

Wenn ein Mensch ausbrennt

BURNOUT: AUS DER ERSCHÖPFUNG IN DIE KRAFT

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

Ein Burnout kommt nicht über Nacht. Es entwickelt sich schleichend. Lange vor dem Ausgebranntsein gibt es Anzeichen, dass man überlastet ist. Man fühlt sich unwohl, ist angespannt, hat Motivationsprobleme und Konzentrationschwierigkeiten. 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. Oft tauchen auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen auf. Obwohl man spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist, versucht man durchzuhalten und wie gewohnt weiterzumachen.

Verlauf

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.

Besondere Herausforderungen

Eine grosse Schwierigkeit beim Burnout ist, dass

man nicht nachvollziehen kann, was mit dem eigenen Leben geschehen ist. Plötzlich steht man vor einem Scherbenhaufen und kennt sich selber nicht mehr. Man fühlt sich tief verunsichert und weiss nicht mehr, wie weiter. Eine zusätzliche Schwierigkeit vieler Betroffener ist, dass ihr Leiden für Aussenstehende nur schwer nachvollziehbar ist. Bei einem gebrochenem Arm wird man nach den Hintergründen gefragt und erfährt Anteilnahme. Da das Leiden von aussen nicht sichtbar ist, erleben Burnoutbetroffene oft wenig Verständnis und Mitgefühl.

Bewältigungen

Ein Burnout hat vier Phasen: Schleichender Energieverlust, Zusammenbruch, Übergang und Wiederaufbau. Um ein Burnout zu bewältigen, braucht es eine Haltungsänderung und Neuausrichtung. Diese zeichnen sich dadurch aus, dass man die Ressourcen bewusst fördert, die Prioritäten anders setzt, die kräftezehrenden Muster erkennt und aufgibt und Energie aufbaut. Dies führt dazu, dass man zur Ruhe kommt und die Verunsicherung zurück geht. Die körperlichen Beschwerden und emotionale Störungen, die einem zusätzliche zu schaffen machen, lösen sich auf. Durch die Bewältigung der Krise gestärkt, steht man mit neuem Selbstvertrauen wieder fest im Leben und meistert den Alltag erfolgreich.



Dr. phil. Hanspeter Ruch
 Psychotherapeut FSP/ASP
 Seminarleiter
 Buchautor
info@hpruch.ch
www.hpruch.ch
 Praxis: Wartstr. 5
 8400 Winterthur
 Telefon 052 212 60 76