

Burnout

Von Dr. Detlef Eichberg



Wieder solch eine Modediagnose, die als Sammelbecken aller diffus seelischen Unpässlichkeiten in unserer zum Teil Sinnentleerten Zeit herhalten muss. Allein meine eigene Überwindung, die es mich kostet, dies hier zu formulieren, könnte ich sofort unter besagter Rubrik verbuchen - „Isch hebb Börnaut“. Folgende Merkmale sollen als Auswahl der am häufigsten beschriebenen Symptome des „Ausgebranntseins“ Erwähnung finden: chronisch emotionale Erschöpfung, Sinnverlust auf beruflicher und privater Ebene, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Zukunftsängste, Panikattacken, gesteigerte Aggressivität und Zynismus der Umwelt gegenüber. Auch körperlich-organische Beschwerden wie Schwindelanfälle, Herzrasen, Nervenschmerzen und Atembeschwerden könnten dem Burnout-Syndrom zugeordnet werden.

In der Tat kommt es in den letzten zehn Jahren vermehrt zu einem Zusammenbruch der psychischen Fitness, indem wichtige Botenstoffe wie Dopamin und andere körpereigene „Glückshormone“ weniger konzentriert im Motivationszentrum des Mittelhirns aktiv sind. Bei Experten herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass Burnout eher ein trendiger Begriff für eine erschöpfungsbedingte Depression ist. Fehlende Anerkennung in Beruf und Gesellschaft bei stetig steigendem Leistungsanspruch, irrationale oder auch konkrete Zukunftsängste, spannungsfördernde Umwelteinflüsse (Elektrosmog, Lärm, sonstige Reizüberflutung), hoher Perfektionsanspruch und Aufopferungsbereitschaft in sozialen Berufen und anderes mehr, lassen die Batterie leer werden. Aber auch die Übersättigung mit materiellen Statussymbolen („dickes“ Auto, feudales Anwesen, Urlaub in der Karibik) kostet viel Kraft, da es immer noch mehr gesteigert werden oder zumindest aufrecht erhalten werden muss. Gleichzeitig macht es nicht wirklich zufrieden und dies leitet über zu dem Bruder des Burnouts dem Boreout, dem „Überlangweitsein“, das fast deckungsgleich die selben Krankheitszeichen zeigt wie der Burnout.

Selbstakzeptanz und eigene Wertschätzung, Erkennung meiner Kapazitätsgrenzen, materielle Genügsamkeit, Beschäftigung mit aufbauenden Freizeitaktivitäten, z. B. Spaziergänge und Wandern in der kraftspendenden und ausgleichenden Natur, sowie lernen „Nein-sagen“ zu können und die Pflege ehrlicher Freundschaften können eigenständige Maßnahmen sein, die Schiefelage lebensbejahender Einstellung wieder ins Lot zu bringen.