

Wie es zum „Burnout“ kommen kann

Von Gabriele Golling

Elmshorn. Wer von einer Sache oder Arbeit begeistert ist, der hat meistens unendlich viel Energie. Wir kennen auch das geflügelte Wort, daß jemand für seine Sache „brennt“. Viele Menschen, die besonders engagiert sind, empfinden ihren überdurchschnittlichen Einsatz noch nicht einmal als Streß, sondern Spaß. Doch irgendwann beginnt bei manchen ein Prozeß der von der Begeisterung über Ernüchterung zur chronischen Erschöpfung führt. Wer dann nicht rechtzeitig reagiert, wird körperlich und auch seelisch krank – er ist ausgebrannt – das so genannte Burnout-Syndrom.

Dabei handelt sich keineswegs um ein Phänomen, daß es nur unter Managern gibt. Forschungsarbeiten haben sogar gezeigt, daß der Burnout eine überdurchschnittliche Häufigkeit in Berufen mit „Helfersyndromen“ wie zum Beispiel Sozialberufe und Lehrer hat. Er kann alle treffen die aufopferungsvolle, pflichtbewußte und engagierte Personen sind. Und er führt zur geistigen und körperlichen Erschöpfung, in deren Folge sich die Persönlichkeit nachhaltig verändert.

Es gibt eine Reihe von ungünstigen Faktoren, die den Burnoutprozeß fördern können. Ängstlichkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, hochgesteckte Ziele, überzogenes Anerkennungsbedürfnis, die durch übertriebene Perfektion und Sich-Unersetzlich-Machen ausgeglichen werden sollen.

Man kann drei Grundursachen unterscheiden, die zu einem Burnout führen. Da wäre

die Übernahme von Erwartungen und Werten von außen (des Berufsalltags, der Eltern oder der Gesellschaft). Die Medien z.B. leisten hier einen großen Beitrag. Denn schließlich können wir in jedem Film oder in jeder Zeitschrift vermeintliche Vorbilder finden, wie man zu sein oder auszusehen hat. Viel zu häufig werden diese Rollenklischees unkritisch übernommen.

Eine weitere Ursache, die zum Burnout führen kann ist es, wenn jemand keine ausreichenden Bewältigungsstrategien gelernt hat, um mit Überforderungen im Beruf, in der Freizeit oder in der Partnerschaft umzugehen. Mit viel Willenskraft und guten Vorsätzen versucht man gewohnte Verhaltensmuster zu ändern und findet doch keine Lösungen. Die verlorene Zeit versucht man mit Überstunden oder schnellerem Arbeiten – meist erfolglos – zurückzuholen.

Die dritte Burnoutursache ist die Angst vor der Auseinandersetzung mit sich selbst. Diese ist häufig an Fluchttenendenzen zu erkennen. Die Einen flüchten in die Arbeit und werden zum Workaholic, die Anderen konsumieren exzessiv Freizeitdrogen, wie Fernsehen, Kino, Bungee-Jumping u.ä. Gemeinsam haben sie, daß vermieden wird, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Oft merken Außenstehende schon vor den Betroffenen, daß deren Einsatz und Arbeitspensum „nicht normal“ ist. Doch Ratschläge helfen hier nicht. Gespräche über Lebensziele, die den Betroffenen ermutigen können, sich mit seiner Selbstverleugnung auseinanderzusetzen, sind die bessere Wahl.