



Essentially Peace

HEALING AT THE ROOT

Von der brennenden Begeisterung - zum ausgebrannt sein

Die ersten Anzeichen zeigen sich im Nachlassen der Belastbarkeit. Die Nerven werden schwächer, man regt sich schneller auf, ist leichter besorgt und die Konzentration lässt nach. Der Vergleich mit einem Streichholz verdeutlichen den gesamten Verlauf des Zustandes, durch den ein Mensch mit Burnout-Syndrom geht: Zunächst wird es entzündet und brennt lichterloh. Man brennt für eine Sache, für ein Ziel! Dann wird die Flamme kleiner und kleiner, bis sie nach kurzer Zeit erlischt. Was übrig bleibt, ist eine ausgebranntes, zerbrechliches Stückchen Holz.

Der deutsche Psychologe Matthias Burisch hat in seinem Buch „Das Burnout-Syndrom“ folgende Phasen des Burnout beschrieben:

1. Warnsymptome der Anfangsphase des Burnouts

Die erste Phase des Burnouts beginnt mit dem unermüdlichen Streben nach Erfolg (Macht, Anerkennung, Geld, Status)

- Überhöhter Energieeinsatz (z.B. Hyperaktivität und freiwillige unbezahlte Mehrarbeit und Verleugnung eigener Bedürfnisse)
- Erschöpfung (z. B. Energiemangel, Unausgeschlafenheit)
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Koffein oder anderen Substanzen

2. Reduziertes Engagement

- für Klienten und Patienten (z. B. Verlust positiver Gefühle, grössere Distanz gegenüber Klienten)
- für andere allgemein (z. B. Verlust von Empathie, Auftreten von Zynismus)
- für die Arbeit (z. B. Desillusionierung, Widerwillen und Überdruß, Fehlzeiten)
- erhöhte Ansprüche (z. B. Gefühl mangelnder Anerkennung und/oder Gefühl, ausgebeutet zu werden)

3. Emotionale Reaktionen

- in Form von Depressionen (z. B. Schuldgefühle,
- Gefühl von nicht gut genug zu sein, Selbstmitleid)
- in Form von Aggressionen (z. B. Vorwürfe an andere, Reizbarkeit, Schuldzuweisungen, Launenhaftigkeit, Ungeduld)

4. Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit (z. B. Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit, Konzentrationsschwäche)

- der Motivation (z. B. Dienst nach Vorschrift, verringerte Initiative)
- der Kreativität (z. B. verringerte Phantasie und Flexibilität)

- Entdifferenzierung (z. B. rigides Schwarzweissdenken, Widerstand gegen Veränderungen aller Art)

5. Verflachung

- des emotionalen Lebens (z.B. Gleichgültigkeit)
- des sozialen Lebens (Einsamkeit, Meidung informeller Kontakte, Rückzug von Freunden/Familie)
- des geistig/seelischen Lebens (z. B. Aufgabe von Hobbys, allgemeines Desinteresse)

6. Psychosomatische Symptome

Beinahe jedes körperliche Symptom kann auf Burnout hinweisen, denn wenn der Körper die Fähigkeit zur Selbstregulation verliert, zeigen sich erste Anzeichen dort, wo sein schwächster Punkt ist. Dies ist von Mensch zu Mensch individuell verschieden. Neigt jemand zu Allergien, dann sind es möglicherweise Ekzeme oder Heuschnupfen, die sich als erstes zeigen. Erfahrungsgemäss treten jedoch die folgenden Symptome am häufigsten auf:

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Rückenbeschwerden, geschwächtes Immunsystem, Herzrasen, Tinnitus, Atembeschwerden, ständiger Druck in der Brust, sexuelle Dysfunktion, Hautbeschwerden/Ekzeme, Allergien/Heuschnupfen, zu hoher Blutdruck, Gewichtsveränderung, Verdauungsbeschwerden, Nervosität,

7. Verzweiflung und totale Erschöpfung bis zum Zusammenbruch

Gefühl der Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Selbstmordabsichten. Innere Leere, Sinnlosigkeit, komplette Erschöpfung geistig, seelisch, körperlich. Panikattacken

Burnout verursacht Depressionen

Die moderne Medizin sieht die Gründe für Burnout darin, dass jemand sich zu lange, zu viel und zu ausschliesslich engagiert hat, ohne dabei auf andere Lebensbereiche zu achten und ohne sich selbst auch Ruhe- und Entspannungszeiten gegönnt zu haben. Er erlebt dabei unvermeidlichen Stress, der von Woche zu Woche, von Monat zu Monat grösser wird. Burnout wird deshalb von vielen Medizinern als klare Folge falschen Stressmanagements gesehen und behandelt.

Depressionen sind eine typische Begleiterscheinung des Burnouts. Sie treten besonders dann auf, wenn sich die anfängliche Begeisterung in chronischen Frust verwandelt hat. Depressionen sind die häufige Folge bei Burnouts. Getrieben von Ängsten, Zielvorgaben, und gestört von Hindernissen, unangenehmen Ereignissen und Begegnungen wird er im Spannungsfeld der unterschiedlichsten Kräfte regelrecht zermahlen, verbrannt. Erst, wenn seine Ziele nicht mehr erreichbar oder zumindest gefährdet erscheinen, entstehen Depressionen in Form von Ängsten, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Lebensunlust. Hierdurch verstärken sich die Probleme des Betroffenen, denn seine veränderte Ausstrahlung führt zu verändertem Verhalten seiner Mitmenschen. Ein Teufelskreis. (Quelle: Swiss Harmony)

Video Empfehlungen zum Thema chronischer Stress

Die Wirkung von Stress im Körper, erklärt in 4 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=9zPn5u22KvM>

Warum Stress krank macht erklärt in 3 Min.

<https://www.youtube.com/watch?v=mtRrxNTnyh8>

Stress is killing you, by Dr. Joe Dispenza (Neurowissenschaftler, Internationaler Sprecher, Autor und Corporate Consultant)

<https://www.youtube.com/watch?v=BfdvbZFXbNA>

The burnout gamble

Personal experience of a recovering overachiever

<https://www.youtube.com/watch?v=iEjukHJybm8>