

# Burnout: Leben am Limit der Belastbarkeit

In Zeiten ständiger Verfügbarkeit und stetig wachsendem Leistungsdruck können Kraftreserven schnell erschöpft sein. Ein emotionaler Erschöpfungszustand (=Burnout) kann die Folge sein, wenn die Gesundheit zugunsten einer längerfristigen Überbelastung vernachlässigt wurde. Achten Sie frühzeitig auf mögliche Ursachen und stellen Sie sich darauf ein, denn auch beim Burnout gilt wie so oft: Prävention ist einfacher als Nachsorge!

Burnout ist allgegenwärtig, viele klagen darüber. Zwar existieren bisher keine eindeutig festgelegten Kriterien, welche Symptome ein Burnout kennzeichnen, doch werden oft

- emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation bzw. Distanzierung und Zynismus
- verminderte Leistungsfähigkeit

als Anhaltspunkte für ein Burnout gesehen.

Ungeachtet dessen gibt es jedoch unendlich viele Faktoren und Ursachen, die bei der Entstehung eines Burnouts eine Rolle spielen und die Erschöpfung nach sich ziehen könnten. Oft ist es nicht ein Auslöser allein, der zu dem emotionalen Erschöpfungszustand führt, sondern eine Kombination aus mehreren. Ob das Vorhandensein eines Faktors zu Burnout führt, ist dabei individuell: Der eine kann monatelang durcharbeiten ohne auszubrennen, der andere nicht. Bei manchen führt Perfektionismus dazu, dass sie stets weiter Verbesserungsmöglichkeiten sehen und niemals zufrieden sind, andere können nach einer gewissen Zeit einen Schlusstrich setzen.

Bei möglichen Faktoren, die ein Burnout begünstigen können, kann man drei Ebenen unterscheiden: gesellschaftliche Ebene, die Ebene der Organisationen und die individuelle Ebene. Im Folgenden sollen diese Ebenen näher erläutert werden.

## Gesellschaftliche Ursachen

Die gesellschaftlichen Umstände prägen uns alle und können unsere Gefühle beeinflussen. Die Leistungsorientierung in der Gesellschaft führt zu einer Arbeitsverdichtung und zu dem Druck, es solle immer mehr geleistet werden. Fragen wie: „Habe ich mich genug angestrengt, um den Job nicht zu verlieren?“ oder „Was passiert, wenn ich sage, dass ich die Aufgaben nicht alle schaffe?“ sind für die meisten unter uns nicht neu. Der Leistungscharakter des kapitalistischen Systems bewirkt auf diese Weise, dass die Angst vor Arbeitslosigkeit bzw. den damit verbundenen Einschränkungen im gesellschaftlichen Leben steigt. Insgesamt verunsichert die unberechenbare Marktlage, in der eine langfristige Lebensplanung entfällt, stark. Dauerhafte Anspannung kann die Folge sein.

Zudem betont die Gesellschaft die Bedeutung des Berufs, den man nicht nur als Mittel zum Zweck, sondern als Möglichkeit zur Entfaltung verstehen soll. Dazu kommt, dass familiäre Bindungen zunehmend zerfallen, wodurch viele Personen die Arbeit zur primären Quelle für Befriedigung und Lebenszufriedenheit wird. Jedoch kann nicht nur eine ungünstige Einstellung zur Arbeit, sondern auch die Arbeit an sich bzw. Arbeitsbedingungen ursächlich für ein Burnout sein oder dies zumindest begünstigen.

## Organisationsbedingte Ursachen

Eine Ursache auf der Ebene der Organisationen kann beispielsweise ein Wechsel der Arbeitssituation (ein neuer Vorgesetzter, eine neue Arbeitsstelle, Wechsel der Struktur der Organisation oder überhaupt der Einstieg in den Beruf) sein. Die Umstellung geht mit Unsicherheit und möglicherweise Stress und Ängsten einher. Aber auch eine hohe Arbeitsbelastung und das Ausmaß der intellektuellen Anregung spielen eine Rolle: Je mehr der Alltag von Routine ohne Herausforderungen bestimmt ist, desto höher ist das Burnout-Risiko. Aber auch mangelnde Autonomie stellt ein Risiko dar, denn sie führt zu mangelnden Möglichkeiten, sich selbst in die Arbeit einzubringen und eigene Entscheidungen zu treffen, was wiederum die eigene Motivation senkt. Zudem wirken unklar definierte Ziele und Erfolgskriterien der Arbeit ungünstig, denn auch dies bringt Verunsicherung mit sich. Eine andere Situation, die Burnout begünstigen kann, ist, wenn gar das Team nicht die gleichen Ziele verfolgt bzw. wenn Ziele verfolgt werden müssen, die gegen die eigenen Wertvorstellungen verstoßen. Druck und Stress können die Folge sein.

Weitere Punkte betreffen das Arbeitsklima: Sowohl mangelnde Unterstützung durch Kollegen oder gar Mobbing, sowie ein „schlechtes“ Verhältnis zum Vorgesetzten können eine Rolle spielen. In diesem Zusammenhang besonders hervorzuheben sind zu wenig Rückmeldung, Lob und Anerkennung durch den Chef. Auch objektive Maße sind wichtig: Massive körperliche Belastungen durch Heben von schweren Gewichten bei nicht trainierter Muskulatur, der häufige, starke Wechsel der

Umgebungstemperaturen ohne Schutzkleidung, oder wechselnde Arbeitszeiten, wie häufige oder lang anhaltende Nachtdienste sind auch für die Psyche belastend.

Vermuten oder befürchten Sie die Gründe für ein (drohendes) Burnout auf einer der bisher beschriebenen Ebenen, ist es schwierig persönlich etwas dagegen zu tun. In Bezug auf die gesellschaftliche Ebene scheint es sinnvoll, sich so weit wie möglich von der Leistungsorientierung der Gesellschaft abzugrenzen versuchen und die Zufriedenheit mit dem Leben nicht (nur) anhand der Arbeit zu beurteilen. Liegt ihr Problem aber auf der individuellen Ebene, steht es eher in ihrer Macht etwas zu verändern und einem Burnout entgegenzuwirken.

## Individuelle Ursachen

### Keine Abgrenzung zur Arbeit

Sieht man persönlich die Arbeit als Hauptaufgabe an und zieht aus dieser seine Zufriedenheit, kann es passieren, dass man sich zu sehr in die Arbeit stürzt, Pausen und Urlaub ignoriert und auch nach Feierabend und am Wochenende den Kopf nicht frei hat für Erholung. Die fehlende Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit kann zu einem Burnout führen. In diesem Fall gibt es viele Strategien gegenzusteuern: Nehmen Sie sich keine Arbeit mit nach Hause oder versuchen Sie, nach Feierabend keine Mails mehr zu lesen.

### Mangelnde Stressbewältigungsstrategien

Oft kann man Druck gar nicht vermeiden, zumindest temporär. Doch kann Druck nur der aushalten, der innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt mit Leistungsdruck umzugehen. Dazu gehören beispielsweise eine gute Organisationsfähigkeit und Zeitmanagement sowie die Fähigkeiten, delegieren zu können und Prioritäten setzen können. Menschen, die nicht über solche Bewältigungsstrategien verfügen und sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen (Nein-sagen), die schwer Grenzen setzen können, es allen immer recht machen wollen oder Angst vor Konflikten haben, laufen eher Gefahr, sich an die Grenzen eines Burnout zu begeben.

### Helfersyndrom

Der Begriff des Burnout wurde in den 1970er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger erstmals benutzt. Dabei bezog er sich vor allem auf Sozialberufler und Helfer. Diese geben oft sehr viel Zuwendung, die sie aber auch selbst empfangen möchten. Auch können Personen mit Helfersyndrom oft nicht „Nein“ sagen und versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an große Aufgaben und damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren. Wenn sie anderen helfen, fühlen sie sich gebraucht. Darüber vergessen sie leicht, auch an sich selber zu denken und auf ihren Körper zu hören. Dies zu tun kann ein erster Schritt sein, das Burnout-Risiko zu vermindern.

### Perfektionismus oder krankhafter Ehrgeiz

Personen, die ausbrennen, sind nicht selten perfektionistisch haben oft zu hohe Ziele und Probleme damit, Kompromisse einzugehen. Sie stellen sehr hohe Anforderungen an sich, wollen alles perfekt machen und setzen sich (übertrieben) hohe Ziele im Beruf, im Privaten, im Hobby usw. Sie wollen stets Höchstleistungen vollbringen und erlauben sich keine Fehler. Der hohe Anspruch geht mit einem Druck einher, der sich bei zu viel Arbeit oder mangelnden Strategien zur Stressbewältigung in einem Burnout niederschlagen kann. Ähnlich zu Perfektionismus kann auch übertriebener Ehrgeiz Ursache für ein Burnout sein. Menschen, die sich zu sehr mit ihrer Arbeit identifizieren und deren Selbstwertgefühl größtenteils auf beruflichen Leistungen beruht, zeigen häufig krankhafte Sucht nach Erfolg. Elterliche Erziehung hat dies oft geprägt: Wurden zum Beispiel Zuneigung und Liebe nur bei vorgezeigten Erfolgen des Kindes entgegengebracht, dann entstand im Kind die innere Vorstellung, „Nur wenn ich gute Leistung erziele, werde ich Zuneigung und Anerkennung bekommen.“ Die Personen müssen sich und anderen also durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie „wer“ sind und können keine Rücksicht auf ihren Körper nehmen, da dies als Zeichen von Schwäche gewertet werden könnte. Da aber kein noch so großer Erfolg ihr Selbstwertgefühl auf Dauer ernähren kann, eilen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, fühlen sich ständig gehetzt und sind voller Unruhe.

In jedem Fall kann es sinnvoll sein, Entspannungsübungen durchzuführen und Sport zum Stressabbau zu treiben. Generell sollten Sie auf die Signale Ihres Körpers achten und sich genügend Auszeiten gönnen sowie Arbeit und Freizeit voneinander trennen. Weitere Hinweise und Übungen bei einem Verdacht oder Risiko zu Burnout, können Sie dem Onlinetraining [Burnout](#) entnehmen.

*Autor: Maleen Zerna (Impulsdialog)*

## Quellen:

Burisch, M. (2010). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin u.a.

Kaschka, W. P., Korczak, D., & Broich, K. (2011). Burnout: a fashionable diagnosis. *Dtsch Arztebl Int*, 108(46), 781-787.