

Dem Burnout natürlich vorbeugen

Freitag, 2. Juli 2010

Ein Artikel von Simone Dreblow

Geschafft –
Frühstück in
mehreren Etappen, kurzes Gespräch mit der Lehrerin, der
Schließfachschlüssel
war das vierte Mal in diesem Monat verschwunden, freundliches Gespräch
mit der
Erzieherin über den Sturz gestern ein und ein "Viel Spaß heute Mama"
– jetzt erst mal einen Tee! Nun ruft der Job, danach der Einkauf
ausgesuchter
Lebensmittel wegen zahlreicher Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Da
liegt die
noch unfertige Zuarbeit zum nächsten Hilfeplangespräch, nachmittags der
Therapietermin mit der Kleinen. Auf dem Heimweg noch Windeln holen, da
der
Große nach dem letzten Umgang wieder einnässt. Ein kurzer Besuch auf dem
Spielplatz. Nach einem wortreichen Abendbrot die geliebten
Einschlafrituale und
zahlreiche "Bist du da?", den Anrufbeantworter abgehört – ups, den
Anruf beim Jugendamt vergessen. Jetzt auf die Couch und ein gutes Buch
... Aber
was ist das, Stechen im Rücken, polterndes Herz, die Allergie macht sich
auch
schon wieder bemerkbar.

Was ist ein Burnout?

Einige Symptome wie Herz- und Kreislaufstörungen, ein geschwächtes Immunsystem, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, sexuelle Störungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, erhöhte Unfallgefahr, Gewichtsveränderungen, depressive Symptomatiken wie Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Interessenlosigkeit, Ängste, Aggressionen, Reizbarkeit, Misstrauen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Entscheidungsunfähigkeit, Gleichgültigkeit, Rückzug, Suchtmittelmissbrauch, Stimmungsschwankungen, existenzielle Zweifel, Selbstmordgedanken, Ruhelosigkeit, verstärkte Neigung zum Weinen, Abgestumpftsein, Fatalismus, Pessimismus können Zeichen geben, ausgebrannt zu sein, im Burnout zu stehen.

Burnout steht für lt. Burisch

(1994) für "...eine lang dauernd zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub ...". Burnout wird seit den 70-er Jahren empirisch beobachtet und ausgewertet, ist jedoch so alt, wie die Menschheitsgeschichte selbst. Burnout ist ein Syndrom, also ein Komplex von Symptomen, aus emotionaler Erschöpfung, Selbstentfremdung sowie reduzierter Leistungsfähigkeit und entwickelt sich meist schleichend, in Phasen über Jahre hinweg. Heilung und Vorbeugung sind möglich, vorausgesetzt, Sie sehen die körperlichen Symptome als Freund und Hinweisgeber, dem Raubbau mit Ihrer Gesundheit und Energie Einhalt zu gebieten.

Die Anfangsphase ist von

Überengagement, nahezu pausenlosem Arbeiten und idealisierter Tätigkeit fast rund-um-die-Uhr gekennzeichnet. Eigene Bedürfnisse werden verleugnet. Dann setzt die Erschöpfung ein. Das Wochenende und später der Urlaub reichen nicht mehr zur Erholung. In der Einbruchsphase wird die vormals idealisierte Arbeit als erheblich anstrengender empfunden, Erfolgserlebnisse und Anspruch klaffen auseinander, Unlust und Zynismus nehmen zu. Der Weg geht über Wutgefühle, Schuldzuweisungen, Abstumpfen und Rückzug in die Abbauphase. Zunehmend finden sich hier die oben genannten körperlichen und psychischen Symptome, die Leistung bricht ein, der Körper baut ab, die Selbstentwertung bricht sich Bahn, chronische, körperliche und psychische Erkrankungen können sich manifestieren. Der Weg zurück ist in jeder Phase möglich, erfordert jedoch häufig Lebenssinn und eigene Werte neu zu definieren. Wie?

Fortsetzung folgt