

## Burn-out: Schritt für Schritt in die Krankheit



**Arbeit, Leistung, Erfolg – in der heutigen Zeit der Wunsch vieler Menschen, um so mehr, seit Angst vor Armut und Arbeitslosigkeit auf der anderen Seite stehen. Gerade in diesem Spannungsfeld lauert häufig der erste Schritt zu einer verbreiteten Zivilisationskrankheit: dem Burn-out-Syndrom.**

Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes sitzt vielen im Nacken. Die Menschen zögern mit dem Gang zum Arzt und der Krankschreibung, Überstunden sind an der Tagesordnung, aber wirklich sicher an seinem Arbeitsplatz fühlt sich trotzdem niemand. "Kraft und Leistungsfähigkeit eines Menschen sind allerdings begrenzt. Wer diese eigenen Grenzen nicht kennt und häufig überschreitet, läuft Gefahr, sich Stresserkrankungen zuzuziehen", erklärt Dr. med. Wolfgang Sohn, Allgemeinmediziner und Psychotherapeut aus Schwalmatal. Burn-out ist eine von diesen Stresserkrankungen. Experten schätzen, dass inzwischen 15 bis 25 Prozent der Berufstätigen einmal in ihrem Leben davon betroffen sind.

### Fehlende Regeneration

Meistens verläuft die Krankheit in drei Phasen. Am Anfang steht die Überaktivität am Arbeitsplatz. Wochenendarbeit und Überstunden bis in die Nacht hinein gehören dazu. Es bleibt keine Zeit mehr für die notwendigen Regenerationsphasen, erste Krankheitszeichen stellen sich ein. Das können Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen oder Magenprobleme sein. In der zweiten Phase findet ein Abstumpfungsprozess statt. Kontakte zu Kollegen werden seltener, das Engagement für die eigenen Aufgaben lässt nach, der Betroffene ist einfach zu erschöpft. Messbarer Leistungsabfall prägt die dritte Phase. Anstehende Aufgaben werden nicht mehr bewältigt, positives Feedback der Kollegen bleibt aus, Missstimmungen bis hin zur Depression können die Folge sein. Am Ende dieser Entwicklung steht häufig der Verlust des Arbeitsplatzes.

### Stress abbauen

Rechtzeitige Diagnose der ersten Phase und vorbeugende therapeutische Maßnahmen sind die wichtigsten Mittel im Kampf gegen das Burn-out-Syndrom. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Betroffene oder Freunde und Verwandte die Situation richtig einschätzen. Treten stressbedingte Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen häufiger auf, kann ein vertrauensvolles Gespräch hilfreich sein. Vorrangiges Ziel ist es dann, einen Lebensrhythmus zu finden, der ausreichend Erholungsphasen vorsieht, um Stress abzubauen. Auch Stressbewältigungstechniken wie Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training ergänzen diese Grundlage.

Nicht alle Entspannungstechniken lassen sich jederzeit im Berufsleben durchführen. In so einer Situation ist auch gegen eine Kopfschmerztablette nichts einzuwenden. Dabei sollte jedoch auf die Wahl des richtigen Mittels und den Zeitpunkt der Einnahme geachtet werden. Gerade Menschen, die in Gefahr sind, am Burn-out-Syndrom zu erkranken, sollten jedoch beachten, dass der Griff zur Tablette kein Ersatz für Entspannung ist. Schnell werden dann zu viele Tabletten eingenommen, was wiederum Arzneimittelkopfschmerz auslösen kann. Kein Schmerzmittel sollte häufiger als an 10 Tagen im Monat und maximal drei Tage hintereinander genommen werden. Wer sich unsicher ist, sollte seinen Medikamentenkonsum genau notieren und den behandelnden Arzt darüber informieren.