

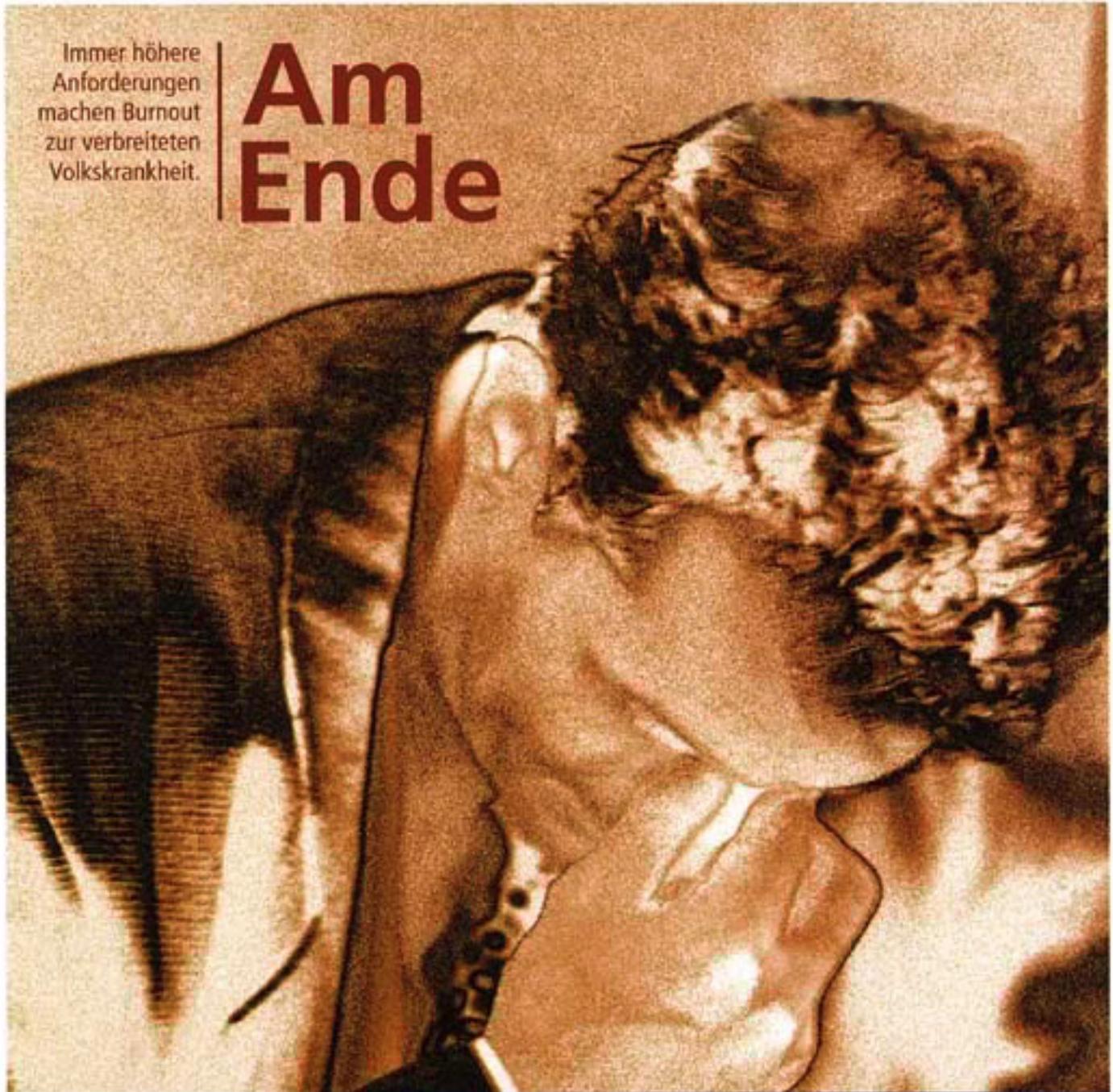
# Lion



Das offizielle Magazin von Lions Clubs International – **We Serve**

Immer höhere  
Anforderungen  
machen Burnout  
zur verbreiteten  
Volkskrankheit.

## Am Ende



18 | Netzwerken

Wenn sich Lions für andere öffnet,  
profitieren alle.



**D**efinitionsgemäß beschreibt das Wort „Burnout“ einen Zustand anhaltender Überforderung (Stress) mit Erschöpfung, Leistungsabfall, innerer Distanzierung und psychosomatischen Beschwerden. Es handelt sich dabei im eigentlichen Sinne nicht um eine anerkannte Krankheit, sondern eine Lebenssituation ganz persönlicher Art. In den Industriestaaten nimmt diese Problematik stetig zu. Insbesondere in Leistungsberufen mit einem Höchstmaß an Verantwortung, wie bei Ärzten, Führungskräften, Managern und Politikern geht man von einer Quote von 30 bis 40 % der über 40-jährigen aus. Auch bei Lehrern, Anwälten und in Pflegeberufen wird eine hohe Rate beobachtet. Vereinfacht dargestellt ist Burnout ein sich meist allmählich vertiefendes Energiedefizit, also ein Bilanzproblem von Energiezu- und -abfuhr.

#### Die vier Burnout-Stadien

Durch ein Höchstmaß an Anspruch und Aktivität zeichnet sich das erste Stadium der anhaltenden Überforderung aus. Nach dem Motto „Zeit ist Geld“ werden Beruf, Familie und Freizeitinteressen mittels viel Engagement „unter einen Hut“ gebracht. Man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes „ständig unter Strom“. Gegenüber der Außenwelt erscheint man als Energiebündel, „Hans Dampf in allen Gassen“ und scheinbar

unbegrenzt belastbar. Solche engagierten Führungskräfte, Mitarbeiter oder Partner sind sehr beliebt, sagen selten „Nein“ und erklimmen anfangs schnell die Erfolgsleiter in Richtung Leitungsfunktionen und Selbstständigkeit, sind sehr beliebt in Ämtern von Parteien und Vereinen, zeichnen sich als unentwegte Organisatoren von Freizeitaktivitäten aus. Es besteht natürlich das Bestreben, Zeiten des Schlafes und der Erholung zu minimieren, um Raum für Aktivitätserweiterungen zu schaffen.

#### Überforderung ignorieren

Hält die Überforderung an und türmen sich zunehmend Probleme auf, so wird dies nicht als Aufforderung zum „Heraustreten aus dem Hamsterrad“ verstanden, sondern ignoriert und verdrängt. Unter dem Motto „das wäre doch gelacht“ versucht man, im Stadium der Verleugnung die Leistungs- und Harmoniedefizite auch im Beruf als auch in der Privatsphäre nicht wahr haben zu wollen, nimmt konstruktive Kritik nicht an oder antwortet mit Mehrarbeit und Reizbarkeit. Dabei spielen zunehmend auch Genussgifte und scheinbar harmlose medikamentöse Stimulanzien eine Rolle zum Überwinden von ersten Schwächephasen und dem Abbau von Frust und Unzufriedenheit.

# Ausgebrannt: Modekrankheit Burnout

Von: Dr. R. Oettmeier und Dr. U. Reuter

Fakten, Hintergründe, Bewältigungs- und Vermeidungsstrategien des Burnout





Lassen Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität spürbar nach, häufen sich die Probleme an Arbeitsplatz wie zu Hause, ebenso folgen im dritten Stadium des Burnout charakteristische Verhaltensänderungen. Es kommt in vielen Fällen zu einem Rückzug von liebgewordenen Hobbys, Freizeitsport und Treffs mit Freunden. Es besteht ein Bedürfnis nach Einsamkeit und Erholung. Doch immer öfter reicht der Jahresurlaub nicht mehr zum „Auftanken“. Immer mehr „bleibt auf der Strecke“, die Probleme häufen sich und harren einer guten Lösung. Die Unzufriedenheit von Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden nimmt zu und kann bis zum finanziellen Desaster führen. Irgendwie möchte man weiter „funktionieren“ und immer öfter taucht die Affirmation auf: „Aber früher hab ich das doch auch geschafft“. Die schöpferische, positive Denkweise als Garant für Erfolg und Glück wird abgelöst durch negatives, konservativ-verharrendes oder sogar destruktives Gedankengut.

Beim Ausbleiben fundierter Korrektur der bereits beschriebenen negativen Wirkketten folgt im letzten Stadium des Burnout Syndroms die totale Erschöpfung. Das Gefühl „die Akkus sind leer“ wird von Gedanken wie „das hat doch alles keinen Sinn mehr“ mit klaren Zeichen von körperli-

cher und geistig-seelischer Erschöpfung begleitet. Antriebsschwäche, Müdigkeit und eine Vielzahl von so genannten psychosomatischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Kreislauf-, Verdauungs- und Essproblemen, Verspannungen, Kopfschmerzen und schließlich Abwehrschwäche und Drogenmissbrauch lassen jeden Arbeitstag als Last erscheinen. Man schleppt sich von Wochenende zu Wochenende, Urlaub zu Urlaub und nicht zuletzt von Krankschreibung zu Krankschreibung. Nicht selten findet sich auf die Frage nach dem Lebenssinn keine Antwort mehr. Negatives Denken und fehlender Lebensmut machen sich breit. Wird man insbesondere in diesem Stadium von einem Schicksalsschlag wie dem Tod eines lieben Mitmenschen, Entlassung, Überschuldung und tiefgreifenden seelischen Verletzungen ereilt, folgen nicht selten die Entwicklung einer tiefen Depression mit Selbstmordgedanken oder der tatsächliche Suizid.

Schicksalsschläge sind oft Wegbereiter für den Übergang von einem Stadium zum nächsten. Das letzte Stadium des Burnout macht gehäuft die Inanspruchnahme medizinischer Hilfe erforderlich. Der früher auch als „Nervenzusammenbruch“ bezeichnete, schnell auftretende totale Erschöpfungszustand erfordert nicht zuletzt wegen der verstärkten Suizidgefahr stationäre klinische Hilfe. Das Burnout-Syndrom ist, meist in Kombination mit der damit verbundenen ungesunden Lebensweise, ein typischer Wegbereiter für alle Art von chronischen Krankheiten und Leiden, insbesondere Krebs, Depression, Nervenleiden (Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer etc.), Bluthochdruck, Herzinfarkt und Hirnschlag, chronische Schmerzen sowie Substanzverluste (Osteoporose) und Verschleiß (Arthrose).

### Rechtzeitig reagieren

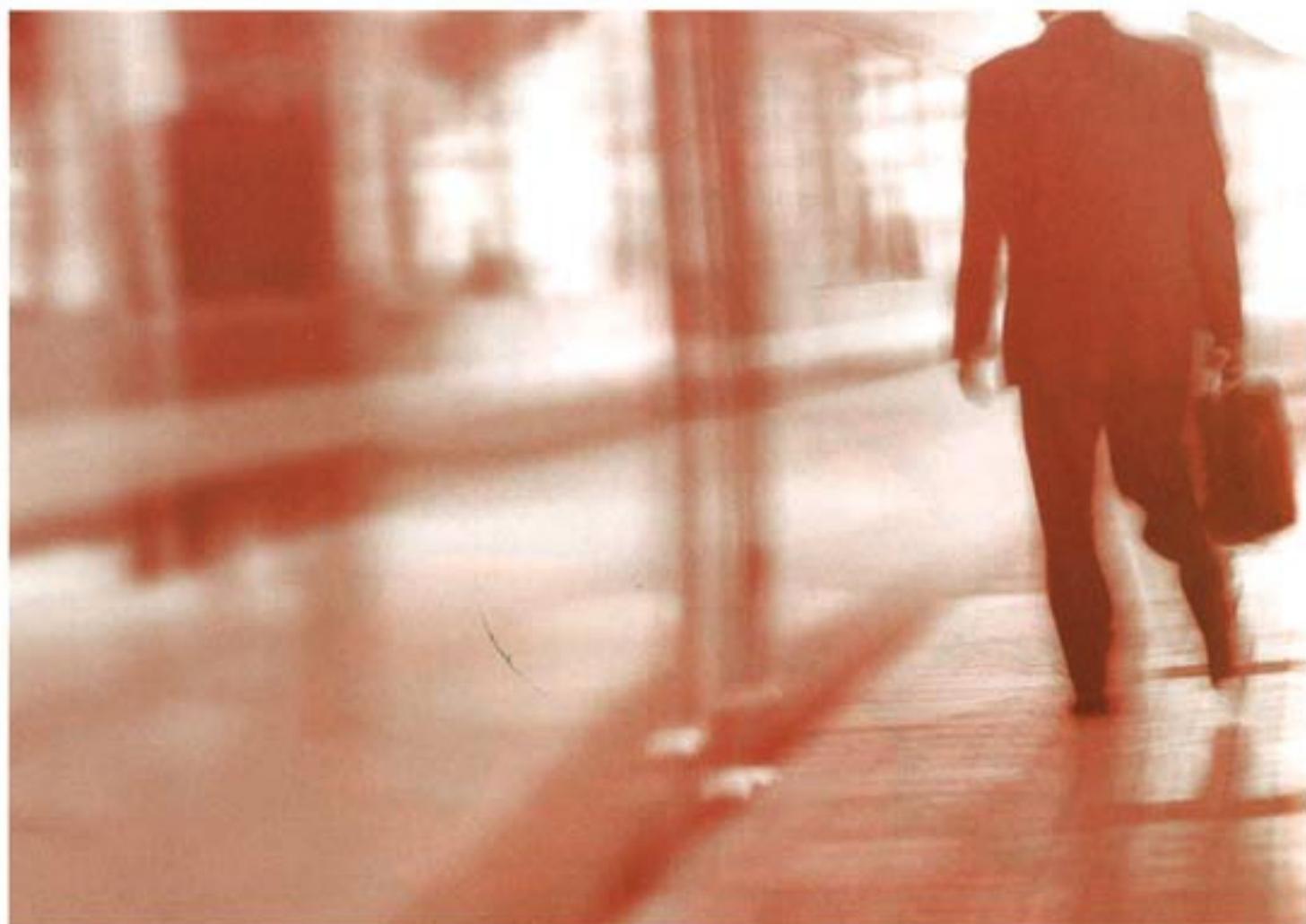
Nur ein frühzeitiges Erkennen des Abfalls von Vitalität und Leistungsfähigkeit, der funktionellen Schwäche von inneren Organen, Stoffwechsel und vegetativem System verhindert ein stadiengemäßes Fortschreiten des Prozesses. Die von der Standardmedizin vorgehaltenen Tests sind aufgrund der alleinigen Fixierung auf messbare und organische Veränderungen hierfür ungeeignet. Beispielsweise zeigen übliche Laborwerte (zum Beispiel der Leber oder Niere) erst nach Einschränkung der Leistungsfähig-

keit von 70 und mehr Prozent Normabweichungen an. Dem entgegen kann die ganzheitlich-biologische Diagnostik zur Einschätzung der tatsächlichen Leistungspotenziale und Bewusstmachung von individuellen Schwächen, zum Beispiel unter [www.proleben-biocheck.de](http://www.proleben-biocheck.de), sehr wertvolle Erkenntnisse liefern.

### Burnout vermeiden und bewältigen

Wie lässt sich ein „Abrutschen“ in den Burnout vermeiden bzw. durch welche Strategie wird eine tatsächliche und nachhaltige Umkehr möglich? Die Antwort hierfür liegt klar auf der Hand: Bewusstmachen der Situation und Aufpassen auf sich selbst. Es geht dabei nicht um oberflächliche Korrekturen, sondern um tiefgreifende Sinnfragen wie die nach dem Sinn des Daseins, dem Sinn des Lebens und der eigenen Stellung in dem allen. Im Grunde strebt jeder Mensch nach Liebe und Anerkennung. Hierzu werden zum Teil hohe persönliche Investitionen getätigt. Insbesondere die Burnout-Persönlichkeit strebt zusätzlich nach Perfektion, um über die Perfektion Liebe und Anerkennung zu erreichen. Doch das Leben ist Ordnung und Chaos mit hoher Flexibilität. Die totale Perfektion bedeutet Stillstand. Die Zielstellung muss es daher sein, die Liebe zu allem, was ist, zu finden einschließlich seiner selbst. Gemäß dem bekannten Managementcoach Corssen stehen jedem Menschen mit Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Selbst-Überwindung vier Instrumente zur Verfügung, um sein Leben zu gestalten und um letztlich dem Burnout zu entgehen. Oft beeinflusst auch die Sichtweise auf bestimmte Dinge und Situationen die Handlungsweise. Jeder kennt sicher den Unterschied zwischen „das Glas ist halb voll und das Glas ist halb leer“. Es ist wichtig, persönliche Energiequellen zu definieren und zu nutzen für Ausgleich, Entspannung und Erholung.

Vorbeugung und Überwindung des Burnout erfordert immer wieder die Akzeptanz der persönlichen Belastbarkeitsgrenzen. Und diese ist naturgemäß schwankend und abhängig von Vitalität, Alter und Grundkonstitution. Schließlich ist es wichtig, primitive und letztlich (selbst-)zerstörende Denkweisen, wie Neid, Missgunst, Angst, Pessimismus, Verurteilen, Zustände festhalten (nicht loslassen können) zu überwinden und durch



schöpferisches Denken, welches Positives entstehen lässt, Neues erschafft und Problemlösungen ermöglicht, zu ersetzen. Kurz: Jeder zieht auf Dauer das an, was er denkt und damit auch wünscht.

In Fällen, wo die „Hilfe zur Selbsthilfe“ nicht ausreichend ist, sollte kompetente Hilfe angenommen werden. Dies sollte nicht als Schwäche fehlinterpretiert, sondern als Ausdruck der Liebe zu sich selbst verstanden

werden. Eine lösungsorientierte Kommunikation mit Freunden, Gleichgesinnten, guten Beratern und vielleicht auch Seelsorgern sollte die Introversion und Grübelei ablösen. Die biologische bzw. naturheilkundliche Medizin hält viele sinnvolle Angebote zur Entgiftung, Entschlackung, Stärkung der Organvitalität, Verbesserung der Stressfähigkeit und schließlich wirksame tiefenpsychologische Verfahren zur Aufarbeitung

alter Verletzungen und Konfliktmuster bereit. Effektive Entspannungsverfahren können in großer Vielfalt genutzt werden! Methoden wie Meditation, autogenes Training, Yoga, Heilhypnose, Reiki, Qi Gong, Craniosakraltherapie und andere sind inzwischen weit verbreitet und gut zugänglich. Immer kann gemäß eigenem „Strickmuster“ der spirituelle Aspekt des Lebens einbezogen werden. ■

## Häufige Burnout-Symptome in der „Sprache des Körpers“

### Beschwerden

Blähungen, Heißhunger auf Süßes  
Brennende Schmerzen  
Abgeschlagenheit, Schwäche, Appetitmangel  
Infektneigung, ausbleibendes Fieber  
Schweißausbrüche  
Hautjucken und -ausschlag  
Absonderungen, Durchfall

### Interpretation

Schwäche der Leber, mangelhafter Gallefluss  
Überlastung mit Säurestoffen  
Mangel an Energie und Vitalstoffen, chronische Giftbelastung?  
Abwehrschwäche, mangelndes Immuntraining  
Bedürfnis nach Ausscheidung, innere Ausscheidung unzureichend  
Reizstoffe im Blut, Bedürfnis nach Ausscheidung  
Reizstoffe in Blut und Lymphe, Bedürfnis nach Ausscheidung