

## Wie es zum Burnout kommen kann, Teil1!

Links zum  
Anklicken  
in blau!

**D**as Burnout-Syndrom. Ein neomodischer Begriff für Stress? Nein, es bezeichnet eine besonders schwere Art von chronischer Erschöpfung. Burnout bedeutet "Ausgebranntsein" und wurde erstmals 1974 vom Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet und ist auch als "Managerkrankheit" bekannt. Wenn auch Manager durch extremen Stress über lange Zeit hierfür besonders prädestiniert sind, so trifft es auch andere Berufsgruppen, insbesondere die der helfenden Berufe. Wobei es sicher nicht auf den Beruf allein bezogen ist, sondern auch im persönlichen Bereich immer häufiger angetroffen wird. Ständige Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen, Überlastungen etc. können erschöpfen. Die Burnout-Syndrome sind vielfältig und individuell unterschiedlich in Auftreten und Ausmaß: Depressionen und auch physiologische Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe oder körperliche Dysfunktionen. Typisch sind auch Schuldgefühle oder Versagensängste. Der „Ausgebrannte“ erlebt seine Umwelt im allgemeinen als nicht mehr kontrollierbar und zieht sich eher in sich zurück als nach außen zu gehen und ohne eventuelle Hilfe (von Verwandten oder Freunden) anzunehmen. Der Übergang zwischen dem, was wir öfters als Stress erleben und dem Burnout-Syndrom ist sicherlich fließend und für den Betroffenen selbst schwer einzuschätzen. Auch die Medien greifen das Syndrom zunehmend auf, vor allem wenn es "Prominente" betrifft. Inzwischen ist klar: es kann nicht nur jede Berufsgruppe treffen, sondern es kann jeden treffen, der über längere Zeit über extremen Stress klagt und unter Leistungsdruck steht. Mittlerweile werden auch bereits Schüler mit diesen Beschwerden behandelt. Die **Anfangsphase** bleibt meist unbeachtet und unerkannt, weil es der gesellschaftlichen Normalität entspricht. Es heißt: "Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben". Die Anfänge des Burnout zeigen sich oft darin, wenn eine Tätigkeit zum fast ausschließlichen Lebensinhalt wird. Wir können es bei uns selbst oder anderen beobachten, wenn sich ein sehr gesteigertes Engagement für ein bestimmtes Ziel zeigt. Wenn nahezu pausenlos gearbeitet wird, auf Erholungs- und Entspannungsphasen verzichtet wird, man sich unentbehrlich fühlt, eigene Bedürfnisse in den Hintergrund gestellt werden, Misserfolge verdrängt werden, soziale Kontakte sich auf ein Minimum reduzieren, es an Energie und Konzentration mangelt. Es schließt sich die **Reduktionsphase** an, welche sich genau im Gegenteil von der Anfangsphase zeigen kann: ein verstärkter Rückzug vom Umfeld, an welches trotzdem erhöhte Ansprüche gestellt werden. Der Betroffene hat das Gefühl ausgenutzt und nicht genügend anerkannt zu werden. Es kommt zu Schuldzuweisungen und Vorwürfen an die Umwelt, was soweit führen kann, dass z. B. bei der Arbeit Veränderungen blockiert werden und der Betroffene dadurch noch mehr unter Druck gerät. Wobei es sich hier noch um Phasen handelt, in welchen, wenn sie ernst genommen werden, durch bestimmte helfende Maßnahmen und durch Eigeninitiative Abhilfe geleistet werden kann.

Wer ausbrennt, muss  
einmal gebrannt  
haben. Die Anfänge  
des Burnout zeigen  
sich oft darin, wenn  
eine Tätigkeit zum  
fast ausschließlichen  
Lebensinhalt wird.

Bis bald  
Ihr

  
Volker Hoffmann



Thema im nächsten Newsletter:  
**Wie es zum Burnout kommen  
kann, Teil2.**

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

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