

## Burn-out

„Nur wer gebrannt hat – kann auch ausbrennen“



Ständige Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen, Überlastungen etc. können erschöpfen. Das Burnout-Syndrom ist vielfältig und individuell unterschiedlich in Auftreten und Ausmaß: Es kann zu Depressionen, Panikattacken oder zu körperliche Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe etc. Typisch sind auch Schuldgefühle oder Versagensängste. Als „Ausgebrannte/r“ erleben wir unsere Umwelt im Allgemeinen als nicht mehr kontrollierbar und zieht uns zurück, können keine Hilfe von Verwandten oder Freunden anzunehmen. Häufige erste Anzeichen sind Psychosomatische Reaktionen – „der Körper schlägt Alarm“ Es kommt zu einer Schwächung des Immunsystems und so häufiger zu Infektionskrankheiten. Weitere psychosomatische Erkrankungen sind oft Verspannungen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Verdauungs- und Essstörungen sowie bei fortgeschrittener Erkrankung auch Herzkrankheiten, Geschwüre im Magen-Darm-Trakt, schwerer Tinnitus und Begünstigung der Krebsentwicklung. Weiterhin kommt gesteigerter Drogenkonsum vor, unter anderem auch Alkoholmissbrauch.

Die Burn-out Symptome:

- ⊙ In der Anfangsphase: vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele, man arbeitet pausenlos, verzichtet auf Erholungs- oder Entspannungsphasen, fühlt sich unentbehrlich, die Tätigkeit (der Beruf) wird zu hauptsächlichen Lebensinhalt, immer stärkeres Nichtbeachten der eigenen Bedürfnisse, Verdrängen von Misserfolgen, Beschränkung von sozialen Kontakten auf einen Bereich (z.b. Kunden, Kollegen...), Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Ablenkung und Trost wird in Alkohol, Tabak, Essen oder Sex gesucht, Schlafstörungen und Schwindel treten auf
- ⊙ Mittlere Phase: Reduziertes Engagement, Rückzug, positive Gefühle gegenüber den Menschen gehen verloren, Distanzbedürfnis, Meidung von Kontakten, nur mehr Routine wird erledigt, Schuldzuweisungen an andere (Aggression) oder an sich selbst (Autoaggression), zynische, abweisende Grundstimmung, Kontrolle wird durch Strafen, Medikamente und Alkohol erreicht, negative Einstellung und Vernachlässigung der Tätigkeit gegenüber, Reden und Zuhören wird zum Problem, Gleichgültigkeit, es werden hohe Ansprüche an die Umgebung gestellt, Gefühl ausgenutzt und nicht anerkannt zu werden.
- ⊙ Burn-out: Aufgeben wichtiger Lebensziele, Schuldzuweisungen, Depression, Aggressionen, Wutausbrüche, Veränderungen werden blockiert, vermindertes Selbstwertgefühl
- ⊙ Chron. Burn-out: Abbau, Desorganisation, Unsicherheit, Probleme bei komplexen Aufgaben und Entscheidungen, verringerte geistige Leistungsfähigkeit, Verlust von Motivation und Kreativität, Dienst nach Vorschrift, Trennung vom Partner, Rückzug von Freunden, Vereinsamung, Verflachung, Desinteresse auch im privaten Bereich, Konzentration auf die eigene Person
- ⊙ Endstadium: existenzielle Verzweiflung. Die Einstellung zum Leben ist überwiegend negativ und das Gefühl der Hilflosigkeit verdichtet sich zur totalen Sinnlosigkeit, die teilweise im Selbstmord endet.

Burnout ist nicht nur ein persönliches Problem des Betroffenen, sondern gefährdet aufgrund seiner „ansteckenden“ Natur das berufliche Umfeld. Auch wenn sich die Krankheitshäufigkeit (Prävalenz) des Burnout-Syndroms noch nicht feststellen lässt, wird eine allgemeine Steigerung des Burnout-Risikos aufgrund sich verändernder Lebens- und Arbeitsbedingungen erwartet. Natürlich können viele genannten Symptome auch im Privaten Bereich (Hausfrauen-Familie) oder geradezu entgegengesetzt bei Unterforderung, etwa Arbeitslosigkeit aufkommen.

Behandeln lassen sich gerade psychische Erkrankungen sehr gut am Beginn mit ganzheitlichen Methoden. Psychosoziale Begleitung, Hypnose, Unterstützung des Körpers mit Mikronährstoffen und Kräutern sind die Grundlagen der Behandlung. Selbstverständlich sind manchmal nach Absprache auch, vorübergehend, schulmedizinische Medikamente eine gute Hilfe.

Therapiemöglichkeiten:

1. Gespräche – Psychotherapie
2. Entspannungsübungen
3. Ganzheitliche Behandlung: TCM, Akupunktur, Hypnose,
4. TEM: Haferstroh UT: Die Antistresspflanze, stärkt die Nerven, gegen Nervosität, fördert Mut und Entscheidungskraft, Goldmohn UT: Krampf lösend, Seele stärkend Baldrian UT, Hopfen UT, Passionsblume UT für Ruhe und Schlaf MZ Birke, Eleutheraococcus UT (Sibirischer Ginseng) Alfalfa UT Meerträubel UT (nur früh+ mittags) gegen Müdigkeit und Schwäche
5. Oligotherapie: Magnesium, Kupfer und Gold wirken als Katalysatoren im Körper und vermögen Energien zu lösen