



BURNOUT: AUS DER ERSCHÖPFUNG IN DIE KRAFT

Burnout ist primär ein energetisches Problem, das zu einem psychischen werden kann. Ursachen sind Stress, chronische Überlastung, Mangel an Erholung und Schwierigkeiten abzuschalten. Um ein Burnout zu bewältigen, braucht es eine Haltungsänderung und Neuausrichtung. Ressourcen müssen aufgebaut und kräftezehrende Lebensmustern aufgegeben werden.

Burnout ist das Resultat chronischer Überlastung während langfristigem, intensivem Einsatz. Ein Burnout kommt nicht über Nacht. Es entwickelt sich schleichend. Lange vor dem Ausgebranntsein gibt es Anzeichen, die darauf hindeuten, dass man überlastet ist. Man fühlt sich unwohl und ist angespannt. Motivationsprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten treten auf. Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden werden erlebt. Es fällt einem schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Man schläft schlecht, ist morgens müde und hat Mühe, den Alltag in Angriff zu nehmen. Man

ist leicht gereizt und reagiert auf Störungen ungehalten. Obwohl man spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist, versucht man durchzuhalten und wie gewohnt weiterzumachen.

Bei einem Burnout spielen verschiedene Faktoren eine zentrale Rolle. Zu diesen gehören Überlastung, zu wenig Ruhepausen, Mangel an Erholung, persönliche Schwierigkeiten, berufliche Probleme, ungenügend ausgebildete Konfliktbewältigungsstrategien und keine effektiven Werkzeuge um Stress abzubauen. Der Verlauf, den das Burnout nimmt, kann nicht vorausgesagt werden und verläuft nicht für alle Personen gleich. Abhängig von der körperlichen Verfassung, dem psychischen Zustand, den vorhandenen Ressourcen und der Unterstützung durch Drittpersonen, kann die Krise unterschiedlich lange dauern und braucht man mehr oder weniger Zeit, um wieder zu Kräften zu kommen und erneut Fuß im Leben zu fassen.

Die Auswirkungen eines Burnouts sind tiefgreifend. Zu den klassischen Symptomen gehören Energielosigkeit, Erschöpfung, Ruhelosigkeit, Gereiztheit, Dünnhäutigkeit, Ängste, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, Verdauungsschwierigkeiten, somatische Beschwerden und das durchdringende Gefühl, mit den Kräften am Ende zu sein. Ein Burnout kann alle Menschen treffen. Klassische Anzeichen sind Fehlen am Arbeitsplatz, Unpünktlichkeit, negative Einstellung dem Beruf gegenüber, häufiger Stellenwechsel, schwindende Anteilnahme und reduziertes Einfühlungsvermögen.

Was das Bewältigen eines Burnouts schwierig macht, ist, dass man weder verstehen noch fassen kann, was mit dem eigenen Leben geschehen ist. Man steht vor einem Scherbenhaufen und kennt sich selber nicht mehr. Man fühlt sich tief verunsichert und weiß nicht mehr, wie weiter. Häufig tauchen alte Geschichten und unbewältigte Probleme auf. Eine zusätzliche Schwierigkeit vieler Burnoutbetroffener ist, dass ihr Leiden für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar ist. Bei einem gebrochenem Arm, wird man nach den Hintergründen gefragt und erfährt Anteilnahme und Mitgefühl. Da das Leiden von außen nicht sichtbar ist, erleben Burnoutbetroffene oft wenig Verständnis und Anteilnahme.

HALTUNG UND NEUAUSRICHTUNG

Ein Burnout hat vier Phasen: Der schleichende Energieverlust, der Zusammenbruch, der Übergang und der Wiederaufbau. Um ein Burnout zu bewältigen und ins Leben zurückzufinden, braucht es eine Haltungsänderung und Neuausrichtung. Diese

zeichnen sich dadurch aus, dass man fest wie ein Berg im Leben steht, innerlich offen und weit ist, aufhört, das Negative und die Probleme ins Zentrum zu rücken, die Ressourcen bewusst fördert und die kräftezehrenden Muster aufgibt. Die Haltungsänderung und Neuausrichtung hat weitreichende positive Auswirkungen. Sie führt dazu, dass man loslassen kann und zur Ruhe kommt. Das geistige Drehen lässt nach und der Kopf wird frei. Die Verwirrung und das Durcheinander, Folgen der Krise, gehen zurück. Körperliche Beschwerden und emotionale Störungen gehen zurück.

Auf die Ressourcen bezogen und Qualitäten wie Klarheit, Offenheit, Großzügigkeit und Mitgefühl entwickelnd, nehmen die Kräfte zu und wachsen die Energien an. Das Schwere und Belastende nimmt ab und die Spannungen lösen sich auf. Mit der Zunahme der Kräfte und dem Anwachsen der Energie wird das Leben einfacher und das Dasein leichter. Man fühlt sich wieder wohl in der eigenen Haut. Die Freude kehrt zurück und das Selbstbewusstsein, welches verloren ging, ist wieder da. Kräftezehrende Muster wie „Ich muss für alle da sein und es allen recht machen, dann habe ich Erfolg“, an die man sich blind gehalten hat und die maßgeblich zum Entstehen der Krise beigetragen haben, gibt man auf. Der Blickwinkel, der klein und eng war, weitet sich. Man sieht die Welt mit anderen Augen, setzt die Prioritäten neu, wirft alten Ballast ab und achtet auf die Gesundheit. Man nimmt sich mehr Zeit für sich selber und legt während des Tages regelmäßig Pausen ein. Wenn man wieder in sich selber ruht, ist man ausgeglichen und gelassen und geht geschickt mit Stress und alltäglichen Problemen um.

WIRKUNGSVOLLES WERKZEUG FÜR DEN ALLTAG

Nachstehend eine einfache aber effektive Übung, die hilft zu entspannen, Stress abzubauen, die Verankerung im Leben zu festigen, Energie aufzubauen und für die Gesundheit zu sorgen.

- *Setze dich auf einen Stuhl oder mache es dir auf einer festen Unterlage bequem. Visualisiere dich als mächtigen Baum, mit einer prächtigen Krone und dicken Wurzeln, die tief ins Erdreich hinabreichen. Oder, wenn dir das Bild mehr zusagt, sehe dich als stolzen Berg, dem weder Stürme noch Gewitter etwas anhaben können. Öffne deinen Blick und schaffe innerlich Raum. Dazu kannst du die Weite und Offenheit des Himmels ins Zentrum rücken und dich auf diese beziehen. Hast du die oben beschriebene Haltung eingenommen, atme einige*

Male ganz bewusst ein und aus. Atme auch in den Körper, um die Muskeln zu lockern, Spannungen aufzulösen und Stress abzubauen. Komme immer wieder zur Haltung und zum Atem zurück und spüre das sanfte Ein- und Ausströmen des Atems. Was immer du erfährst, wahrnimmst und empfindest: Lasse geschehen, was geschehen will! Unterlasse es, zu bewerten, zu urteilen und einzugreifen. Beobachte einfach, was geschieht, und komme immer wieder zur Haltung und zum Atem zurück. Spüre, wie es sich anfühlt, wenn du loslässt und entspannt bist, es nichts zu tun gibt und du den Augenblick genießt. Wenn du die Übung abgeschlossen hast, versuche den entspannten, offenen Zustand mit in den Alltag zu nehmen und dich bei der Arbeit, zu Hause und in der Freizeit an diesen zu erinnern. Dies ist wichtig!

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, wenn Sie sich immer mehr anstrengen müssen, um Ihr Arbeitspensum zu schaffen und Ihnen die Arbeit immer schwerer von den Händen geht, dann könnte es sein, dass Sie selber auf ein Burnout zusteuern.

BURNOUT- ANZEICHEN CHECKLISTE

Falls Sie den Verdacht haben, dass Ihren Beschwerden eine Burn-out Problematik zugrunde liegt, sollten Sie dringend eine qualifizierte Fachperson kontaktieren. Als Diplomierter Psychotherapeut und Dr. der Psychologie stehe ich Ihnen gerne beratend zur Seite.

Dr. Hanspeter Ruch, 17. Juni 2015