



# Burnout – eine unterschätzte Krankheit



**E**s klingt paradox. Trotz zunehmenden Wohlstands und verbesserter Arbeitsverhältnisse erkranken immer mehr Menschen, vor allem in sozialen und leitenden Berufen, am Burnout-Syndrom. Darunter versteht man ein Ausgebranntsein auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Man fühlt sich total erschöpft und nicht mehr in der Lage, den beruflichen Ansprüchen gerecht zu werden. Auch in privaten Bereichen klingt sich der Ausgebrannte aus: in der Familie, im Freundeskreis und in seinem sportlichen und kulturellen Umfeld.

## Wie kommt es zu solchen Erschöpfungszuständen?

Gewöhnlich schiebt man die Erkrankung nur übermäßigem Streß zu. Doch das ist nicht einmal die halbe Wahrheit. Äußerliche Überbelastungen sind zwar in der Regel der letzte Auslöser, verdecken aber allzu leicht die verdrängten Ursachen. Menschen im emotionalen, sozialen und psychischen Gleichgewicht können Streßsituationen problemlos durchstehen, sie fühlen sich sogar darin wohl, wie hochbelastete Spitzenmanager, Politiker,

Künstler u.a. tagtäglich beweisen. Streß wird nur dann zur Gefahr, wenn die Stabilisatoren des persönlichen und sozialen Gleichgewichts wegbrechen, sei es durch familiäre Konflikte (Scheidung u.a.), berufliche Frustrationen (infolge überehrgeiziger Ziele), Vernachlässigung der Gesundheit (durch falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und zu wenig Schlaf), durch Perfektionismus und ungebremsten Aktionismus, durch traumatische Verdrängungen (mit Schuld- statt Selbstwertgefühlen), durch ein unkontrolliertes Helfersyndrom u.a.m. Die Forschung hat weitere solcher tiefer liegenden Ursachen herausgefunden.

## Gibt es frühe Warnsignale?

Burnout wächst langsam heran, da die wahren Ursachen (vgl. oben) über längere Zeit verkannt und verdrängt werden. Mißerfolge sucht man durch vermehrtes Engagement auszugleichen - unter Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen. Man geht ganz im Beruf auf, um nicht als Versager zu gelten. Erst allmählich verspürt man eine Antriebs- und Leistungsschwäche, die man dann um so mehr zu kom-

pensieren sucht. Dabei läßt die Konzentration nach, was zwangsläufig zu Fehlleistungen und negativen Gefühlsanspannungen führt.

## Wie zeigt sich Burnout in der Endphase?

Die Symptome lassen sich nicht mehr übersehen: Motivationschwäche, anhaltende körperliche Müdigkeit, Schlafstörungen, familiäres Desinteresse, Abbruch sozialer Kontakte, Angstzustände usw. Daran Erkrankte suchen ihre deprimierende Lage häufig durch Suchtverhalten (Alkohol u.a.) zu überdecken, aber dadurch wird die Ausweglosigkeit nur noch schlimmer. Schließlich stellen sich Aggressionen und Depressionen ein. Im Endzustand streiken Körper und Psyche total, es kommt zum Zusammenbruch der Persönlichkeitsstrukturen auf allen Ebenen. In Extremfällen markieren Herzinfarkte, Nervenzusammenbrüche oder gar Selbstmordversuche die lange Burnoutreise.

## Läßt sich Burnout frühzeitig diagnostizieren?

Eindeutig ja. Erfahrene Ärzte und Psychotherapeuten verfügen über

bewährte Erkennungsmethoden, um die körperliche, psychische und soziale Defizitlage deutlich zu machen. Das Problem besteht nicht in einer mangelnden Diagnosefähigkeit, sondern in der Bereitschaft des Burnoutgeschädigten, sich diagnostizieren zu lassen. Er glaubt zu lange, allein zurechtzukommen.

## Wie lauten die Therapien?

Es besteht eine große Bandbreite, die hier nur angedeutet werden kann. Zu unterscheiden sind präventive und begleitende Maßnahmen sowie Notmaßnahmen im Endstadium. Präventionen verlangen Änderungen im Arbeits- und Lebensstil, liegen also voll in der Verantwortung des Einzelnen. Dafür bedarf es der ärztlichen Beratung und Vorsorgekontrolle, erst recht, wenn sich bereits Burnout-symptome eingestellt haben. In beiden Fällen geht es um eine realistische Selbsteinschätzung und um Korrekturen im privaten Bereiche. Ziel ist die Wahrung bzw. Rückgewinnung des persönlichen und sozialen Gleichgewichts, ein Einrhythmen von Belastung und Entspannung, von Beruf und Familie. Von den Notmaßnahmen im Endstadium (es handelt sich um medizinische und psychotherapeutische Akutfälle) führt nur ein langer Weg zurück in die Normalität. In meiner Praxis setze ich vor allem auf schonende, d.h. naturheilkundige Diagnose- und Therapieverfahren. Burnout läßt sich mit Methoden der energetischen Medizin erfolgreich abwehren bzw. behandeln, also ohne die »harten Hämmer« der Schulmedizin (Notfälle ausgenommen). Im Mittelpunkt stehen ein starkes Selbstkonzept und eine Eigenverantwortung, die im Gespräch mit dem Patienten erarbeitet werden.

*Ein Beitrag von Dr. med. Ute Dauenhauer, Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur in Flein  
www.praxis-dauenhauer.de*