



Die Burnout Symptomatik

Die folgende Aufstellung der Symptome, ist die Essenz einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien, die trotz des vielschichtigen Symptombildes, überraschend einheitlich waren.

Die Liste ist selbstverständlich *nicht* so zu verstehen, dass *alle* Symptome vorhanden sein müssen. Der Syndrom-Begriff wird hier vielmehr im 'weichen' Sinn gebraucht. Es gibt Systemkategorien, bei denen das Auftreten mehrerer Symptome sehr wahrscheinlich ist und andere, die einander ausschließen.

Durch innere und ggf. auch äußere Veränderungen kann der Prozess des Ausbrennens zu jedem Zeitpunkt gestoppt werden. Voraussetzung hierfür, ist zu allererst die Einsicht des Betroffenen und darauf aufbauend, eine vertrauensvolle und effiziente Zusammenarbeit von Klient und Therapeut.

1. Warnsymptome der Anfangsphase

- **Vermehrtes Engagement für Ziele:** Hyperaktivität, freiwillige unbezahlte Mehrarbeit, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen, Beschränkung sozialer Kontakte auf ein Minimum
- **Erschöpfung:** Chronische Müdigkeit, Energiemangel, häufige Kopfschmerzen (sowie erstes Auftreten der psychosomatischen Symptome)

2. Reduziertes Engagement

Die negative Einstellung zur Arbeit ist bereits etabliert. Der Betroffene fühlt sich ausgebeutet, nicht anerkannt, evt. gemobbt und kann sich in Tagträumen und Fluchtphantasien verlieren.

- Desillusionierung/Verlust von Idealismus
- Distanzierung gegenüber Anderen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Unfähigkeit zu Geben
- Kälte
- Verlust der Empathie
- Schwierigkeiten, anderen zuzuhören
- Zynismus
- Höhere Akzeptanz von Kontrollmitteln, z.B. Strafen oder zwanghaftes Manipulieren.
- Höhere Akzeptanz von Suchtmitteln, wie Psychopharmaka, Drogen, Sex, exessiver Sport, etc. (Hier kann so gut wie alles zur Sucht werden, was sich dazu eignet, die negativen Gefühle zu betäuben oder auszuschalten.)

3. Emotionale Reaktionen

a) Depression

- Schuldgefühle
- reduzierte Selbstachtung
- Unbestimmte Angst u. Nervosität, Ruhelosigkeit
- abrupte Stimmungsschwankungen
- Bitterkeit
- Abstumpfung, Gefühl von Abgestorbensein und Leere
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Pessimismus/Fatalismus
- Apathie
- Suizidgedanken

b) Aggression

- Schuldzuweisung an Andere oder das 'System'
- Vorwürfe an Andere
- Ungeduld
- Launenhaftigkeit
- Intoleranz
- Kompromisslosigkeit
- Reizbarkeit
- Defensive/paranoide Einstellungen
- Misstrauen
- Häufige Konflikte

4. Phase des Abbaus

a) der kognitiven Leistungsfähigkeit

- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben
- Ungenauigkeit
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Unfähigkeit zu klaren Anweisungen

b) der Motivation

- verringerte Initiative
- verringerte Produktivität
- Dienst nach Vorschrift

c) der Kreativität

- verringerte Phantasie
- verringerte Flexibilität

d) Entdifferenzierung

- rigides Schwarz/Weiss-Denken
- Widerstand gegen Veränderung aller Art

5. Verflachung

a) des emotionalen Lebens

- Gleichgültigkeit
- Verflachung emotionaler Reaktionen

b) des sozialen Lebens

- deutlich reduzierte Anteilnahme an Anderen *oder*
- exzessive Bindung an Einzelne
- Meidung privater Kontakte
- Reduzierung beruflicher Kontakte auf ein Minimum
- eigenbrötlerisch
- einsam

c) des geistigen Lebens

- Aufgeben von Hobbies
- Desinteresse
- Langeweile

6. Psychosomatische Reaktionen

- Schwächung der Immunreaktion
- Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- sexuelle Probleme
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Verdauungsstörungen, Darmprobleme
- Übelkeit, bis zu Magen-, Darmgeschwüren
- Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, beschleunigter Puls, erhöhter Blutdruck, Atembeschwerden
- Gewichtsveränderungen
- veränderte Essgewohnheiten, erhöhter Genuss Alkohol/Kaffee/Tabak/andere Drogen

7. Verzweiflung

- ein tiefes Gefühl von Sinnlosigkeit
- totale Erschöpfung
- Hoffnungslosigkeit
- existentielle Verzweiflung
- Selbstmordabsichten, wobei der Suizid nicht selten ausgeführt wird.

Sollten Sie häufiger Selbstmordgedanken haben, machen Sie sich bitte klar, dass die Selbsttötung eine absolut endgültige Lösung, für ein temporäres Problem ist. In Wirklichkeit wollen Sie auch nicht sich selbst loswerden, sondern 'nur' den Teil von Ihnen, der weh tut.

Die Erkenntnis

Wenn Sie beim Durchlesen der Liste innerlich fortwährend 'genickt' haben und bei den meisten Punkten 'häufig' bis 'oft' angekreuzt hätten (denn so funktionieren die üblichen Burnout-Tests, die auch im Netz abzurufen sind), sollten Sie sich mit der Idee anfreunden, etwas für sich zu tun.

Die Erkenntnis, an **Burnout** zu leiden, ist nicht nur der erste Schritt auf dem Weg zur Gesundung, sondern ein Meilenstein für die Psyche. Zu verstehen, an einer Krankheit zu leiden, die Tausende andere Menschen auch betrifft, ist eine sehr grundlegende Erfahrung, die tiefe Erleichterung für das gesamte System in sich birgt.

Aufbauend auf dieser Erkenntnis und dem Energieschub, die sie mit sich bringt, wird es für den Betroffenen wieder möglich, Hilfe von außen anzunehmen und sich in die Hände eines Therapeuten zu begeben, denn es ist sehr schwierig, sich selbst vollständig aus dem Sumpf zu befreien, da es bei der **Burnout-Therapie** auf der psychischen Ebene um tiefliegende, für den Betroffenen selbst sehr versteckte, d.h. unbewusste Themen geht.

Ihr Ansprechpartner bei Fragen und Behandlungen

Klaus X. Ruhland **Ihr Lebens-Navigator**

Räumlichkeiten:

München-Schwabing, Zittelstr. 6

Straubing, Flughafenweg 12, 94330 Geltolfing, am Hof

Tel: 0177-6393396 oder 08139-801481

Mail: k.ruhland@sei-die-einheit.de

www.sei-die-einheit.de