

DER TÄGLICHE tz-RATGEBER heute: **Gesundheit**

Überfordert? Sagen Sie doch mal Nein!

Sind nette, zuvorkommende und empathische Menschen eher Burn-out-gefährdet? Gibt es Charaktereigenschaften, die so eine psychische Krise begünstigen? Antworten auf diese Fragen kennt Dr. Andreas Hagemann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Ärztlicher Direktor der Privatkliniken für Psychosomatik in Duisburg, Eschweiler und Merbeck.



Nett, hilfsbereit, empathisch – mit diesen Eigenschaften hat man es im Leben nicht unbedingt leichter. Denn wer zu sehr auf andere Menschen Rücksicht nimmt und seine eigenen Interessen und Bedürfnisse ignoriert, erhöht unter anderem das Risiko für eine Burn-out-Erkrankung. So sind selbstlose, leistungsorientierte und verantwortungsbewusste Menschen nach-

weislich besonders häufig von dieser psychischen Störung betroffen.

Vielfach steckt hinter dem Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen, die Angst vor dem Verlust der Anerkennung und Zuneigung der Mitmenschen. Doch bei Kollegen und Mitmenschen stößt aufopfernde Leistungsbereitschaft oft auf weitaus weniger Wertschätzung als erhofft. Im Gegenteil:

Vielfach wird das Verhalten als naiv und unklug empfunden. Schlimmstenfalls geraten die Betroffenen in eine Opferrolle und werden ausgenutzt. Es wird zur Normalität, die eigenen, vielleicht auch unangenehmen oder überfordernden Aufgaben immer bei der gleichen Person abzuladen. Bis zum tiefgreifenden psychischen und körperlichen Erschöpfungszustand ist es da oft

nur eine Frage der Zeit. Dagegen hilft nur eines: Grenzen zu setzen und öfter mal freundlich, aber klar Nein zu sagen – auch, wenn es schwerfällt.

Ziel sollte es sein, verstärkt auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, statt stets den Wünschen anderer nachzukommen. Empathie ist zwar erwünscht. Aber es ist wichtig, sich dennoch bewusst abzugrenzen und das eigene Wohlergehen im Blick zu behalten.

Dazu zählen nicht zuletzt persönliche Momente des Glücks und

der Entspannung: Machen Sie öfter mal eine Pause, in der Sie durchatmen oder einfach das tun, was Ihnen Spaß macht.

Entspannend wirken kann es auch, öfter mal fünfzig gerade sein zu lassen, anstatt immer alles 100-prozentig machen zu wollen. Denn vielfach können gerade Perfektionisten nur schwer herunterfahren.

Nicht nur für sie ist es wichtig, sich selbst eigene Belastungsgrenzen klarzumachen und die eigenen Ansprüche und Erwartungen entsprechend zu korrigieren. Gelingt das nicht, so kann eventuell therapeutische Hilfe das Problem tiefgehend lösen. Denn nicht selten liegen die Wurzeln für ein überzogenes Harmoniebedürfnis oder der Drang nach der hundertprozentigen Ordnung bereits in Kindheit und Erziehung. DOP

Fotos: Mauritius Images, privat



Dr. Andreas Hagemann

Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie
Privatklinik Duisburg