

DRUCK, SCHICHTDIENST, ÜBERFORDERUNG

Was ist ein „stiller Burnout“?



Wer regelmäßig Überstunden macht, Pausen ausfallen lässt und zudem viel Druck von Vorgesetzten erfährt, gehört zu den Risikokandidaten für ein Burnout

Foto: granata68 - Fotolia

19.03.2018 - 10:19 Uhr

Burnout – mehr als nur eine Trenddiagnose. Sie trifft nicht nur Manager oder Hochleistungssportler, auch Mitarbeiter in der Dienstleistungsbranche, berufstätige Mütter, Studenten sind betroffen – selbst bei Schülern wird die Diagnose „chronische Erschöpfung“ gestellt. Doch was ist eigentlich ein „stiller Burnout“?

„Ein stiller Burnout ist die Vorstufe vor dem totalen Erschöpfungszustand“, erläutert Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

Der Hintergrund: Ständiger Zeitdruck, Erreichbarkeit und Arbeitsverdichtung setzen zunehmend mehr Menschen unter „Dauer-Druck“. Sie verlieren die Fähigkeit, abzuschalten und loszulassen. „Das geschieht sehr häufig schleichend und von den Betroffenen unbemerkt“, betont der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

Alarmierende Vorzeichen wie etwa ständige Erschöpfung, Nervosität und Gereiztheit werden ignoriert. „Still und leise verschlechtert sich die persönliche Krise – oftmals bis hin zu ernststen Problemen in der Familie oder Partnerschaft, schweren Depressionen oder anderen gravierenden Folgen“, warnt der Experte.

Burnout kann jeden treffen

Haushalt, Familie und Job – diese stressige Mehrfachbelastung führt bei Frauen oft zum Burnout, besonders Alleinerziehende sind betroffen. Dass sie weitaus häufiger als Männer betroffen sind, dürfte aber auch daran liegen, dass sie öfter als Männer in sozialen Berufen arbeiten. Damit zählen sie nach wie vor zur klassischen Risikogruppe.

Doch grundsätzlich kann jeder ein Burnout bekommen.

Beispielsweise sind Landwirte vielfach betroffen. Ihnen macht der steigende wirtschaftliche Druck und das enorme Arbeitspensum zu schaffen.

Selbst Schüler leiden immer häufiger unter entsprechenden Symptomen, wie Berufsverbände bestätigen. Besonders gefährdet sind generell sehr leistungsorientierte Menschen. Denn:

„Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht, reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck“, weiß Dr. Bracher. „Doch unabhängig davon ist das Ursachenspektrum vielfältig und komplex. So geraten beispielsweise auch Menschen durch lange Arbeitslosigkeit, die intensive Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen Störungen kommt.“

Nicht jede Erschöpfung ist ein Burnout

Ein Burnout zu diagnostizieren ist schwierig. „Arbeitsverdichtung und Zeitdruck haben in den vergangenen Jahren in vielen Branchen zugenommen immer mehr Menschen fühlen sich überfordert“, erläutert der Facharzt. „Doch das Gefühl ständig unter Zeitdruck zu stehen und der wachsenden Schnelligkeit des Berufslebens nicht mehr gewachsen zu sein, ist natürlich nicht immer gleichbedeutend mit einem Burnout.“

Woran erkenne ich also ein Burnout?

- typisch ist der chronische Erschöpfungszustand
- Betroffene fühlen sich ausgebrannt, leer und antriebslos
- Abzuschalten und innere Ruhe zu finden fällt schwerer
- Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme, Angstzustände, Hyperaktivität sowie Gefühle der Ohnmacht oder der inneren Leere
- symptomatisch sind auch permanente Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich sowie Magen-Darmprobleme
- vor allem im späteren Verlauf mangelnde Empathie und Resignation bis hin zur schweren Depression

Wie kann ich mich vor einem Burnout schützen?

„Der zunehmende Stress und die Arbeitsverdichtung in vielen Branchen führen natürlich vielfach zu Überlastungen und Überforderungen. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, im Job auch mal Nein sagen zu können und sich nicht ausschließlich über Beruf und Karriere zu definieren“, erläutert Dr. Bracher.

Ausreichende Ruhe- und Erholungszeiten sowie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training helfen ebenfalls dabei, ein hohes Stresslevel abzubauen.

Das schützt vor einem Burnout – und reduziert bei Betroffenen das Risiko einer erneuten Erkrankung. **Denn:** Grundsätzlich ist ein Burnout heilbar. Über 90 Prozent der Patienten gelingt die Rückkehr in den Beruf.

„Wichtig ist es aber, dass den Betroffenen ihr Problem bewusst wird und sie entsprechende Schutzmechanismen bzw. Strategien zur Stressbewältigung erlernen“, betont Dr. Bracher. **In vielen Fällen kann die Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie, hilfreich sein.**

Standard-Lösungen gibt es aber nicht. Vielmehr muss die medizinische Hilfe auf den Patienten, dessen Arbeits- und Lebensbedingungen sowie die Art der Beschwerden abgestimmt sein.

Der Tipp des Experten: Je früher die Therapie beginnt, desto besser. Deshalb bei Verdacht auf Burnout nicht zu lange warten, sondern möglichst bald den Hausarzt aufsuchen. Er kann eventuelle körperliche Ursachen ausschließen und gegebenenfalls zur Weiterbehandlung an einen Therapeuten überweisen.