

Ausgebrannt

«Ich kann nicht mehr.» Ausgebrannt. Keine Energie und Lebensfreude mehr. Der Tank ist leer. So geht es leider immer mehr Menschen.

Die Weltgesundheitsorganisation hat den Arbeitsstress daher als eine «der grössten Gefahren des 21. Jahrhunderts» identifiziert und in der Studie «Global Burden of Disease» dramatisch steigende Kosten für Arbeitgeber und Krankenkassen prognostiziert (Quelle: rpi-loccum.de). Die vergangenen Pandemiejahre und die unsichere Wirtschaftslage aufgrund des Ukraine-Krieges haben diese Entwicklung sogar noch verschärft.

Ein anderes Wort für den Zustand des Ausgebranntseins ist das Wort «Burnout». Dieser Begriff ist jedoch keineswegs einheitlich definiert. Er kann sowohl

«den Prozess des Ausbrennens» als auch «den Endzustand» totaler Erschöpfung bezeichnen. Burnout ist keine medizinisch-psychiatrische Diagnose und ist meist der Schlusspunkt einer länger andauernden Entwicklung mit Stress im Beruf und im Privatleben, hohem Leistungsdruck und fehlender Erholung oder Entspannung. Oft sind es Menschen zwischen 40 und 50 Jahren, die davon betroffen sind. In diesem Lebensabschnitt vermischen sich häufig hohe berufliche und private Anforderungen mit einem beginnenden, altersbedingten Energieverlust. Menschen, die den hohen Erwartungen immer gerecht werden wollen, keine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Erholung finden und Warnsignale nicht beachten, sind besonders gefährdet, ein Burnout zu entwickeln (Quelle: hirslanden.ch). Das klingt recht technisch, in der Praxis heisst das jedoch nichts anderes, als dass es viele von uns treffen kann. Denn die genannten Parameter gehören untrennbar zu unserer Leistungs- und Selbstoptimierungsgesellschaft. Auch ich selbst kenne Phasen in meinem Leben als engagierter Familienvater und Führungskraft, wo ich gemerkt habe: «Achtung, aufpassen, sonst komme ich in den roten Bereich, wo es ungesund wird.» Glücklicherweise habe ich bislang die Warnzeichen jeweils noch rechtzeitig erkannt und konnte Tempo rausnehmen bzw. Aufgaben abgeben oder nicht annehmen.

Der Begriff Burnout wurde das erste Mal 1974 von Herbert J. Freudenberger aufgrund eigener Erfahrungen und Beobachtungen bei ebenso engagierten Kollegen für

die Erschöpfung von Menschen in helfenden Berufen verwandt. Freudenberger veranschaulichte mit einer Metapher, welche Folgen «Burnout» haben kann. «Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiss, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben (...). Viel-

leicht ist sogar die äussere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen» (Quelle: rpi-loccum.de). Dieses Bild macht deutlich: Burnout ist keine harmlose Erkrankung, sondern kann heftige Folgen haben, im schlimmsten Fall für den Rest des Lebens.

Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!

leicht ist sogar die äussere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen» (Quelle: rpi-loccum.de). Dieses Bild macht deutlich: Burnout ist keine harmlose Erkrankung, sondern kann heftige Folgen haben, im schlimmsten Fall für den Rest des Lebens.

Die Symptome sind heute wohl den meisten Leserinnen und Lesern bekannt. Die Psychiatrie St. Gallen Nord nennt folgende Merkmale (Quelle: psgn.ch):

- chronische Müdigkeit und Erschöpfung, die auch nach Erholungspausen (Ferien) nicht verschwindet
- Distanzierung von der Arbeit, Verlust von Interesse und Bezug zur Arbeit
- körperliche Beschwerden: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Herzklopfen
- Gereiztheit, Angst, Nervosität, Leere, Resignation, Zynismus
- Konzentrationsstörungen, Reduktion der kognitiven Leistungsfähigkeit

Wie schon erwähnt, ist unsere westliche Zivilgesellschaft besonders prädestiniert, Menschen zum Ausbrennen zu bringen. Neu ist das Phänomen aber nicht. Beispiele dafür finden sich in fast allen Zeitaltern. Schon im Alten Testament liest man Texte, welche die eben genannten Symptome ziemlich präzise wiedergeben. So in den Psalmen (z.B. Ps 22,15–16): «Ich fühle mich, als wäre ich hingeschüttet wie Wasser, alle meine Glieder sind wie ausgereckt. Mein Herz ist wie flüssiges Wachs, das tief in meinem Innern zerschmilzt. Ich bin ohne Kraft, ausgetrocknet wie eine Ton-scherbe. Die Zunge klebt mir am Gaumen. Du hast mich in den Staub gelegt, dahin, wo die Toten liegen.» Bekannt ist auch die Geschichte des Propheten Elija, der nach grossen Erfolgen in eine tiefe Erschöpfung und depressive Verzweiflung gerät (1. Kön 17–19) und nur noch sterben will.

Ein gesunder Glaube, der weiss, dass er sich durch Leistung bei Gott und Menschen nichts erkaufen kann, ist umgekehrt laut verschiedenen Studien aber durchaus ein Schutzfaktor und Burnout-Prophylaxe in einem. Eine allgemeine Zauberformel zur Verhinderung von Ausbrennen und Überlastung gibt es nicht. Hilfreich ist sicher, sich regelmässig folgende Fragen zu stellen und entsprechende Taten folgen lassen.

- Was tut mir, meiner Seele und meinem Körper gut? Was macht mir Freude?
- Welche Menschen oder Aktivitäten laugen mich aus? Gibt es Möglichkeiten, sie zu meiden?
- Wie kann ich Stress reduzieren bzw. welche Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung gibt es?

Theresa von Avila soll einmal gesagt haben: «Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!» Mir persönlich helfen dazu Bewegung und Sport. Wenn ich Stress habe und mich dann beispielsweise aufs Mountainbike setze und mich für zwei Stunden im Wald «auspowere», sind die Sorgen oft in kurzer Zeit vergessen. So kann ich abschalten und fühle mich danach erholt und erfrischt.

Um Menschen, die leider zu spät gemerkt haben, dass sie immer mehr ausbrennen, geht es in der Sendung vom 29./30. Oktober 2022 im FENSTER ZUM SONNTAG. Sie schildern darin aber auch, wie sie zu neuer Kraft und gesunden Rhythmen in ihrem Leben gefunden haben.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

