

## Die Burnout Falle

Von Dr. Maximilian Köberl

### **Immer häufiger nimmt Stress in unserem Alltag überhand.**

Geist und Verstand kontrollieren alles und sind unter Dauerbeschuss. Körper und Seele kommen zu kurz. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft sind 10-14 Stunden Arbeitstage ohne Pause keine Seltenheit. Immer perfekt, immer flexibel ohne Rücksicht auf Ausgewogenheit und Ausgleich. Dieser Tagesablauf wird oft zum alles bestimmenden Rhythmus. So fixiert auf Leistung, auch in Privatleben und Freizeit, merken wir oft (zu) spät, dass wir unsere seelischen Bedürfnisse nach Erholung, Pflegen von Freundschaften, Familienleben, persönlicher Weiterentwicklung usw. vernachlässigt oder gar nicht erst gespürt haben. Nach der Arbeit schnell noch ins Fitnessstudio, ohne Pause weitermachen, nur das „Spielfeld“ wird gewechselt. Der Berufsballast wird mit in die Freizeit getragen. Noch Unerledigtes und vermeintlich unaufschiebbar Wichtiges aus dem Beruf lässt uns auch in der Freizeit nicht los, sogar Freunde und Familie werden in die Problembearbeitung miteinbezogen. Ein Teufelskreis entsteht, die Freizeit wird nicht zur Entspannung und zum Abschalten genutzt.

**Spannung und Entspannung.** In fernöstlichen Traditionen wurden schon immer beide Bereiche dieser Polarität beachtet. Uns fehlt im Alltag oft das Loslassen und das Entspannen.

Aber: Wie geht das überhaupt? Richtig Loslassen? Was muss ich beachten und wie kriege ich es perfekt hin? Und wann habe ich eigentlich Zeit

dafür?..... und schon stecken wir wieder in der Perfektionismusfalle.

Die Bedürfnisse unserer Seele haben wir weder gespürt noch berücksichtigt. Wir sind völlig überlastet - Körper und Geist haben wir ausgepowert. Die oft späten Symptome sind schon letzte Warnsignale. Unser Körper weigert sich: Rücken- und Kopfschmerzen, häufige Infektionen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, ....am Ende steht die Depression.... burned-out. Der englische Begriff „totally exhausted“ beschreibt diesen Zustand der Erschöpfung sehr gut.

**Ein innerliches „Ausgebrannt Sein“**, so beschreibt der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 ein zunehmend häufiges Symptom in unserer heutigen Leistungs- und Konsumgesellschaft. Anfangs beobachtet in helfenden Berufen mit hoher Arbeitsbelastung und hohem persönlichem Engagement, trifft es mittlerweile alle Bevölkerungs- und Berufsschichten. Selbst Menschen, die ihr Hobby zum Beruf gemacht haben und darin Erfüllung finden, klagen. Und gerade im besonders hohen Engagement liegt paradoxerweise oft die Ursache für den verhängnisvollen Teufelskreis.

**Erfolgreich und begeistert – erschöpft und ausgelaugt**, der Teufel steckt im Detail. Beruf als Berufung, emotionales Brennen für den Job, berufliche Erfolge laden den persönlichen Akku auf. Ein Macher, der im Job die Erfüllung zu finden scheint, in jeden Entscheidungsprozess involviert, beruflich angesehen, nimmt immer gerne neue Aufgaben an. Doch genau hier heißt es aufpassen. Was ist die Motivation dafür? Eine gesunde Einstellung zur Arbeit und Freude an der

Herausforderung? Oder sind wir nicht in der Lage „nein“ zu sagen, weil wir gewohnt sind und es zu unserem Anspruch gemacht haben, jede erdenkliche Anforderung perfekt zu meistern? Will ich mich durch mein übertriebenes Engagement beweisen, einen Status und vermeintliche Anerkennung von Chefs und Kollegen erkämpfen? Vernachlässige ich der Arbeit zuliebe soziale Kontakte und gefährde damit Freundschaften? Findet mein persönliches und soziales Leben stattdessen in der Arbeit beziehungsweise im Kontakt mit dem Kunden statt? **Was sind eigentlich meine eigenen Bedürfnisse?**

An das übertriebene Engagement für den Job werden unrealistische Erwartungen (höheres Gehalt, mehr Aufmerksamkeit) geknüpft, die oft nicht befriedigt werden. Diese emotionale Enttäuschung wird zum Nährboden des Burnout Syndroms. Mit weniger Einsatz erhalten andere den gleichen Applaus und womöglich mehr Gehalt. Neidgefühle gegenüber Kollegen entstehen, die erhoffte Anerkennung bleibt aus, Ärger auf die Firmenleitung entsteht, Frustration und Selbstzweifel machen sich breit.

**Perfektionismus und Leistungsorientiertheit** sind in vielen Fällen innere Antreiber, gepaart mit ständiger negativer Selbstbeurteilung „...wieder nicht geschafft, „ich bin ein Versager, wenn ich nicht großartig bin“. Mittelmäßigkeit ist der natürliche Feind des Perfektionisten.

**Der eigentliche Stress entsteht also meist im Kopf.** Stress ist an und für sich eine sinnvolle Einrichtung der Natur. Hormone werden ausgeschüttet, die den Körper auf Flucht oder Angriff und Schmerzunempfindlichkeit vorbereiten. Ist die gefährliche Situation vorbei, normalisiert

sich der Hormonpegel wieder, der Stress wird abgebaut. Nicht beim Perfektionisten. Der Körper erlebt den ganzen Tag immer wieder Stresssituationen, dieser Stress wird **nicht** adäquat abgebaut. Über einen langen Zeitraum zirkulieren die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Dies führt u.a. zu hohem Puls und Blutdruck, Schädigung von Arterien, Herzkranzgefäßen und Zuckerkrankheit. Zusammen mit den bereits erwähnten Burnout Symptomen —

**gute Gründe, rechtzeitig aus dem Teufelskreis auszusteigen!!**

**Die frühen Warnsymptome und Vorboten** sind vor allem für die Betroffenen selbst schwer zu erkennen. Zerfahrenheit, Vergesslichkeit und innere Unruhen sind Konsequenzen davon, alles perfekt und auf einmal erledigen zu wollen. Perfektion jedoch gibt es nicht und somit untergräbt eine permanente Unzufriedenheit das eigene Selbstwertgefühl. Die Spirale der Selbstabwertung setzt sich in Gang. Genährt durch negative und destruktive Glaubenssätze wie „ich bin nichts wert“...“es ist nie genug“...u.ä. schleicht sich die Depression an.

**Positive Glaubenssätze und stimmige innere Überzeugungen** zu erarbeiten, zu üben und zu etablieren ist ein langer, aber lohnender **Weg zur Vermeidung und Linderung des Burnout Syndroms.** Die beste Prophylaxe ist somit das Hinterfragen der eigenen Glaubenssätze, die Analyse des eigenen Verhaltens in Stresssituationen und somit ein Bewusstsein für die Gefahren des Ausbrennens, beruflich und privat. Ein gutes Zeitmanagement, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Rituale in das tägliche Leben einzubauen, helfen zusätzlich, den beruflichen und

privaten Alltag nachhaltig zu bewältigen. Ebenfalls wertvolle Wege sind Seminare zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und die Inanspruchnahme therapeutischer Unterstützung.

**Burnout ist keine Heldentat, sondern die Konsequenz davon, dass ich nicht gut - mit Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung - mit mir und meinem Leben umgehe.**

Zum Autor:

**Dr. Maximilian Köberl, München**

Kontakt und weitere Informationen:

0179-4851039

[max.koeberl@isarcoaching.de](mailto:max.koeberl@isarcoaching.de)

[www.isarcoaching.de](http://www.isarcoaching.de)