

# { Niederbayern }

## Volkskrankheit Burnout?

Wer dem Begriff „Burnout“ auf die Spur kommen will, der kann Ratgeber und medizinische Definitionen lesen. Er kann aber auch Betroffene direkt fragen: „Ich fühlte mich wie eine Flipperkugel – ich in der Mitte, und alle wollten etwas von mir: die Patienten, die Frau, die Kinder“, „Ich war so mit meiner Arbeit identifiziert, dass ich nur noch darauf aus war, irgendwie den nächsten Tag zu schaffen“ oder „Ich war ständig grantig und konnte nachts nicht mehr schlafen.“ Klar ist, Burnout ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Ein Interview mit dem Burnout-Experten Dr. Gerd Wenninger:

### Herr Dr. Wenninger, was ist Burnout?

Mit Burnout ist gemeint, dass man körperlich ausgelaugt und emotional erschöpft ist. Man ist „fix und foxy“, man weiß nicht mehr weiter, man hat zu nichts mehr Lust und sieht keinen Sinn. Um bei dem Begriff zu bleiben: Burnout ist ein bildhafter Begriff für die Entwicklung, langsam wie ein Gebäude auszubrennen, obwohl die Fassade noch steht.

### Ist Burnout eine Erscheinung der Neuzeit?

Nein, schon im Alten Testament finden sich zunächst höchst engagierte, dann aber erschöpfte Personen, zum Beispiel der Prophet Elias – nach ihm ist die Elias-Müdigkeit benannt. Bei Naturvölkern wird eine dem Burnout vergleichbare Veränderung der Persönlichkeit als „Seelenverlust“ beschrieben. Erschöpfung oder Burnout ist eine menschliche Grundproblematik.

### Welche Menschen sind besonders betroffen?

Als in den USA um 1970 von Psychologen erste Untersuchungen durchgeführt wurden, beschrieb man Burnout als typische Krankheit in sozialen Berufen. Es galt als typisch für Ärzte, Pflegepersonal, Sozialarbeiter, Lehrer, Erzieher, später dann als Krankheit der Manager. Inzwischen wird Burnout in allen Berufs- und Altersgruppen diagnostiziert – auch bei immer jüngeren Menschen, bei Schülern und Studierenden. Burnout trifft zunehmend auch Frauen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen wollen, und Frauen, die „nur“ Hausfrau und Mutter sind, aber zusätzlich mit familiären Pflegeaufgaben belastet sind.

### Welche Warnsignale gibt es?

Es gibt typische körperliche und psychische Warnsignale als Folge einer chronischen Überforderung und Dauerbelastung, aber sie sind nicht bei allen Menschen gleich. Es hängt davon ab, wie weit fortgeschritten der Erschöpfungszustand schon ist. Bei dem einen ist es vor allem das Nicht-Abschalten-Können nach der Arbeit. Andere schieben Entscheidungen von einem Tag auf den anderen, leiden unter ihrer Inaktivität und Trägheit. Bei anderen sind es schon Schlafstörungen oder ständige Erkältungen als Folge eines geschwächten Immunsystems.

### Gibt es "DIE" Patentlösung, um einen Burnout zu verhindern?

Nein, eine Patentlösung gibt es nicht, auch keine Soforthilfe, wie die Hilfe-Industrie mit

ihren Ratgebern vollmundig verspricht – viel Wasser trinken, Pflanzen streicheln, Inshineinlächeln. Wenn jemand nicht mehr weiter weiß und keine Energie, Lebenslust und Lebenskraft mehr hat, können ganz unterschiedliche Belastungen zu diesem Zustand beigetragen haben. Bei dem einen ist es der ständige Termindruck im Beruf, bei dem anderen die drohende Insolvenz, die Trennung vom Partner, die Pflege der kranken Eltern, der Dauerstreit mit Nachbarn: So unterschiedlich wie die Ursachen sind auch die Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen.

### Welche präventiven Maßnahmen gibt es?

Ich muss die Ursachenvielfalt meiner Belastungen kennen, dann habe ich zumindest schon mal die Stellschrauben gefunden, an denen ich drehen muss, um einen Burnout abzuwenden. Meine Verhaltensgewohnheiten zu ändern und meine Vorsätze umzusetzen, anders zu leben und zu arbeiten als bisher, geht nicht von heute auf morgen. Viele brauchen sowohl bei der Ursachensuche als dann auch bei den Änderungen professionelle Impulse und Unterstützung, um zu lernen, kürzer zu treten, um mit den Belastungen besser fertig zu werden, Entspannungsmethoden im Alltag auch einzusetzen oder ihre Verhaltenszwänge und inneren Antreiber – mach schnell und beeile dich – zu überlisten.

### Was können Sie denen sagen, die die Meinung vertreten, "Och, die sollen sich doch nicht so anstellen"?

Es gibt leider solche Sichtweisen und auch Behauptungen, den Erschöpften werde nur eingeredet, sie seien krank und müssten sich behandeln lassen. Tatsache aber ist, dass es jedem passieren kann, und mag er sich für noch so stark und unverwundbar halten, dass er den psychischen Belastungen auf die Dauer nicht mehr standhalten kann, weil seine Resilienz, seine Widerstandskraft nicht mehr ausreicht. Genauso wie jeder Mensch körperlich krank werden kann, auch wenn er sich im Augenblick noch für unverwundlich und völlig immun gegen jeden Virus hält.

**Gerd Wenninger**, Dipl.-Psych., Dr. phil., Dr. phil. habil. an der Technischen Universität München am Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie. Seit 1997 gibt er Trainings zum Thema Burnout auf dem Bödlhof in Niederbayern. Sein Buch "Stresskontrolle und Burnout-Prävention. Lesebuch und Praxisleitfaden für Gestresste und Erschöpfte und alle, die ihnen helfen wollen" ist im Ansanger Verlag erschienen.

