

Burnout

Burnout ist zuerst einmal eine normale seelische und körperliche Reaktion auf zu starke Beanspruchung. Im Grunde schützt sich mit den unterschiedlichen Reaktionen auf Körperebene der Mensch selbst. Es ist eine gesunde Form von Selbstverteidigung: Wenn ein Mensch lebensbedrohlich angegriffen wird, ist in allen Kulturen Selbstverteidigung eine ethisch erlaubte Reaktion. Bei Burnout wird schwerpunktmäßig nicht direkte physische Gewalt ausgeübt, sondern der psychische Faktor tritt stark in den Vordergrund. Vor allem die Psyche leidet unter dem Stress und der Körper ist dann mit betroffen. Wer sich immer wieder über seine Grenzen hinwegsetzt, seinem Körper und seiner Seele keine Pausen mehr gönnt und diesbezügliche Warnsignale beharrlich ignoriert ist auf dem besten Weg in ein Burnout, das sich vor allem als Gefühl der inneren Erschöpfung in Kombination mit Angst und Anspannung äußert. Mit der Zeit werden dann auch Bedürfnisse und Gefühle anderer nicht mehr realistisch wahrgenommen oder mit Härte oder gar Zynismus darauf reagiert. Auf die Spitze treibt dann diesen Prozess die Meinung, mit noch mehr Einsatz die eigenen und fremden Erwartungen erfüllen zu können.

Die 4 Hauptmerkmale eines Burnout-Syndroms sind:

- Tiefe Erschöpfung bzw. sich ausgebrannt fühlen
- körperliche Erkrankung(en)
- mangelhaft Einfühlung in / für andere Menschen
- negative / abwertende Einstellung sich selbst gegenüber bzw. Überforderung

Der äußere Stress, auf den sich Betroffene häufig ausreden, ist meist nur ein Teil der Ursache. Vielfach ist es die Kombination aus persönlichen Faktoren und systemischen Belastungen: Zu den Anforderungen der Arbeitsstelle hat sich ein pflegebedürftiger Großvater hinzugefügt und die Freunde wollen auch Kontakt mit mir haben. In solchen Situationen kann der gute und förderliche Stress (Eu-stress) sich unbemerkt zur Belastung umwandeln, zum Distress, jener Form von Stress, in der sich der Körper in einem dauerhaften Alarmzustand befindet: Selbst wenn man auf dem Sofa liegt kann man sich nicht mehr entspannen, die Gedanken kreisen ständig im Kopf um ein Problem zu lösen: Energiedepots werden nicht mehr aufgefüllt, der Hormonspiegel ist unversorgt und das Immunsystem geschwächt. Krankheiten in unterschiedlichsten Körperbereichen sind eine logische Folge. Ausgeglichene Menschen können rechtzeitig für wirkliche Entspannung (nicht zusätzlichem Freizeitstress) und damit für eine gute Balance sorgen.

Der Weg in ein Burnout ist meist ein Weg in Etappen bzw. Stufen.

Leider nehmen diesen Abwärtstrend eines langsam ausbrennenden Menschen meist eher die Mitmenschen wahr.

Hier eine Abfolge in Stichworten.

Schritt 1: Man erbringt **vollen Einsatz, volle Leistung**: Überstunden sind selbstverständlich. Man will sich beweisen. Bringt neue Ideen und leidet an Missständen. Es wird sich wieder normalisieren.

Schritt 2: Die **Selbstwahrnehmung** ist **beeinträchtigt**. Eigene Bedürfnisse werden negiert, soziale Kontakte reduziert und die Gedanken kreisen auch beim Autofahren ständig um die offenen Dinge.

Schritt 3: Mit der Zeit beginnt der **Kampf an allen Fronten**: „Wenn man in die falsche Richtung rennt, hat es keinen Sinn, das Tempo zu erhöhen“ so charakterisiert es eine Betroffene. Ermüdungserscheinungen und Erwartungsdruck lassen sich nicht mehr leugnen.

Schritt 4: Hilflosigkeit und Frustration sind die Merkmale in dieser Phase. Man nimmt sich aus Beziehungen heraus, wittert Intrigen und feindliche Absichten. Das Misstrauen steigt. Jetzt beginnt sie Suche nach Ersatzbefriedigung bei Essen, Alkohol, Medikamenten usw. „Workoholik“.

Schritt 5: Die **innere Leere** ist geprägt vom Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit: Angstzustände, Panikattacken, sich wie abgestorben fühlen oder „wie ein Roboter zu sein“. Die Ablehnung der eigenen Person bzw. ihrer Bedürfnisse wird noch stärker und alles sinnlos.

Schritt 6: Der körperliche Zusammenbruch folgt dem seelischen. Man ist anfällig für nie dagewesene Infekte, das Herz-Kreislauf System oder das Magen-Darmsystem rebellieren auf ihre Weise; manche erleben es als Nervenzusammenbruch. Hier angelangt, sind Betroffene nicht mehr in der Lage, sich selbst einzuschätzen bzw. den eigenen Zustand zu beurteilen.

Heutzutage sind viele Menschen durch Zeitdruck oder Verantwortungsdruck überfordert. Dem Körper kann aber durch angemessene und effektive Methoden in der körperorientierten Atemtherapie Hilfe zukommen.

Schreiben Sie unter [Kontakt](#) ein [Email](#) oder rufen Sie an. [Hier](#).