

Rechtzeitig die Notbremse ziehen

Rückenschmerzen, Sodbrennen, Erschöpfung: Das können Anzeichen für ein Burnout sein

Montag, 30.10.2017, 16:25 · von FOCUS-Online-Gastautor [Andreas Brenneke](#)



Bei einem Burnout ist nicht allein ein hohes Arbeitspensum das Problem.

Getty Images/iStockphoto/PeopleImages

Wer einen guten Job hat, eine Familie und Freunde, hat allen Grund, das Leben zu genießen. Trotzdem tritt bei immer mehr Menschen ein Burnout auf. Weshalb das so ist, wie Sie die Symptome erkennen und gegebenenfalls gegensteuern, erklärt der Chefarzt einer Psychiatrischen Klinik im Interview.

Die geburtenstarke Generation 50 plus gilt als hochzufriedene, entspannte und gesunde demographische Gruppe. Doch wie Statistiken zeigen, ist gerade sie häufig von einem Burnout betroffen. Woran liegt das?

Thorsten Bracher: Dafür gibt es zahlreiche Gründe. Die Angst, bei dem technischen Fortschritt nicht mithalten zu können, die Pflicht ständiger Erreichbarkeit und die Angst vor **Kündigung** sind nur einige wesentliche Punkte. Hinzu kommen weitere Faktoren wie steigender Produktivitätsdruck bei gleichzeitigem Motivationsverlust. Dies alles kann **zu hohem Druck führen** und löst oftmals die „großen“ Sinnfragen und sogar Identitätskrisen aus, die das ganze Leben in Frage stellen. Dieser erhebliche Stress lässt sich mit maximaler Ausschöpfung der persönlichen Energieressourcen nur begrenzte Zeit auffangen. Ein Burnout ist vielfach nur eine Frage der Zeit.

ÜBER DEN EXPERTEN

Thorsten Bracher leitet als Chefarzt die **Schlossparkklinik Dirmstein in Rheinland-Pfalz**. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie

ist unter anderem spezialisiert auf Depressionen, Angsterkrankungen und Stressfolgeerkrankungen sowie Burn-out und psychosomatische Beschwerden.

ÜBER DEN GASTAUTOR

Andreas Brenneke betreut verschiedene Kliniken bei der professionellen Medienarbeit. Schwerpunkt seiner redaktionellen Tätigkeit sind Gesundheits-Themen, insbesondere aus den Bereichen Orthopädie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Zahnheilkunde. Zuvor arbeitete er viele Jahre als freier Journalist.

Faule Menschen sind davor geschützt?

Bracher: Richtig ist, dass in erster Linie sehr leistungsorientierte Menschen betroffen sind. Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht, der reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck. Doch unabhängig davon ist das Ursachenspektrum ja weitaus vielfältiger und komplexer. Nicht selten geraten beispielsweise Menschen auch durch lange Arbeitslosigkeit, die intensive Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen **Störungen wie einem Burnout kommt**.

Was sind typische Alarmsignale?

Bracher: Meist zeigt sich ein chronischer Erschöpfungszustand erst, wenn die üblichen Erholungszeiten zum Regenerieren nicht mehr ausreichen: Schlaflosigkeit, Unruhe, reduzierte Leistungsfähigkeit, innere Leere und Antriebslosigkeit sind typische Zeichen. Abschalten und Entspannen gelingen nicht mehr. Sozialer Rückzug, geringer werdende Empathie und Resignation bis hin zur Depression können die Folge sein. Aber auch Magen- und Rückenschmerzen, **Sodbrennen** oder **Tinnitus** weisen in manchen Fällen auf **ein Burnout** hin.

Was genau ist ein Burnout?

Bracher: Unter einem Burnout verstehen wir einen tiefgreifenden, sowohl körperlichen als auch psychischen Erschöpfungszustand. Voraus gehen meist länger andauernde Überlastungen und Überforderungen. Dabei ist nicht allein ein überhöhtes Arbeitspensum das Problem. Vielmehr ist es ein Gefühl der Machtlosigkeit, des Kontrollverlusts und der Sinnlosigkeit.

Welche Faktoren sind außer den beruflichen bei der Entstehung ausschlaggebend?

Bracher: Hier spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Im wesentlichen sind das anlage- und erziehungsbedingte Persönlichkeitsmerkmale, die eigene Lebens- und Erfahrungsgeschichte sowie belastende Situationen im familiären Umfeld oder der Partnerschaft - wobei meist nicht die einmalige hohe Belastung entscheidend ist, sondern eher längerfristige Überlastungen.

Was können Betroffene tun?

Bracher: Viele Betroffene scheuen sich, Hilfe zu suchen. Dabei ist eine ärztliche oder psychologische Beratung, die den Beginn einer Therapie nahelegen kann, kein Zeichen von Schwäche oder Scheitern, sondern vom verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst.

Was sind die primären Therapieziele?

Bracher: Ziel ist es, mit dem Patienten einen möglichst optimalen persönlichen Weg zu finden, um künftig ohne gesundheitliche Probleme mit Druck und Stress umgehen zu können. Dazu gehört es auch, eigene Ansprüche an sich selbst genau zu überprüfen. Denn häufig kommt die Überforderung nicht nur von außen.

Wie lässt sich ein „Zusammenbruch des eigenen Lebens“ vermeiden?

Bracher: Zunächst gilt es, sich die eigenen Belastungsgrenzen bewusst zu machen. Also darauf zu achten, diese Grenzen einzuhalten und nicht ständig darüber hinaus zu gehen. Immer erst die Pflicht, nie das Vergnügen – damit sollte Schluss sein. Ein Ausgleich zu hohen Belastungen, seien sie nun privater oder beruflicher Natur, ist wichtig – dazu zählen soziale Kontakte und Interessen außerhalb des Berufs, Bewegung sowie Sport. Und natürlich: ehrlich zu sich selbst zu sein, die eigenen Ansprüche zu überprüfen – und eventuell der persönlichen Belastbarkeit anzupassen. Wer versucht, immer alles 150-prozentig zu machen, ist langfristig hochgradig burnout-gefährdet.

Einmal Burnout, immer Burnout?

Bracher: Ein Burnout ist heilbar, doch Rückfälle sind natürlich nicht ausgeschlossen. Wichtig ist es, dass den Betroffenen ihr Problem bewusst wird und sie entsprechende Schutzmechanismen bzw. Strategien zur Stressbewältigung erlernen. In vielen Fällen kann die Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie, hilfreich sein. Standard-Lösungen gibt es aber nicht. Vielmehr sollte die medizinische Hilfe auf den jeweiligen Patienten und dessen Arbeits- und Lebensbedingungen sowie die Art der Beschwerden abgestimmt sein. Über 90 Prozent der Betroffenen gelingt übrigens die Rückkehr in den Beruf. Zudem gilt: Jede Lebenskrise bietet auch die Chance eines Neubeginns.

© FOCUS Online 1996-2017

Fotocredits:

FOCUS Online, Getty Images/iStockphoto/PeopleImages

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.