Theo Jannet

KOMPASS BURNOUT

*Alles, was Sie für Ihren **persönlichen Ausweg** brauchen*

BELTZ

waren, kann uns das kraftlos machen. Wir unterschätzen dann meist, wie viel Energie gerade seelische Trauer- und Verarbeitungsprozesse verbrauchen, die in uns ablaufen.

Aber welche Umstände führen dann letztlich zu einem Burnout?

Katja Jacobs, 35, IT-Spezialistin und Single, hat die Entwicklung ihres Burnout-Syndroms so beschrieben:[1]

1 Alle Namen und eventuell erkennbare biografische Details in den Fallbeispielen dieses Buches wurden geändert.

»Ich war schon immer ein Tiger. Ich musste alles schaffen, und ich konnte auch alles schaffen. Das ging jahrelang erstaunlich gut. Niemand

konnte ahnen, auch ich selbst nicht, welchen Raubbau ich mit meinen Energien da betrieb. Abends nur noch müde und ausgelaugt sein, das war jahrelang normal für mich. Es adelte ja geradezu meine heroischen Leistungen. Bis zu dem Tag, an dem ich morgens nur noch als müder Tiger aufstand und dann am Abend völlig zusammenbrach. Am nächsten Morgen stand kein Tiger mehr auf. Ich war zum Tigerfell und Bettvorleger geworden.«

Zwei wichtige Merkmale eines Burnout-Syndroms werden aus dieser Selbstbeschreibung deutlich:

- Ein Burnout kommt nie plötzlich. Es besteht vor dem spürbaren und sichtbaren Erkranken schon

lange ein merkwürdiger innerer Zwang, sich zu überfordern, und eine gleichzeitige Unfähigkeit, gesunde Grenzen zu ziehen und die eigenen vitalen und emotionalen Bedürfnisse zu achten. Diese Phase ist aber noch von Erfolg und Selbstbestätigung gekrönt. Es bedarf eines monate- oder sogar jahrelangen Vorlaufs mit selbstschädigendem und ungesundem Verhalten, um ein Burnout-Syndrom zu entwickeln. Zwar können kurzfristig besonders belastende Situationen eintreten und zu einem scheinbar akuten Einstieg in die Krankheit führen, aber diese Belastungen fallen, wenn sie ein Burnout auslösen, auf

einen – im negativen Sinne – fruchtbaren Boden.

- Das Bild des Tigers, der zum Bettvorleger wird, verdeutlicht den Prozess des Identitätsverlustes, den ein Burnout-Syndrom in der Konsequenz immer bedeutet. Dies unterscheidet, neben anderen Faktoren, einen Erschöpfungszustand von einem Burnout-Syndrom: Ein müder Tiger bleibt immer noch ein Tiger. Der Bettvorleger aber hat etwas ganz Wesentliches verloren, nämlich seine Identität als ein lebendiges und eigenständiges Wesen.

Beispiele für Burnout-Persönlichkeiten

Burnout hat viele Gesichter. Als Symptome werden u.a. genannt:

- tägliche Müdigkeit und Erschöpfung (Neurasthenie)
- Schlafstörungen
- sexuelle Probleme
- häufige Infekte und Grippe
- regelmäßige Kopfschmerzen
- mehrfach Schwindelgefühl
- wiederholt Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden

Aus verschiedenen Gründen lässt