Auf und Ab des Lebens. Allerdings birgt gerade der schleichende Verlauf einige Risiken. Um sich vor dem Ausbrennen zu schützen, muss die Einstellung zur Arbeit und zum eigenen Energiehaushalt gut reflektiert werden: Können Sie den Anspruch relativieren, jederzeit perfekte Arbeit sofort erledigen zu müssen? Gönnen Sie sich die nötigen Regenerationsphasen, z.B. mit bewusster Entspannung, Sport und Kontakten zu Menschen, die Ihnen gut tun? Wenn das eigene Kräfte- und Energiemanagement wackelt und Sie die Energie zur Selbsthilfe nicht mehr aufbringen können, sollte Sie nicht zu lange warten und rechtzeitig professionelle Unterstützung holen.

Erschienen im Context 24/04