



Keine Beziehung ist wichtiger als die Beziehung, die man zu sich selbst hat – beruflich wie privat. Dazu gehört u.a. das Gespür für den eigenen Körper, die Einteilung der psychischen Kräfte, der sorgsame Umgang mit dem Gefühlshaushalt und die Achtung seelischer Befindlichkeiten.

Über die Selbstbeziehung kann man selbst aktiv dazu beitragen, körperlich und geistig agil zu bleiben und sich vor psychischen Krisen zu schützen, insbesondere vor Burnouts u.ä. Formen von Depression, chronischer Erschöpfung und angstbehafteter Antriebsarmut. Hiergegen legt der aktive Selbstbezug die Grundlage dafür, emotionale Intelligenz zu zeigen, verlässlich und verhaltensklar zu handeln, produktiv und effizient zu arbeiten und konstruktiv und respektvoll mit anderen zu kooperieren.

Eine Prädisposition für das Burnout-Syndrom haben diejenigen, die ihren inneren Kompass aus dem Blick verlieren.

Sie neigen u.a. dazu, sich ausschließlich als Funktionstragende zu definieren und/oder versuchen, ihr tatsächliches Befinden (un-)bewusst zu verschleiern.

Zum Beispiel, indem sie von „Unterforderung“ sprechen, obwohl sie de facto depressive Erschöpfungszustände meinen, überhöhte Selbstansprüche stellen, Minderwertigkeitsgefühle haben – oder schlichtweg: an Niedergeschlagenheit und Versagensängsten leiden. Psycho-soziale Ausnahmezustände dieser Art entspringen typischerweise einer Mischung aus Überforderung, fehlplatziertem Ehrgeiz und der Unfähigkeit, mit negativem Stress adäquat umzugehen. In der Regel sind sie im beruflichen wie auch im privaten Alltag verwurzelt. Auf einem solchen Nährboden entwickeln sich permanente Negativ-Spiralen, die nach und nach immer weitere Kreise ziehen – bis sich die direkt Betroffenen im Beruf verirken, statt sich darin zu verwirklichen.

Die Nebennieren produzieren derweil Stresshormone en masse – vor allem: Cortisol – und überschwemmen damit das Gehirn, u.a. mit dem Ziel, den Glucose-Stoffwechsel anzuregen und die Energieversorgung zu unterstützen.

Biochemisch betrachtet wird im gesamten Körper Daueralarm geschlagen – u.a. über die Botenstoffe Noradrenalin und Adrenalin – sodass sich der Herzschlag teilweise bis zum Herzrasen erhöht. Auch die Kurzatmigkeit und Schnappatmung nimmt zu. Folglich ist ein Ruhepuls kaum mehr erreichbar. Angesichts eines solchen Drucks können sich die Hirnstrukturen dauerhaft verändern. In extremen Fällen formiert sich sogar der eigene Genpool unumkehrbar um. Verlaufstypischer ist jedoch, dass am Ende der Kette entweder der körperliche Kollaps steht. Zum Beispiel in Form von Kreislaufproblemen oder Herzinfarkten. Oder der psychische Zusammenbruch eintritt – beispielsweise in Form von depressiven Blockaden wie Burnouts oder erschöpfungsbedingter Antriebsarmut. Oder dass eine Kombination von beidem einsetzt, beispielsweise in Form von psychosomatischen Beschwerden, die die Diagnostik üblicherweise in die Länge ziehen. Bevor die redensartlichen „Lichter ausgehen“, gibt es meist deutliche Warnsignale – etwa im Vorfeld von Burnouts. Je früher man darauf reagieren kann, desto kürzer ist in der Regel die Zeit der Rekonvaleszenz, weil Rest-Energie bleibt, um zur eigenen Genesung beizusteuern.

Im beruflichen Umfeld gehören zu den typische Vorboten zum Beispiel, dauerhafte und stetig zunehmende Schwierigkeiten....

Im beruflichen Umfeld gehören zu den typischen „Vorboten“ zum Beispiel, dauerhafte und stetig zunehmende Schwierigkeiten...

...sich zu erinnern, sich zu konzentrieren, Flüchtigkeitsfehler zu vermeiden, lösungsorientiert zu denken und/oder realistische Ziele zu formulieren

...Prioritäten zu setzen, zum Beispiel, um Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden und in die Leistungsspitze nur dann zu gehen, wenn es die Situation wirklich erfordert

...Zukunftsperspektiven zu entwickeln, umsetzungsfähige Konzepte zu erstellen und/oder schlüssig zu präsentieren

...sich auf den Mut zur Lücke einzulassen, kalkulierte Risiken einzugehen, den „Griffel“ buchstäblich fallen zu lassen und/oder Aufgaben zu delegieren, ohne dabei übermäßige Kontrolle gegenüber anderen auszuüben

...den Überblick zu wahren statt im Tunnelblick festzustecken bzw. „Nein“ zu sagen, wenn man „Nein“ meint und dies konsequent durchzusetzen

...durch Redegewandtheit und Entscheidungsfähigkeit zu überzeugen, statt sich wortkarg zurückzunehmen oder zu verstummen bzw. den Beruf als erfüllend zu erleben, Erfolge zu sehen und/oder sich an arbeitsbezogenen Fortschritten zu freuen.

Die direkt Betroffenen tun sich schwer damit, ihren Leistungswillen in ein adäquates Verhältnis zum persönlichen Leistungsvermögen zu setzen, ein realistisches Selbstbild aufrechtzuerhalten bzw. die eigene Energie so einzuteilen, dass sie imstande bleiben, zu regenerieren und erholsame Pausen einzulegen. Vor diesem Hintergrund wird es zur Hürde, Projekte zum Abschluss zu führen und selbstbewusst voranzuschreiten. Stattdessen quälen sich die „Burnout-Gefährdeten“ mitunter blindlings vorwärts – schlimmstenfalls durch Drogenmissbrauch wie Alkohol oder durch „selbst verschriebene“ Tabletten.

Im beruflichen Umfeld gehören zu den typische Vorboten zum Beispiel, dauerhafte und stetig zunehmende Schwierigkeiten....

...einzuschlafen, durchzuschlafen bzw. sich durch den Schlaf zu erholen, zum Beispiel, weil man während der Einschlafphasen unwillkürlich mit den Nerven zuckt

...zur Eigenmotivation, Zuversicht und Selbstsicherheit zurückzufinden, persönliche Bedürfnisse und/oder private Interessen konkret und klar zu benennen, Vertrauen in andere zu fassen und/oder dem Gegenüber empathisch zu begegnen

...Sinnfragen loszulassen, aus Grübeleien und negativen Gedanken auszusteigen bzw. innerlich „abzuschalten“

...körperliches Wohlbehagen zu empfinden, Vertrauen in die eigene Fitness zu fassen und/oder eigenmotivatorischen Antrieb zu spüren bzw. den Körper als selbstheilungsfähig, krankheitsresistent und/oder energiegeladen wahrzunehmen.

Die direkt Betroffenen tun sich u.a. schwer damit, sozial integriert zu sein bzw. zu bleiben, zum Beispiel, weil sie dazu neigen, die eigene Versagensangst, die innere Taubheit, den Kontrollverlust, die Ohnmachts- und/oder Schuldgefühle fehlgeleitet zu „kompensieren.“ Folglich können sie auf andere ignorant und/oder arrogant wirken, sich scheinbar überheblich verhalten, sich in Allmachtsphantasien verzetteln und/oder aggressiv bzw. auto-aggressiv handeln, Freundinnen und Freunde vergraulen, Angehörige verprellen und für das kollegiale Umfeld kaum mehr tragbar sein.

Rund um das Burnout-Syndrom ist eine interdisziplinäre Diskussion herangewachsen, die bereits darauf hinweist, wie komplex die personenspezifischen Warnsignale sein können.

Der Grund für die Vielstimmigkeit ist u.a., dass die Störungen in verschiedenen Hirn-Arealen verortet sind. Zurzeit gelten über 130 Symptome als belegbar. Sie scheinen von den direkt Betroffenen – je nach Persönlichkeitstyp – ungleich wahrgenommen zu werden. Auch die Einsicht und der Veränderungswillen variiert von Person zu Person. Wer sich für gefährdet hält, sollte sich in der realen Welt weiterführend informieren, statt im Internet zu recherchieren.

Denn mittlerweile ist eine sogenannte Burnout-Industrie entstanden, in der sich bedauerlicherweise auch Scharlatane aufhalten. Hiergegen erfüllt – aus meiner Sicht – das Gespräch mit dem Hausarzt bzw. der Hausärztin eine nützliche Lotsen-Funktion. In diesem Rahmen kann man zum Beispiel nach den diagnostischen Hilfsinstrumenten fragen, die vom Stress-Forscher Prof. Dirk Hellhammer entwickelt wurden, u.a. in Form von Selbst-Tests, im Rahmen des sogenannten Neuropattern-Testsystems.

Zudem geben die Krankenkassen Auskunft darüber, welche Anlaufstellen verfügbar sind und welche Fachleute in der Nähe des eigenen Wohnorts arbeiten. Falls eine Therapie ratsam erscheint, ist aufgrund der uneinheitlichen Burnout-Symptomatik erwägenswert, sich psychotherapeutisch begleiten zu lassen, damit eine möglichst genaue Differentialdiagnose erstellt wird und den Ursachen zielgenau entgegengewirkt werden kann. In Deutschland beträgt die Wartezeit auf eine dauerhafte psychologische Begleitung allerdings mitunter mehrere Monate.

Um diese Zeitspanne zu überbrücken – bzw. die Symptome zumindest zu lindern – ist übergangsweise sinnvoll, zum Beispiel mit Psychotherapeut_innen, Heilpraktiker_innen, Life Coaches o.ä. Berufsvertreter_innen zu arbeiten, zum Beispiel, um die eigene Wahrnehmung zu trainieren, die persönliche Anpassungsfähigkeit auf einem gesunden Maß zu halten oder Achtsamkeits- und Entspannungstechniken zu erlernen und anzuwenden. Methodische Herangehensweisen dieser Art können dazu beitragen, Burnouts u.ä. psychischen Krisen vorzubeugen.

Zudem nützt auch, regelmäßig Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren, zu festen Zeiten zu essen, phasenweise das gewohnte Umfeld bewusst zu verlassen und zu akzeptieren, dass Pausen zur produktiven Arbeit dazugehören. Letzteres gilt übrigens auch für die meisten Therapie-Formen.

Copyright am Text: Jana Chantelau

