

Dr. med. Volker Schmiedel
Burn-out ganzheitlich behandeln

Buch

»Ich kann nicht mehr!«

Fühlen Sie sich dauergestresst, seit Monaten erschöpft und gereizt? Gehören Sie zur sogenannten »Helfer-Gruppe« wie Mütter, Lehrer oder pflegende Angehörige? Burn-out wird häufig als rein »seelisches« Problem betrachtet und behandelt. Dabei erschöpfen uns oft auch organische Ursachen wie Nährstoffmangel, Schilddrüsenfehlfunktion oder Blutarmut. Dr. Volker Schmiedel zeigt, wie eine ganzheitliche, moderne Behandlung aussieht: mit Selbsttests, Vorbereitung auf Arztgespräche und Strategien für mehr Kraft im Alltag. Sie selbst sind die beste Therapie auf Ihrem Weg zurück zu sich selbst.

Autor

Dr. med. Volker Schmiedel ist Arzt am ganzheitlichen Ambulatorium Paramed in Baar (Schweiz), wo er Seminare für Therapeuten hält und in der Heilpraktikerausbildung tätig ist. In Deutschland gibt er darüber hinaus als Fortbildungsleiter für Naturheilverfahren sein Wissen an Kollegen weiter.

Dr. med. Volker Schmiedel

Burn-out ganzheitlich behandeln

Wie wir seelisch und körperlich
gesund werden können

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.

Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Dieses Buch ist bereits 2010 unter dem Titel »Burn-out – Wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen« im Trias Verlag erschienen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2020

Copyright © 2010 der Originalausgabe: TRIAS Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Copyright © 2020 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · CB

ISBN 978-3-442-17844-5

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort	11
Basiswissen	16
Was ist Burn-out?	17
Unterschiedliche Definitionen	18
Burn-out als Protest gegen ein Ungleichgewicht	21
Wie verläuft Burn-out?	32
Burn-outstufe 1 – Aktivierungsphase	33
Burn-outstufe 2 – Widerstandsphase	39
Burn-outstufe 3 – Erschöpfungsphase	43
<i>Fragebogen-Test – Habe ich Burn-out?</i>	47
Wie Burn-out entsteht – körperliche Ursachen	55
Anämie – Blutarmut erschöpft	56
Eisenmangel beheben	63
Die Schilddrüse – die Zündkerze unseres Stoffwechsels	64
Chronische Entzündungen – Energieräuber par excellence	67
Was haben Blähungen und Durchfall mit Burn-out zu tun?	69
Jede Infektion erschöpft	71
Chronisches Müdigkeitssyndrom	72
Krebs – Erkrankung und Therapie kosten Energie	74

Gestörter Schlaf = wenig Energie	75
Nährstoffmangel kann Burn-outsymptome verursachen	79
Magnesium – das Anti-Stress-Mineral	80
Fehlt Kalium, kann das zu Muskelschwäche und Antriebsarmut führen	81
Zink und Vitamin B6 – wichtig für die Psyche und den Schlaf.	83
Q10 – Wundervitamin oder Abzockernährstoff?	84
Omega-3 – die Anti-Stress-Fettsäure	86
<i>Wichtige Laboruntersuchungen bei Burn-out</i>	89

Was Sie über Genussmittel und Medikamente

wissen sollten	91
Kaffee – ein Teilchen im Burn-outpuzzle	91
Bei Burn-out(gefahr): Vorsicht mit Alkohol!	95
Rauchen – Raubbau am eigenen Körper.	96
Medikamente können Erschöpfung verursachen	99
<i>Mit Ritalin, Speed & Co. ins Burn-out.</i>	101

Wie Burn-out entsteht – seelische Ursachen 105

Äußere Faktoren, die ein Burn-out begünstigen	109
Persönlichkeitsmerkmale, die für Burn-out prädestinieren	111
Burn-out tritt nicht nur in »Helferberufen« auf.	113
Im Fokus: Frauen und Burn-out	118
Burn-out bei Lehrern	122
Enttäuschung = Burn-out?	125
Perfektionismus – ein sicherer Weg ins Burn-out	126
Aggression – verschwendete Energie	128
Resignation – Wer von vornherein aufgibt, hat schon verloren	132
Burn-out hat meist viele Gründe	136

Raus aus der Erschöpfungspirale	137
So finden Sie Ihren Ausweg	138
Was tun in Burn-outphase 1?	138
Was tun in Burn-outphase 2?	139
Was tun in Burn-outphase 3?	140
Mögliche Erkrankungen erkennen und therapieren	143
Den Erfolg kontrollieren	146
<i>Naturheilkundliche Hilfen bei Burn-out</i>	148
Ernährung und Genussmittel	154
Der Schokokick hält nicht lange vor	154
Essen Sie vollwertig	156
Machen Sie einen Koffeinentzug!	157
Alkohol sollten Sie nur selten genießen	163
Rauchen – nein danke!	165
Bewegen, entspannen und regenerieren	170
Betreiben Sie regelmäßig Ausdauersport	170
Pausen machen	173
Freizeit und Urlaub zur Regeneration nutzen	176
Warum Schlapplachen bei Burn-out hilft	180
Entspannungsverfahren – weit mehr als bloßes Nichtstun	183
Psychosoziale Faktoren: Was hilft bei Burn-out?	190
Beziehungslust statt Beziehungsfrust	191
Mit familiären Konflikten und Belastungen umgehen	194
Psychotherapie	200

Lohnt sich die Mühe? Der Ertrag muss stimmen!	204
Aufstieg um jeden Preis?	207
Wie schütze ich mich bei der Arbeit vor Burn-out?	211
Die Zeit richtig einteilen	223
Fragen, die Sie weiterführen	226
Ziele setzen und erreichen	229
Entrümpeln entlastet	234
Outing – ein Schritt auf dem Weg zur Besserung	237
<i>Die wichtigsten Tipps im Schnelldurchlauf</i>	239
Service	243
Sachverzeichnis	244
Danksagung	251

Dieses Buch widme ich meinen Töchtern Caroline
und Leandra, die während der intensiven Arbeit am
Manuskript manchmal zu kurz kamen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Burn-out ist eine der schillerndsten Krankheiten unserer Zeit. Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft oder ausgebrannt. Manche nennen Burn-out auch eine Modekrankheit und deuten damit an, es sei doch gar keine richtige Krankheit, sondern nur ein entschuldigender Begriff für vielfältige andere Beschwerden, eine Verleugnung einer tatsächlich vorliegenden Depression oder einfach nur ein Feigenblatt für die eigene Faulheit. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft gehört es mitunter sogar dazu, auch unter Burn-out zu leiden. Wer früher einfach nur unter dem Stress litt, muss doch heute unter Burn-out leiden. »Ich habe Burn-out!« klingt einfach beeindruckender als »Ich bin gestresst!«.

Daran mag im Einzelfall sogar etwas dran sein. Es gilt daher immer kritisch zu prüfen, ob wirklich ein Burn-out vorliegt oder vielleicht etwas ganz anderes. Dass aber immer mehr Menschen die wichtigsten Kriterien des Burn-outs erfüllen, ihren normalen Alltagsbelastungen kaum noch nachkommen können und einen echten Leidensdruck haben, kann nicht mehr weggedeutelt werden. Da es keinen

Laborwert für Burn-out gibt, sondern eher weiche Parameter darüber bestimmen, gibt es auch keine zuverlässigen statistischen Angaben, wie verbreitet Burn-out tatsächlich in unserer Gesellschaft ist. Je nachdem, welche Schätzungen oder welche Fragebögen als Grundlage gewählt werden, kommt man zu unterschiedlichen Zahlen. Unbestritten dürfte jedoch sein, dass Millionen Menschen in Deutschland zumindest einige Kriterien des Burn-outs erfüllen und entsprechend darunter leiden – Tendenz steigend!

INFO

Wer ist eigentlich betroffen?

Ursprünglich vermutete man Burn-out nur bei Angehörigen sogenannter »helfender Berufe«, also beispielsweise Krankenschwestern, Sozialarbeitern, Ärzten, Pfarrern oder Lehrern. Inzwischen ist aber bekannt, dass eigentlich keiner davor gefeit ist – wenn bestimmte innere und äußere Faktoren das Terrain entsprechend bereiten. Besonders gefährdet sind Frauen, die sich beispielsweise – oft doppelt belastet – in Beruf und Familie aufreiben oder Angehörige pflegen. Oft ist es nicht nur die Menge der zu leistenden Arbeit, sondern die ungenügende Anerkennung durch andere oder fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, die zur Erschöpfung beitragen. Das Außerachtlassen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen und ein ständiges Aufopfern für andere sind Verhaltensweisen, die sich bei vielen Frauen mit Burn-out finden.

Diese Häufigkeit und die Tatsache, dass es kein Patentmittel gegen Burn-out gibt, haben dazu geführt, dass dem Thema in den Medien immer mehr Aufmerksamkeit zuteilwird. Gibt man das Stichwort Burn-out ins Internet ein, so erscheinen mehr als 67 Millionen Artikel. Sucht man bei Online-Buchhändlern nach Büchern zum Thema, so erhält man 400 Buchempfehlungen.

Warum also das 401. Burn-outbuch?

Schaut man sich die Veröffentlichungen zum Thema näher an, so fällt doch eines auf: Es werden in der Vorbeugung und Behandlung des Burn-outs fast ausschließlich psychosoziale Aspekte abgehandelt:

- Wie gehe ich mit mir um?
- Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen, meiner Arbeit, meinen Leistungsanforderungen um?
- Welche Emotionen bewegen mich?
- Wie trage ich Konflikte aus?
- Wo sind meine Energieräuber?
- Habe ich Kraftquellen zur Erholung?
- Welche Ziele – kurzfristig bei der Arbeit oder langfristig als Lebensziele – treiben mich an?

Man könnte diese Liste nahezu endlos fortsetzen. Daraus resultieren dann natürlich auch Vorschläge, sein Verhalten und seine Einstellungen zu überdenken und ggf. zu ändern. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Das alles halte ich für wichtig und richtig. Die eigenen – vielleicht ange-

borenen, vielleicht im Laufe des Lebens erworbenen oder von Vorbildern erlernten – Einstellungen und das daraus resultierende (Fehl-)Verhalten sind in ihrer Bedeutung für das Entstehen bzw. das Ausmaß des Burn-outs gar nicht zu unterschätzen. Daran kann kein Betroffener vorbeigehen. Nicht selten benötigt er sogar professionelle Hilfe – durch einen Coach, einen in Burn-out erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten. Das will ich alles gar nicht leugnen. Und dennoch ist dies nur eine Seite der Medaille Burn-out. Die andere – körperliche – Seite wird merkwürdigerweise fast völlig ausgeblendet.

Zu wenig berücksichtigt: Die körperlichen Ursachen von Burn-out

- Welche chronischen Krankheiten liegen vor, die Burn-out bedingen oder verstärken?
- Welche Fehlernährung trägt zum Burn-out bei?
- Welche Nährstoffe benötige ich, um Burn-out zu vermeiden?
- Wie sollte ich mich sportlich betätigen?
- Welche Genussmittel rauben mir die letzte Energie?

Alle diese Fragen sollen im vorliegenden Buch erschöpfend (ich hoffe, nicht zu sehr!) beantwortet werden. Die psychosozialen Aspekte – wie ich sie hier einmal vereinfachend nennen möchte – sollen dabei keineswegs vernachlässigt werden, sie sollen aber auch nicht immer die Hauptrolle spielen.

Sie werden also Begriffe wie »psychosoziale Präventivstrategien«, »externale Kontrollmechanismen« und »ressourcenorientiertes Agieren« hier vergeblich suchen. Nicht etwa, dass es um diese Themen nicht auch ginge, aber ich verwende ungern »Psycho-Fachkauerwelsch«, da meiner Meinung nach die Verwendung solcher Begriffe weniger der Aufklärung des Lesers als vielmehr der Darstellung der vermeintlichen oder tatsächlichen Kompetenz des Autors dient. Wer solche Begrifflichkeiten bevorzugt, sei auf die entsprechende Fachliteratur verwiesen.

Ganz können wir aber auch nicht darauf verzichten – schließlich ist Burn-out ja selbst aus dem »Denglischen« oder »Neudeutschen«. Wo aber Begriffe allgemein bekannt und anerkannt sind, sollten wir uns auch nicht krampfhaft bemühen, dafür deutsche Worte zu finden.

Ich möchte Ihnen nicht zu viel versprechen, so viel aber schon: Sie werden in diesem Buch einiges Bekannte wiederfinden, mit Sicherheit aber auch Fakten, die Sie niemals so in einen Zusammenhang mit Burn-out gebracht haben. In jedem Fall wünsche ich Ihnen, dass Sie aus diesem Buch einen Informationsgewinn ziehen – mit etwas Glück vielleicht sogar die wesentlichen Punkte, um Ihnen bei Ihrem individuellen Burn-out entscheidend weiterzuhelfen. Ich wünsche Ihnen aber auch, dass Sie dieses Buch mit Spannung, mit Gelassenheit und vielleicht manchmal auch mit einem Lächeln lesen. Viel Erfolg!

Dr. Volker Schmiedel
Baar/CH, September 2019

Basiswissen

Was ist eigentlich Burn-out, und wie verläuft es? Welche Erkrankungen oder Mangelzustände können ein Erschöpfungssyndrom verursachen oder verstärken? Und wie findet man heraus, was die individuellen Ursachen bei einem selbst sind? – In diesem ersten Buchteil lernen Sie alle Puzzleteile kennen, die Sie zum Erkennen und Verstehen Ihres Erschöpfungssyndroms brauchen.

Was ist Burn-out?

»Arbeiten, die ich früher mit links erledigt habe, schaffe ich nun nicht mehr.«

»Nach jeder Beschäftigung – auch nach eigentlich leichten körperlichen Belastungen – fühle ich mich wie ausgelaugt.«

»Ich habe überhaupt keine Energie mehr – es ist mir einfach alles zu viel.«

Dies sind exemplarische Aussagen, wie sie oft von Betroffenen zu hören sind und die bereits einige Aspekte des Burn-outs treffend beschreiben. Leider gibt es keine einheitliche und allgemein anerkannte Definition des Burn-outs. Trotz der Symptombeschreibungen des Burn-out-syndroms fällt es nicht immer leicht zu entscheiden, ob bei einem Menschen eine »normale«, adäquate Erschöpfung, ein »echtes« Burn-outsyndrom oder gar eine ganz andere Krankheit vorliegt.

Unterschiedliche Definitionen

Schauen wir uns doch einmal einige Definitionen namhafter Burn-outforscher an.

INFO

»Burn-out« bedeutet »ausbrennen«

Der Begriff Burn-out stammt aus dem Englischen (to burn out = ausbrennen) und kennzeichnet einen Zustand deutlicher physischer, psychischer und/oder emotionaler Erschöpfung, der nicht nur vorübergehend nach einer entsprechenden Belastung auftritt. Da es sich um ein Syndrom handelt, liegen meist mehrere verschiedene Symptome vor, die sehr vom betroffenen Individuum, dem Stadium und dem Ausmaß der Erkrankung abhängen können.

Burn-out ist ...

- ... »ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und persönlicher Leistungseinbußen, das bei Individuen auftreten kann, die in irgendeiner Art mit Menschen arbeiten. Es ist eine Reaktion auf die chronische emotionale Belastung, sich andauernd mit Menschen zu beschäftigen, besonders, wenn diese in Not sind oder Probleme haben.«
(Christina Maslach)

- ... »ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung aufgrund langanhaltender Einbindung in emotional belastende Situationen.« (Pines & Aronson)
- ... »ein Zustand der Ermüdung oder Frustration, herbeigeführt durch eine Suche, einen Lebensstil oder eine Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte.« (Freudenberger & Richelson)
- ... »eine Erosion der Werte, der Würde, des Geistes und des Willens – eine Erosion der menschlichen Seele. Es ist ein Leiden, das sich schrittweise und ständig ausbreitet und Menschen in eine Abwärts-spirale zieht, aus der das Entkommen schwer ist.« (Maslach & Leiter)

All diese Definitionen spiegeln einige Aspekte des Burn-outs sehr treffend wider. Keine beschreibt aber für sich allein Burn-out eindeutig und umfassend. Das Problem beim Burn-out: Es ist nicht objektiv messbar; es gibt keinen eindeutigen Marker im Blut, der bei jedem Burn-outpatienten erhöht wäre. Wie wir später sehen werden, gibt es sehr viele teils auch messbare Faktoren, die beim Burn-out verändert sein können, aber nicht müssen. Das Erkennen eines Burn-outsyndroms ist in erster Linie auf die subjektive Beschreibung des Betroffenen und auf die ebenfalls subjektiven Beobachtungen des Therapeuten angewiesen. Damit sind auch Fehldiagnosen möglich.

Fragebögen

Am »objektivsten« sind noch Fragebögen, von denen der Bekannteste der MBI (Maslach Burn-out Inventory) ist, der sich im Praxisalltag allerdings nicht durchgesetzt hat, aber bei den meisten wissenschaftlichen Studien zum Burn-out eingesetzt wird.

Um als Betroffener selbst abschätzen zu können, ob eine Burn-outgefahr besteht oder man möglicherweise schon mittendrin steckt, ist es wichtig, dass der entsprechende Test viele mögliche Burn-outsymptome abfragt, denn ein Burn-out kann sich auf verschiedene Arten zeigen.

Ab S. 47 finden Sie dazu einen von mir entwickelten Fragebogen, den ich auch bei meinen Patienten einsetze. Es ist kein offizieller, validierter Fragebogen, aber ein Instrument, das sich in meinem Praxisalltag sehr bewährt hat, weil es übersichtlich ist und die Patienten gut damit zurecht kommen. Anhand dieses Fragebogens können Sie selbst beurteilen, ob ein Burn-out bei Ihnen vorliegt und wie ausgeprägt dieses ist. Sie können diesen Fragebogen auch zur Verlaufskontrolle einsetzen, um zu überprüfen, ob die ergriffenen Gegenmaßnahmen anschlagen, was zum Beispiel nach einem halben Jahr sinnvoll ist.

Burn-out als Protest gegen ein Ungleichgewicht

An dieser Stelle möchte ich es wagen, Ihnen meine eigene Definition von Burn-out vorzustellen und zu erläutern.

Burn-out ist eine Form des Protests gegen ein Ungleichgewicht in Ihrem Organismus.

Lassen Sie uns diese Definition doch einmal aufdröseln. Lesen Sie bitte den Satz noch einmal, aber betonen Sie dabei das Wort »eine«. Dann merken wir, dass es möglicherweise mehrere, unterschiedliche Formen des Protestes gibt. Eine andere Möglichkeit wäre etwa die Entwicklung eines Magengeschwürs, einer rheumatischen Erkrankung oder eines Herzinfarkts. Wenn Sie wählen dürften, auf welche Art und Weise Ihr Organismus Ihnen sagen will, dass etwas nicht stimmt, für welche Krankheit würden Sie sich entscheiden?

Ich möchte Burn-out jetzt keineswegs verharmlosen. Es handelt sich um eine bedeutsame und in seiner schweren Ausprägung sogar um eine schlimme Krankheit, die den Einzelnen in die totale Verzweiflung treiben kann. Aber sie hat gegenüber anderen schweren, chronischen Krankheiten doch einige Vorteile. Sie verläuft in der Regel schleichend (das ist nicht nur ein Vorteil, da der Betroffene sie dadurch lange Zeit verkennt), was aber die Chance bietet, sie rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, bevor sie ein

wirklich bedrohliches Stadium erreicht hat. Sie ist auch nicht lebensbedrohlich (wenn sie nicht zu einer so starken Depression führt, dass der Betroffene einen Suizid erwägt).

Ein hilfreiches Warnsignal

Es mag jetzt vielleicht etwas befremdlich klingen, aber sollten wir dem, sollten wir unserem Burn-out nicht sogar etwas dankbar sein, dass es uns mit seinen lästigen, unangenehmen, aber noch nicht gefährlichen Symptomen darauf hinweist, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt? Der Patient, der durch Stress und zu viel Arbeit einen Bluthochdruck entwickelt hat (der leider nicht wehtut und darum keinen Leidensdruck verursacht), in der Folge ohne Vorwarnung einen Schlaganfall erlitten hat und nun sein Leben im Rollstuhl fristet, wäre froh, »nur« ein Burn-out gehabt zu haben, gegen das er etwas hätte tun können. Seien Sie Ihrem Organismus also dankbar, dass er gerade diese Form des Protestes gewählt hat – es hätte auch noch schlimmer kommen können!

- Burn-out verläuft schleichend – wir können es rechtzeitig erkennen und gegensteuern.
- Burn-out ist äußerst unangenehm – jedoch nicht lebensbedrohlich.
- Burn-out verursacht viele Symptome – aber alle sind vollständig reversibel.

Betrachten wir uns den »Protest«. Ein Protest ist immer ein Aufbegehren, ein Wehren gegen ein als ungerecht

empfundenes Vorgehen. Haben Sie sich schon einmal überlegt, dass Ihr Organismus sich gegen Ihr Verhalten, Ihre Einstellungen, Ihre Lebensweise wehrt und Ihnen mitteilen möchte, dass er mit dem, was Sie tun oder wie Sie es tun, nicht ganz einverstanden ist? Die Symptome, die er entwickelt, sind Ausdruck dieses Protestes, zunächst noch ganz milde, aber wenn Sie auf ihn nicht hören wollen, auch deutlicher, zuletzt sogar quälend. Ihr Organismus kommuniziert mit Ihnen – hören Sie ihm zu, dann nehmen Sie dem Protest den Wind aus den Segeln.

Wo sind Ungleichgewichte?

Ihr Organismus wehrt sich gegen ein »Ungleichgewicht«. Eigentlich ist die Ursache jeder Erkrankung ein Ungleichgewicht. Bei einer Infektion waren die Abwehrzellen des Immunsystems (zumindest zu Beginn der Infektion) den Krankheitserregern unterlegen. Bei einem Bluthochdruck herrscht eine Dysbalance zwischen den Faktoren, die die Gefäße verengen, und denen, die sie erweitern. Es gilt bei jeder Erkrankung, die Art des Ungleichgewichts zu erkennen und – wenn irgend möglich – wieder ein harmonisches Gleichgewicht herzustellen. Die Art des Ungleichgewichtes kann beim Burn-out vielfältiger Natur sein.

Die Abbildung der Waage veranschaulicht diesen Zusammenhang. Wir können mehr Stress ausgesetzt sein, als wir verkraften können. Unsere Anspannungs- und Entspannungsphasen stehen in keinem adäquaten Verhält-

nis zueinander. Wir verfügen über weniger Nährstoffe, als wir für unseren Energiestoffwechsel benötigen. Wir nehmen mehr Genussmittel zu uns, als uns guttut. Dies sind nur einige Beispiele. Gelingt es uns, das gestörte Gleichgewicht (nicht selten gibt es auf mehreren Ebenen gleichzeitig ein solches Ungleichgewicht) wiederherzustellen – im Bild unsere Ressourcen-Waagschale zu füllen –, dann haben wir eine gute Chance, dass unser Organismus nicht mehr protestieren muss – und sich die Waage wieder in der Mitte einpendelt.

Es geht um Körper, Geist und Seele

Ich habe in diesen Abschnitten stets das Wort »Organismus« verwendet. Ich hätte auch »Körper« schreiben können, aber was ich meine, geht weit über den Körper hinaus. Natürlich kann unser Organismus beim Burn-out auch körperliche Symptome entwickeln wie etwa Rückenschmerzen oder Herzbeschwerden. Genauso treten aber auch geistige Symptome auf wie etwa mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder die nachlassende Fähigkeit, geistig anspruchsvollen Aufgaben gerecht zu werden. Und schließlich meldet sich auch die Seele zu Wort, wenn der Burn-outpatient einerseits zu aggressiven Schuldzuweisungen greift oder andererseits in eine resignative Depression verfällt. Mit Organismus ist die Gesamtheit unserer Strukturen und Funktionen gemeint, also Körper, Geist und Seele.

INFO

Burn-out spielt sich auf verschiedenen Ebenen ab

Betrachten wir zunächst die **körperliche Ebene**. Hier geben Patienten oft folgende Symptome an:

- Herzbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerz
- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen

Auf der **mental**en Ebene klagen Betroffene häufig über:

- Konzentrationsstörungen
- Entscheidungsschwäche
- eine verminderte Belastbarkeit
- eine verminderte Motivation
- verminderte Kreativität

Und auf der **emotionalen Ebene** tritt folgendes auf:

- Unruhe
- Nervosität
- Pessimismus
- depressiven Verstimmungen
- einem Gefühl der inneren Leere
- einem verminderten Selbstwertgefühl
- Antriebslosigkeit