

## **Burnout - was ist das?**

Ein Mensch, der unter Burnout leidet, erlebt sich selbst in einem **Erschöpfungszustand** – dies ist auch das wesentlichste Charakteristikum des Burnout. Begleiterscheinungen sind: gespannte, reizbare Erschöpfung; nicht die wohlige Müdigkeit eines Erfolgreichen, sondern eine morose Verstimmtheit und Leistungsunfähigkeit; Gefühl der Ohnmacht und Müdigkeit, kein ruhiger erholsamer Schlaf, sondern Unfähigkeit zur Entspannung mit Schlafstörungen; die Stimmung ist flach, leer, lustlos, fade; alles ist zuviel, stellt eine Anforderung dar, von der man nichts mehr wissen möchte.

### **Bäuerle definiert 1969 den Begriff so:**

„Ein sich langsam entwickelnder Zustand, eine Reduktion psychischer Belastbarkeit schon im mittleren Berufsalter, die Entstehung von Resignation und Ressentiment als Folge menschlicher Überforderung; innerer Rückzug von allen Menschen und menschlicher Probleme.“

### **Zur Entstehung des Burnout:**

Zuerst gibt es einen ausgedehnten, exzessiven Arbeitsstress, oder auch chronische Unterforderung – dies führt zu Anspannungen, Spannungsgefühlen, Reizbarkeit, Müdigkeit, etc. Es kommt dann zum Burnout, wenn man sich dieser Situation ausgeliefert fühlt, das Gefühl hat, nicht mitbestimmen zu können und auch dem Ganzen nicht gewachsen zu sein. Somit zieht man sich psychisch zurück, wird distanziert, man vermeidet, die Ansprüche werden reduziert, man macht andere verantwortlich, hat Schuldgefühle.

Besonders neigen Personen mit einer ängstlichen Dynamik, wenig Selbstwertgefühl, aber auch mit Ehrgeiz, Wetteifer, Ungeduld und sehr hohen Idealvorstellungen dazu. Von großer Bedeutung sind auch die überhöhten Ansprüche und Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit.

### **Aspekte des Burnout:**

Emotionale Erschöpfung:

Müdigkeit beim Gedanken an Arbeit, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, körperliche Beschwerden, herabgesetzte Libido

Depersonalisierung:

Negative, zynische Einstellung zu Kollegen, negative Gefühle zu Kunden, Klienten etc., Schuldgefühle, Rückzug von sozialen Kontakten, Vermeidungsverhalten, Reduzierung der Arbeit auf das Allernötigste

Leistungsunzufriedenheit:

Erfahrung der Erfolg – und Machtlosigkeit, fehlende Anerkennung, mangelndes Feedback, Insuffizienzgefühle, chronische Überforderung, sexuelle Leistungseinbuße

Diese drei Aspekte können im Laufe des Burnouts unterschiedlich gewichtet sein. Liegen alle drei Aspekte gleichermaßen hoch, so kann es zur **Verzweiflung** kommen – diese ist geprägt von Hoffnungslosigkeit, dem Gefühl der Sinnlosigkeit, existentieller Verzweiflung, Suizidtendenzen und negativer Einstellung zum Leben.