

GASTARTIKEL VON DR. MED. FRAUKE BARTHOLD

Wenn der Arbeitsspeicher voll ist ...

Die Autorin bietet Beratung, Coaching und Training in Hamburg, weitere Informationen dazu unter www.barthold-hamburg.de

Burn-out und Depressionen vorbeugen und erkennen

Stress und Burn-out: Modethemen, sagen die einen. Sich anbahnende Katastrophen, sagen die anderen. Der Begriff Burn-out wird zunehmend und mittlerweile auch inflationär benutzt. Nicht jede Erschöpfung ist ein Burnout. Sich in Maßen und kurzfristig erschöpft und gestresst zu fühlen, gehört zum gesunden Leben dazu.

Burn-out ist eine moderne Form von Ausgebranntsein und Erschöpfung, vor allem im Beruf, aber auch in Beziehungen oder in Bezug auf den Lebenssinn. Wenn die Erschöpfung eine gewisse Stärke und Zeitdauer erreicht, entwickeln sich daraus psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angstkrankheiten, Panikattacken, psychosomatische Erkrankungen. Auch können Suchtprobleme erstmals oder erneut auftreten.

Ein Burn-out entwickelt sich langsam und zunehmend über eine lange Zeitdauer, oft über Monate und Jahre. Es bleibt lange unbemerkt. Die Warnzeichen sind unspezifisch und werden bagatellisiert. So finden Betroffene oft sehr spät professionelle Hilfe. Dabei ist es erstrebenswert, Vorzeichen rechtzeitig zu erkennen: Man kann abends nicht mehr abschalten, grübelt, schläft schlecht, fühlt sich dabei im Job unentbehrlich, macht Überstunden. Es treten Müdigkeit und Kraftlosigkeit auf. Die Initiative und Freude lassen nach, der Dienst wird nach Vorschrift erledigt, Ideale gehen verloren, Frust und Zynismus machen sich breit. Die Stimmung ändert sich, entweder in Richtung Gereiztheit, Launenhaftigkeit oder in Richtung Niedergeschlagenheit, Deprimiertheit, Angst. Man funktioniert nur noch, der Autopilot ist eingeschaltet, Selbstzufriedenheit und Lebenssinn gehen verloren. Im weiteren Verlauf verstärken sich die ge-

nannten Symptome. Es kommen immer stärkere psychosomatische Beschwerden hinzu, möglicherweise Suchtprobleme. Die Konzentrationsfähigkeit verschlechtert sich. Es tritt Vergesslichkeit auf. Der »Arbeitsspeicher« ist voll. Zeit und Kraft für Hobbys und für Freunde sind längst nicht mehr vorhanden. Dieser Prozess kann weitergehen bis zur absoluten Persönlichkeitsverflachung mit emotionaler Leblosigkeit und Verzweiflung. Der Betroffene befindet sich dann bereits inmitten einer Depression.

Die Ursachen sind individuell verschieden. Dabei gibt es ein Zusammenspiel aus gesellschaftlichen Faktoren, Umweltfaktoren und der Persönlichkeit. Die gesellschaftlichen Veränderungen spielen eine große Rolle bei der Zunahme von psychischen Erkrankungen: In der Berufswelt und in Beziehungen ist vieles nicht mehr sicher, tragende Werte und Familienstrukturen brechen auseinander, die Welt ist schnelllebig und von dauernden Veränderungen geprägt. Menschen sind durch die moderne Technik ständig erreichbar und schalten damit nicht mehr ausreichend ab, notwendige Entspannungs- und Ruhephasen fehlen. Am Arbeitsplatz sind es oft Zeit- und Termindruck, eine hohe Arbeitslast, fehlende Anerkennung oder ein hohes Maß an Bürokratie. Ob und wie jemand unter schwierigen und belastenden äußeren Bedingungen ausbrennt, hängt

auch von den eigenen inneren Vorstellungen, von Lebensmotiven ab. Bei den Persönlichkeitsmerkmalen sind es oft ein Perfektionismus, es also allen recht machen zu wollen, oder Altruismus, immer für die anderen da zu sein, schwer nein sagen und priorisieren zu können.

Wir sind als Menschen leistungsfähig, wenn wir zufrieden sind mit unserer körperlichen Gesundheit, mit den Beziehungen, die wir leben, wenn wir uns materiell ausreichend sicher fühlen und unser Leben sich sinnhaft anfühlt, wir Spiritualität leben. Unser Körper dankt uns genügend und guten Schlaf, eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. Letzteres baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus.

Um gesund zu bleiben, gilt es äußere Stressfaktoren aufzuspüren und zu minimieren: durch Fortbildungen die fachlichen Kompetenzen zu erhöhen, organisatorische Verbesserungen anzustreben durch die Optimierung von Aufgabenverteilungen oder von Abläufen, durch eine Verbesserung des Zeitmanagements, die ja bekanntermaßen eine Verbesserung des Selbstmanagements darstellt. Es gilt zu lernen, nein zu sagen und Grenzen zu setzen, den Blick fürs Wesentliche zu schärfen und am Perfektionismus zu arbeiten. Und es ist notwendig, ausreichend zu regenerieren: durch wohltuende Rituale, durch bewusstes Genießen, durch Hobbys, Freundschaften, eine gute Partnerschaft, Bewegung und vieles mehr. So ist unsere innere und äußere Lebensbalance immer wieder neu herzustellen. ■