© Bertold Werkmann – Fotolia.de

Alarm! Symptome und Warnsignale von übermäßigem Stress und Burn-out

IN DEN LETZTEN JAHREN kann man fast von einer „Burn-out-Inflation“ sprechen. Dabei wird „Burn-out“ für verschiedenste Zustände von Erschöpfung, Unlust, Depression oder Frustration verwendet. Was sind die psychischen und physischen Auswirkungen von übermäßigem Stress und Burn-out? Wie kann Burn-out-Syndrom besser erkannt und gegenüber anderen Zuständen abgegrenzt werden?

DIE KERNSYMPTOME VON BURN-OUT

Seit der erstmaligen Verwendung von „Burn-out“ in den 70er Jahren werden drei Kernsymptome als maßgeblich erachtet:

1) **Emotionale und körperliche Erschöpfung:** Die Betroffenen haben das Gefühl, ausgelaugt zu sein, können sich an nichts mehr freuen und fühlen sich auch körperlich erschöpft.

2) **Leistungseinbuße und Ineffizienz:** Diese besteht sowohl objektiv als auch subjektiv, d.h. man hat auch das Gefühl, weniger leisten zu können. Dazu gesellen sich oft massive Selbstzweifel.

3) **Negative Einstellung** gegenüber der Arbeit und vor allem gegenüber den Menschen, mit denen man als KundInnen, KlientInnen bzw. PatientInnen beruflich zu tun hat. Dies kann bis zu ausgeprägtem Zynismus gehen, z.B. wenn ein Arzt über die PatientInnen sagt: „Die wollen ohnehin nur alle krankgeschrieben werden.“

DIE VIELEN GESICHTER VON BURN-OUT

Burn-out geht in der klinischen Praxis weit über diese Kernsymptome hinaus und mit einer Vielzahl an körperlichen, psychischen und mentalen Symptomen, Erkrankungen und gravierenden Verhaltensänderungen einher.

Die **körperlichen Symptome** sind vielgestaltig und betreffen in der Regel die persönlichen körperlichen „Achillesfersen“:

- das Herz-Kreislauf-System mit erhöhtem Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen
- das Magen-Darm-System mit Verstopfung, Durchfällen oder Gastritis bis hin zu Magengeschwüren
- das Immunsystem mit Infektanfälligkeit oder Allergien
- Schmerzen in Kopf, Rücken oder Muskulatur oder sexuelle Funktionsstörungen
- Tinnitus (Ohrgeräusch) oder sogar ein Hörsturz.

Übermäßiger Stress und Burn-out gehen auch mit einer **verminderten geistigen Leistungsfähigkeit** einher: Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsschwäche, fehlende Ziele, verminderte Belastbarkeit und auch den Verlust von Kreativität.

Mit zunehmender Dauer kommt es zu immer stärkeren **seelischen Folgeerscheinungen**. Anzeichen sind dauernde Nervosität, Unruhe und depressive Zustände. Diese treten häufig gepaart auf, was besonders unangenehm erlebt wird. Es kommt zu Verlust von Freude, fehlender Motivation und Antrieb, alles wird zur Mühsal. Dazu können Zustände von Gereiztheit und Aggressivität oder auch Angstzustände und Panikattacken kommen. Auch innere

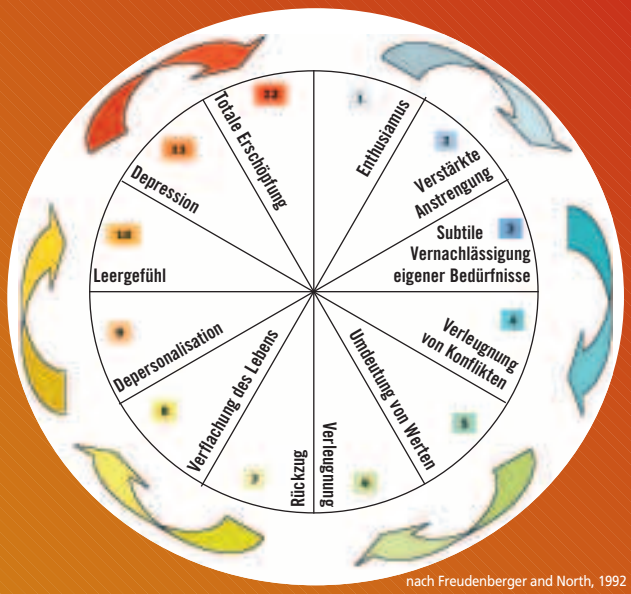
Burn-out rechtzeitig erkennen – die Warnsignale

- Häufig geleistete freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit;
- das Gefühl verspüren, nie Zeit zu haben;
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse (Pausen, Essen, Trinken, Urlaub, Dinge, die uns Freude machen);
- Einschränkung der sozialen Kontakte auf den Beruf;
- Ignorieren von Enttäuschungen und Misserfolg;
- schwerere Anzeichen sind chronische Müdigkeit und Energiemangel;
- erhöhte Unfall- oder Fehlergefahr;
- Zweifel an der eigenen Kompetenz;
- Reduzierung persönlicher Gespräche und Kontakte.

Kostenloser Online-Selbsttest: *www.enneagon.at*

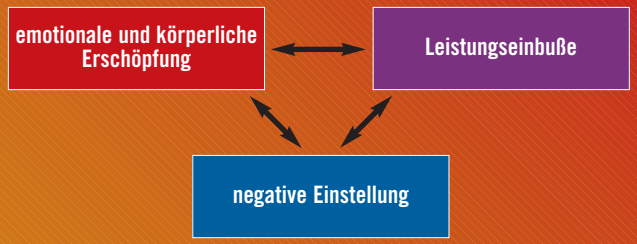
Die Burn-out-Spirale

Burn-out ist oft schwer zu erkennen, da es sich um einen schleichenden Prozess handelt, der oft jahrelang langsam zunimmt. Der schleichende Beginn und die Verleugnung der Problematik machen es leider oft schwierig, Menschen im Burn-out zu erreichen und ihnen zu helfen.



nach Freudenberger and North, 1992

Die Burn-out-Trias



Leeregefühle oder das Gefühl, „neben sich zu stehen“, sind typische Begleiter des Burn-out.

Das Verhalten ändert sich: in den Anfangsphasen des Burn-out besteht häufig ein vermehrtes, fast schon zwanghaftes Engagement und Hyperaktivität. Mit Fortschreiten des Prozesses kommt es jedoch zu verminderter Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sowie zunehmendem Rückzug – sowohl in der Arbeit als auch im Freundeskreis. Ersatzbefriedigungen treten vermehrt auf, die in Süchte münden können: Alkohol und Nikotin, aber auch Medikamentenmissbrauch (Schlafmittel, Aufputschmittel), übermäßiger Kaffeekonsum und Essanfälle. Die Betroffenen werden ihrer Umwelt gegenüber zunehmend gleichgültig, auch enge Freundschaften und die Familie werden vernachlässigt, und das Leben verflacht zusehends. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist professionelle Hilfe dringend nötig. Auch das Gefühl, gar nicht mehr man selbst zu sein, gewissermaßen „neben sich zu stehen“ und der Eindruck einer inneren Leere machen sich breit. In den spätesten Stadien besteht eine schwere Depression bis hin zur Selbstmordgefährdung – eine stationäre Behandlung ist meist unumgänglich.

Coaching am Rande des Burn-out

Dieses Buch ist ein gelungenes Werk, das sich praxisnah an ExpertInnen und Betroffene wendet, die prophylaktische Strategien und Orientierung suchen.

Nagy/Tomaschek, MeisterKlasse publishinghouse, 144 Seiten, EUR 22,00, ISBN 978-3-9502164-5-5

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, MSc

Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at

Thomas J. Nagy, MSc

Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at

Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at

© Martina Draper - Photography (2)