

Burnout – erkennen, vorbeugen und therapieren

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Wer hat es noch nicht ausgesprochen oder wenigstens gedacht? „Ich fühle mich ausgebrannt“, „meine Batterien sind leer“, „ich leide unter Burnout“. Das Wort ist zum Symbol geworden und findet alltagspsychologische Anwendung.

Erschöpfung ist eines der häufigsten Symptome, mit dem mich Patienten täglich aufsuchen und um Rat bitten. Zunächst ist dieser Zustand eine völlig normale Reaktion unseres Körpers und Geistes nach erbrachter Leistung – nach ausreichend Schlaf, Erholungsphasen oder einem schönen Urlaub sollten wir uns jedoch wieder „aufgetankt“ fühlen und mit Motivation, körperlicher Fitness, guter Stimmungslage und Lust auf neue Aufgaben erfrischt starten.

Läßt sich hingegen die Batterie trotz erholsamer Aktivitäten nicht wirklich aufladen und Sie fühlen sich kraftlos, schlapp und müde, unbelastbar, lustlos, ständig gereizt und alles wird einfach nur noch zu viel – dann kann dieser Zustand ein Hinweis auf Burnout sein.

Burnout kann Jeden treffen! Es wird statistisch häufiger von Menschen erlebt, deren beruflicher Alltag ein hohes Maß an persönlichem Kontakt zur Öffentlichkeit oder anderen Menschen erfordert, also beispielsweise Lehrer oder helfende Gesundheitsberufe.

Meistens beginnt der Prozess des Ausbrennens mit einer Phase des übermäßigen Brennens im Sinne von beruflicher Überlastung, Überaktivität und übersteigert ehrgeizigen Zielsetzungen unter Vernachlässigung der eigenen körperlichen und geistigen Bedürfnisse sowie Beschränkung sozialer Kontakte. Dem übermäßigen Engagement folgt ein Abbau, der unbehandelt in Verzweiflung enden kann. Je fortgeschrittener der Zustand ist, desto weitreichender sind die erforderlichen psychotherapeutischen Interventionen.

BURNOUT Vorbeugen und therapieren

Vor Einsatz therapeutischer Maßnahmen ist eine fachlich gesicherte Diagnosestellung erforderlich. Wenn Sie Merkmale der oben beschriebenen Symptome an sich wahrnehmen, sollten Sie eine therapeutische Praxis Ihres Vertrauens aufsuchen. Zunächst werden der aktuelle Status des Burnout-Prozesses ermittelt und die beruflichen, privaten und sozialen Bedingungen erfasst.

In meiner Arbeit hat sich zur Behandlung eines beginnenden Burnout-Syndroms eine Kombination aus diagnostischen psychologischen Tests (z.B. Maslach Burnout Inventory) und ausführlicher Anamnese sowie therapeutischen verhaltensorientierten Maßnahmen unter Nutzung asiatischer Medizinsysteme bewährt.

Die asiatischen Medizinsysteme der TCM und des Ayurveda vergleichen unseren Energiehaushalt mit zwei Arten von „Batterien“. Die eine wird konstitutionell von Geburt an bereitgestellt und könnte als „Lebensbatterie“ bezeichnet werden – ihre Ladung ist festgelegt, nicht aufladbar und wird kontinuierlich durch die ganze Lebensspanne verbraucht. Die andere bezeichne ich gerne als „Alltags-Akku“ – dieser wird täglich durch Nahrung, Atmung, Regeneration und Schlaf aufgeladen und steht uns zum Erbringen von Leistung zur Verfügung. Hinzu kommt das Konzept eines Lebensfeuers, welches sowohl mental als auch körperlich repräsentiert wird. Aus diesem Blickwinkel betrachtet ist der Ursprung eines „Burnout“-Konzepts schon tausende Jahre alt. Wann immer die Anforderungen von Leistungen die Akku-Kapazität überschreiten, wird die Lebensbatterie angezapft.

Nun stellen sich uns mehrere Fragen:

- » Wie stark ist meine Lebensbatterie aufgeladen und wie sehr habe ich sie bereits vorzeitig erschöpft?
- » Welches Ladevermögen besitzt der Alltags-Akku und lade ich diesen jeden Tag vollständig auf?
- » Liegt mein gegenwärtiger Energieverbrauch über oder unter dem Ladezustand meines Alltags-Akku?

Was kann ich konkret tun? Sehr viel!

Ganzheitliche Burnout-Prophylaxe in sieben Schritten:

1. Stärkung eines präventiven Gesundheitsmanagements mit bewusster Ernährung, regulierter Atmung, Körperpflege und Bewegung
2. Erstellen einer persönlichen Hedonieliste zur Steigerung von Lust und Genuß
3. Anpassung der eigenen beruflichen und privaten Leistungsansprüche
4. Stressbewältigungstraining unter Einsatz von Problemlösungsstrategien, Entspannungsmethoden
5. Optimierung des Zeitmanagements mit dem Ziel einer Balance zwischen „Muß“ und „Muße“; Mut zum „Nein“ und zum Papierkorb – wehren Sie Zeitdiebe freundlich ab
6. Rückbesinnung auf die eigenen sinnerfüllenden Werte und Bedürfnisse
7. Steigerung von Achtsamkeit unter Einsatz kontemplativer und meditativer Techniken

Das Motto für die Betroffenen lautet: Verbinden Sie Inspiration, berufliche Zielorientierung und Engagement mit Erholung, bewusster Einkehr nach Innen und sozialem Leben im Außen. Genießen Sie das Ergebnis: Glücksgefühle.

BURN ON!