

BERATUNG

Burn-out – Ich kann nicht mehr!

Der häufigste Satz, den ich am Telefon höre, ist: «Ich kann nicht mehr!» Sehr oft werden dabei auch die Begriffe «Burn-out» und «Depression» verwendet, obwohl den meisten nicht klar ist, was das im Detail bedeutet.

Burn-out («ausgebrannt sein») wird nach Burisch 2011so definiert:

- Überlastung resp. ein Zuviel, was zu tragen ist.
- Beschwerden wegen der Überlastung, die seit mehr als sechs Monaten andauern (Müdigkeit, gestörter Schlaf, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsverminderung, etc.)
- Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung, die alles dominieren und bereits morgens bestehen.

Wahrscheinlich werden nun viele merken, dass sie dies auch kennen. Die Symptome des Burn-outs gehören teils ins normale Leben in Zeiten, die sehr



Wenn einem alles zu viel wird, sollte man Hilfe holen. (Bild: Fotolia)

anstrengend sind. Meist sind es aber Wellen, die wieder von anderen Wellen abgelöst werden. Hält dieser Zustand an und dreht sich die Spirale immer tiefer, so besteht die Gefahr, dass aus der übermässigen Erschöpfung, dem Burn-out, eine chronifizierte Stresserkrankung entsteht, z. B. eine Depression oder eine Angsterkrankung.

Deshalb ist es zentral, dass wir auf uns achten und frühzeitig auf die Symptome reagieren, um uns Regeneration zu verschaffen. Auch das Umfeld kann uns unterstützen, dass wir rechtzeitig reagieren und Hilfe annehmen.

Zum Verlauf eines Burn-outs: Am Anfang setzen wir alles daran, den Berg an Arbeit oder an

Problemen zu bewältigen. Wir geben alles für die Sache und nehmen unsere eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahr.

Gefühle der Erschöpfung und Übermüdung überspielen wir und versuchen, sie mit erhöhtem Energiekonsum zu decken. Hält die Überforderung an, so schleicht sich Unkonzentriertheit ein. Wir werden auch unfähig, Empathie zu empfinden. Unser Stimmungsbarometer sinkt und sinkt und nähert sich dem Nullpunkt. Das Negative dominiert, wir sind nicht mehr belastbar, regen uns über alles auf und schützen uns immer mehr mit Vorwürfen gegen alle anderen. Immer mehr sinkt unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Wir verlieren langsam, aber stetig die Orientierung, sind unflexibel, und jegliche Kreativität fehlt. Gegen aussen entsteht ein grosser Widerstand und gleichzeitig ein Desinteresse. Parallel zu diesen

psychischen Symptomen treten immer mehr psychosomatische Reaktionen wie Schlafstörungen, Herzklopfen, Engegefühl, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Sexualprobleme und teils auch vermehrter Konsum von Kaffee, Alkohol, Tabak und Drogen ein.

Bei jedem ist der Verlauf anders, doch für alle gilt: Nehmt die Symptome ernst. Sucht euch Unterstützung, allenfalls von medizinischen Fachpersonen, oder von vertrauenswürdigen

Menschen, um die Situation zu besprechen und um Lösungsschritte zu diskutieren.

Oft denkt jeder bei der Überforderung nur an die Arbeit, und zwischenmenschliche Konflikte werden auf die Seite geschoben. Dafür fehlt die Energie erst recht. Holen Sie sich die Kraft, damit Sie die Konflikte angehen könnt, denn oft sind es diese, die mehr zur Erschöpfung beitragen als der zeitliche Aufwand für die Arbeit.

Franziska Feller

BERATUNG



• Franziska Feller ist Mediatorin und Gründerin des schweizerweiten Netzwerks Mediation im ländlichen Raum: www.hofkonflikt.ch



• Lukas Schwyn ist Pfarrer und Leiter des Schweizerischen Bäuerlichen Sorgen-telefons. Homepage: www.bauernfamilie.ch