

Jeder fünfte Erwachsene erlebt persönlich Burn-out-Situationen. Betroffen sind nicht nur Spitzenmanager oder Ärzte. Woran man ein erhöhtes Burn-out-Risiko erkennt, wie man der Erkrankung vorbeugen kann und ab wann professionelle Hilfe unbedingt notwendig ist, weiß Burn-out-Spezialist Dr. Wolfgang Rechberger.

Dr. Wolfgang Rechberger,
ärztlicher Leiter



Burn-out: Wenn Körper und Geist die Kraft ausgeht

Burn-out, daran leiden doch nur Top-Leute, die 100 Stunden pro Woche arbeiten und nur für ihren Beruf leben – so die landläufige Meinung zum Thema „Burn-out“. Richtig ist hingegen, dass praktisch jeder von uns, sowohl im Beruf als auch im Privatleben, Gefahr laufen kann, an Burn-out zu erkranken.

SO ERKENNEN SIE EIN ERHÖHTES BURN-OUT-RISIKO:

- Täglicher Widerstand und Unlust bei der Arbeit
- Schuldgefühle und/oder Gleichgültigkeit Gesprächspartnern gegenüber
- Große Müdigkeit vor und während der Arbeit
- Häufiges Auf-die-Uhr-Schauen während der Arbeit
- Termine vergessen, den Überblick verlieren
- Zunahme von zynischen Kommentaren, von Strenge und Kritik
- Häufiges Kranksein
- Schlafstörungen
- Suchtmittelmissbrauch
- Vernachlässigung von Freunden und Beziehungen, von Freizeit und Hobbys
- Neigung, sich „schlampig“ zu ernähren
- Wochenenden reichen nicht zur Erholung
- Leistungsstreben wird zu Leistungszwang
- Gefühl, alles selber machen zu müssen

WAS IST BURN-OUT?

Eine allgemein gültige Definition von „Burn-out“ gibt es biswei-

len nicht. Auch im Diagnoseverzeichnis sucht man vergebens nach der Stresserkrankung. Dr. Rechberger beschreibt Burn-out als „mangelndes Gleichgewicht zwischen Energieeinsatz und Kraftquellen“ und erfasst somit den Kern der Erkrankung. Doch bei wem und vor allem wie kann sich dieses mangelnde Gleichgewicht bemerkbar machen?

WER IST GEFÄHRDET?

Besonders gefährdet sind hoch motivierte, engagierte Menschen, die ihr Leben und somit ihre Aufgaben in Beruf, Familie und Freizeit sehr ernst nehmen. Besonders hoch ist die Zahl an Erkrankungen unter Ärzten, Krankenschwestern, Lehrern, aber auch Alleinerziehern und Frauen, die Beruf und Karriere unter einen Hut bringen müssen. Ist es im Berufsleben der Wunsch nach Perfektion, so können im Privatbereich auch persönliche Schicksalsschläge Burn-out auslösen. Der Verlauf der Erkrankung ist in beiden Bereichen gleich. „Bei Menschen mit sehr hohen Idealen wird jener ‚Raum‘, der für flexibles, situationsentsprechendes Denken und Handeln notwendig ist, zwangsläufig immer stärker eingengt. Die Persönlichkeit fühlt sich immer mehr unter Druck, gefährdet, angegriffen und unverstanden“, erklärt der Steyrer Arzt Dr. Wolfgang Rechberger den Beginn der schleichend verlaufenden Stresserkrankung. „Man merkt meist viel zu spät, dass man bereits in dieser Enge steckt.“ Auch wenn Betroffene die ersten Anzeichen von Burn-out oft nicht erkennen und beachten, gerade in der Anfangsphase wäre gezielte Selbsthilfe enorm wichtig.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

- Ich werde mir klar, wie es mir zurzeit wirklich geht
- Auf einer Skala von 0 (= ganz schlecht) bis 10 (= prächtig)



beurteile ich immer wieder mein subjektives Befinden – und tausche mich darüber mit mir wichtigen Menschen aus

- Ich pflege Kontakte mit Menschen, die mir gut tun – lieber sage ich „Pflichttermine“ ab
- Ich plane meine Urlaube langfristig und über das Jahr verteilt. Bin ich erschöpft, nehme ich sofort frei
- Ich halte Pausen ein und rede dabei nicht über die Arbeit
- Ich nehme meine Arbeit auch gedanklich nicht mit nach Hause
- Regelmäßige Bewegung, gutes Essen, ausreichender Schlaf
- Ich kümmere mich mindestens so entschlossen um private Probleme wie um solche in der Arbeit
- Immer wieder frage ich mich: „Bin wirklich ich (alleine) für alles verantwortlich? Wo liegen meine Stärken, worin sind andere besser geeignet?“
- Ich erlerne Meditation oder andere energiestärkende Techniken
- Ich erlaube mir gelegentlich, auch schwach, egoistisch und nicht gut drauf zu sein! Und ich erlaube es auch anderen!

DER WEG ZURÜCK

Bleiben die ersten Alarmglocken ungehört, sind geistige und körperliche Erschöpfung, Immunschwäche, Verzweiflung, Suizidgedanken, Alkohol- und Drogenmissbrauch die Folge. Auch wenn viele Betroffene die Burn-out-Symptome als persönliche Schwäche empfinden und den Weg zum Arzt scheuen, im vorangeschrittenen Stadium ist professionelle Hilfe unbedingt erforderlich. „Man hat kaum eine Chance, es alleine in den Griff zu bekommen“, weiß der Experte aus eigener Erfahrung. In Dr. Rechbergers PersonA-Seminaren lernen Betroffene, eine neue Beziehung

zu sich selbst und anderen aufzubauen, ihre Lebenskraft zu aktivieren, ihre Anliegen besser und klarer zu formulieren, Nein zu sagen sowie innere Entspannung und Klarheit zu finden.

Als vorbeugende Maßnahmen empfiehlt Dr. Rechberger sich Freiraum zur Selbstreflexion zu schaffen, die eigenen Belastungsgrenzen zu überprüfen, und herauszufinden, wer oder was Stress verursacht.

NATASCHA GRABNER

PersonA-Seminar-Termine:

23. September, 21. Oktober, 25. November und 2. Dezember, jeweils von 15-21 Uhr

Anmeldung:

Dorothea Melichar
 Mayrgutstr. 64
 4451 Garsten
 Tel. 0699/11357880 (tägl. Von 17-19 Uhr)
 miracle@crazy-egos.net
 www.crazy-egos.net

Seminarort:

Symbios
 Nährstoffe – Bewegung – Bewusstsein
 Prof.-Anton-Neumann-Str. 8
 4400 Steyr
 Tel. 07252/70 400-0, Fax: 07252/70 400-33
 www.symbios.at
 office@symbios.at