

Wie es zum Burnout kommen kann, Teil 2!

Links zum
Anklicken
in blau!

Der letzte Newsletter beschäftigte sich mit den Anfangsphasen des Burnout. Heute will ich mich den weiteren Phasen zuwenden. Warum Sie sich mit diesem Thema beschäftigen sollten? Vor allem glaube ich deshalb, weil vom Burnout-Syndrom immer mehr Menschen betroffen sind, von denen wir es nicht erwarten. Eben, weil es im Grunde jeden in einer schwierigen Lebensphase treffen kann und er selbst es kaum erkennt. Deshalb ist es wichtig, dass es Menschen gibt, welche sich ein umfassendes Bild machen und eine entsprechende, sinnvolle Behandlung durchsetzen oder zumindest fürsorglich und verständnisvoll zur Seite stehen. Denn allzu oft wird dieses Thema in der Medizin klein gehalten, weil es keine messbaren Anzeichen und Symptome gibt.

Halten die Burnoutprobleme längere Zeit an, kommt es, im Gegenteil zur Anfangsphase, in der ein übersteigertes Engagement gezeigt wird, zum Abbau des Engagements. Der Betroffene ist zunehmend desorganisiert und ist unsicher bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen, welche ihm ansonsten nicht schwer gefallen sind. Er ist nicht mehr motiviert, seine vormals gezeigte Begeisterung und Kreativität geht gegen Null. Die innere Kündigung ist schon lange vollzogen, die Arbeit reduziert sich auf den "Dienst nach Vorschrift". Natürlich ist spätestens jetzt das Privatleben massiv beeinträchtigt, da er sich immer mehr in sich zurück zieht, kaum noch Freundschaften pflegt, sich vielleicht sogar vom Partner trennt. Wenn er jetzt nichts unternimmt, besteht die große Gefahr zu vereinsamen. Es kann sich auch eine übertriebene Bindung an eine bestimmte Person zeigen oder er ist ständig auf der Suche nach neuen interessanteren Kontakten. Seine Gefühle würde er mit Gleichgültigkeit, Einsamkeit und Desinteresse beschreiben. Typisch wäre folgende Beschreibung des inneren Zustandes: "Ich kann nicht mehr. Ich bin schon beim Aufstehen erschöpft. Die Arbeit nimmt kein Ende - so sehr ich mich anstrengte alles zu schaffen - ich werde nie fertig. Was mir früher einmal Spaß gemacht hat, ist mir heute nur noch zu viel. Selbst, wenn ich einmal Zeit habe, fühle ich mich gehetzt. Was hat das alles überhaupt noch für einen Sinn?" Von außen betrachtet wirken Betroffene reizbar, deprimiert, unzufrieden. Im Endstadium geht die Symptomatik bis zur existentiellen Verzweiflung, da die grundsätzliche Lebenseinstellung negativ ist. Das seit längerem bestehende Gefühl der Hilflosigkeit verdichtet sich immer mehr zur Sinnlosigkeit. Am Ende steht manchmal sogar der Suizid.

Die körperlichen Symptome zeigen sich in gehäuften Infektionen, da das Immunsystem geschwächt ist. Verspannungen (Kopf- und Rückenschmerzen bis zum Bandscheibenvorfall), Tinnitus, Schlafstörungen, Magen- Darmbeschwerden, Kreislaufprobleme. Bei fortgeschrittener Problematik kann es zu Herzbeschwerden oder Magengeschwüren kommen. Auch der Griff zu Drogen und Alkohol nimmt zu. Sie sehen: Burnout muss sehr ernst genommen und darf keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden. Vielleicht mit Worten: "Jetzt stell Dich nicht so an, andere schaffen das doch auch!"

... Allzu oft wird
dieses Thema in der
Medizin klein gehalten,
weil es keine
messbaren Anzeichen
und Symptome
gibt.

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Thema im nächsten Newsletter:
Ursachen des Burnout, Teil 3.

**Vitametik[®]-Berufsausbildung
Informationstage:**
22.09.07 in Lobbach (Nähe Heidelberg)
22.09.07 in Bad Driburg (Nähe Paderborn)

**Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!**