

Die Erschöpfung als Wendepunkt

Überlastet. Wer sich rechtzeitig zurückzieht und umdenkt, kann den völligen Zusammenbruch verhindern

VON ERNST MAURITZ

Die Speedkönigin macht eine Vollbremsung: Erschöpfung soll die Ursache dafür sein, dass sich US-Skistar Lindsey Vonn eine Auszeit vom Weltcup nimmt. Zuvor hatte sie in einem Interview mit dem US-Magazin People von psychischen Problemen berichtet („Ich fühlte mich hoffnungslos, leer, wie ein Zombie“) – damit habe aber ihre Auszeit nichts zu tun, betont Vonn.

Wie auch immer: „Besonders ehrgeizige, leistungsbe-reite Menschen, die lange Zeit immer wieder ihre Grenzen und unter enormem Druck überschreiten, sind häufig von Erschöpfungs-zuständen betroffen“, sagt die Psychotherapeutin und Burn-out-Spezialistin Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Institut ibos für Burn-out und Stressmanagement in Wien.

Eine völlig körperliche und emotionale Erschöpfung, eine Entfremdung von sich selbst und starke Leistungseinbußen sind die Hauptsymptome eines Burn-out-Syndroms.

Ein derartiges Tief sei letztlich eine Strategie des Körpers zum Überleben: „Vielen Menschen fällt es

TYPISCHE SYMPTOME AUF DEM WEG IN DIE ERSCHÖPFUNG

Handelt es sich um einen Burn-out-Prozess, stehen Hyperaktivität, das Gefühl der Unentbehrlichkeit und freiwillige Mehrarbeit am Anfang.



Bereich der Gefühle:

- Verlust der Freude an früher angenehm erlebten Aktivitäten
- Emotionale Erschöpfung, Ängstlichkeit, Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit



Bereich der Gedanken:

- Verlust von Interesse, Kreativität, Fantasie
- Perspektivenlosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Konzentrationsprobleme, Gedankenkreisen
- Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zynismus



Bereich des Verhaltens:

- Rückzug aus der Umwelt, Fehlleistungen
- Entscheidungen fallen schwer
- Aufgabe von Hobbys
- Erhöhter Konsum z. B. von Alkohol, Tabletten



Bereich des Antriebs:

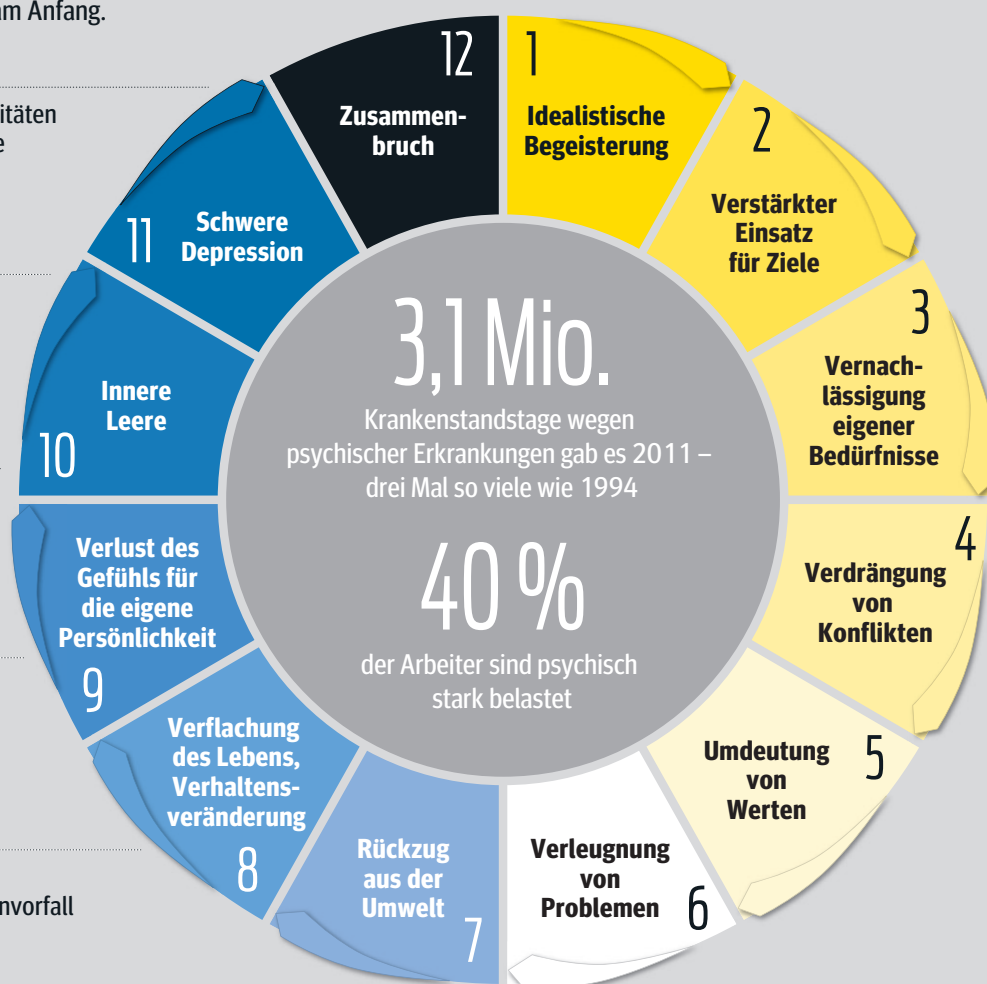
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Generelle Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung
- Deutlich verlängerte Regenerationszeiten



Häufige körperliche Symptome:

- Schlafstörungen
- Muskel- und chronische Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfall
- Gastritits, Magen-Darm-Probleme
- Tinnitus, Abhängigkeitserkrankung, Herzinfarkt

Der Zyklus der Burn-out-Stadien



KURIER Grafik: Schimper

Quelle: Institut ibos für Burnout und Stressmanagement www.ibos.co.at, AK 00 / IFEES



Tomaschek-Habrina: „Ehrgeizige häufig betroffen“

schwer zu erkennen, wann es genug ist. Eine derart schwere Erschöpfung ist dann oft der Anlass, an seinem Leben etwas zu ändern, ein Wendepunkt“, betont Tomaschek-Habrina: „Viele Klienten sagen mir, das Burn-out war das Beste, was ihnen passieren konnte. Sonst hätten sie sich nie verändert. Der deutsche Skispringer Sven Hannawald hat einmal gemeint, dass seine Depression ihm deshalb das Leben gerettet hat.“ Und auch der Grün-Politiker Rudi Anschober hat mit einer mehrmonatigen Auszeit rechtzeitig die Notbremse gezogen. „Andere hingegen machen weiter, bis der vollständige Zusammenbruch kommt.“

„Erschöpfungszustände nehmen zu“, betont Tomaschek-Habrina. Nicht nur durch die viel zitierten Veränderungen in der Arbeitswelt



Lalouschek: „20 % erledigt bedeutet 80 % Zufriedenheit“

und die ständige Erreichbarkeit: „Auch die vielen Nachrichten zum Thema Wirtschaftskrise tragen dazu bei. Das schwingt ständig mit und verunsichert die Menschen: „Werde ich morgen noch den Lebensstandard haben, den ich heute habe?“, fragen sich viele besorgt.“

Grundnahrungsmittel

Im Weihnachtsfest drücke sich auch die Sehnsucht nach Ruhe, Begegnung, Gemeinschaft und Lebenssinn aus – „die Grundnahrungsmittel unserer Seele“, sagt Tomaschek-Habrina. „Aber wie soll sich die Seele einklinken, wenn wir erst am 24.12. heruntergeschaltet? Eine solche Vollbremsung führt – wie beim Autofahren – unweigerlich zu einem Rückschlag.“

Der Neurologe und Burn-out Spezialist Univ.-Prof.

Wolfgang Lalouschek vom Gesundheitszentrum The Tree gibt einen praktischen Tipp für die letzten Tage vor Weihnachten: „Wenn Sie 20 Prozent der wichtigsten Dinge erledigen, bringt Ihnen das 80 Prozent der maximal erreichbaren Zufriedenheit. Die restlichen 80 Prozent an Erledigungen liefern hingegen nur 20 Prozent mehr Zufriedenheit.“

„Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das im Winter so aktiv ist wie im Frühjahr, Sommer und Herbst zusammen – dabei ist die Natur jetzt eigentlich im Winterschlaf. Das kann auf Dauer nicht gut gehen“, so Tomaschek-Habrina.

Ein Burn-out entwickelt sich aus einer lange andauernden (Mehrfach-)Belastung, sagt Lalouschek: „Das kann der Beruf sein, die Pflege eines Angehörigen oder das sich gleichzeitige Aufreihen für Beruf und Familie.“

Eine Depression kann die Folge eines Burn-out sein, andererseits aber auch recht plötzlich innerhalb von Wochen oder auch Tagen auftreten. Lalouschek: „Der wichtigste Rat ist: „Sprechen Sie mit anderen darüber, wie es Ihnen geht.“

Infos: Einige Stellen, wo Sie Beratung und Hilfe finden

Institute und Zentren

IBOS Institut für Burnout und Stressmanagement
Gerstnerstraße 3, 1150 Wien
☎ 01/406 57 16
www.ibos.co.at

The Tree Interdisziplinäres Gesundheitszentrum für

Stressbewältigung und Burnout
Fasholdg. 3/7
1130 Wien
☎ 01/90 89 901

Zentrum Gesundes Gehirn
Obkircherg. 3/Top 12, 1190 Wien
☎ 0664 / 639 36 23
www.gesundesgehirn.at

Psychologen

Der Psychologinnenverband betreibt die Helpline ☎ 01 / 504 80 00 für Erstberatung. Adressen unter www.psychnet.at

Psychotherapeuten

Expertensuche unter www.psyonline.at

WEIHNACHTEN IM BLÄTTERWALD

DAS HAB' ICH 5-MAL VOM KURIER

DAS 5. MAL MIT GESCHENKPAPIER

AM SONNTAG

Ab jetzt finden Sie an 5 Sonntagen je eine weihnachtliche Überraschung in Ihrem KURIER.

Diesen Sonntag, den 23. Dezember, informiert Sie der KURIER über das Kinderhospiz. Für Ihre Spende bedankt sich der Sterntalerhof schon vorab mit einem ganzen Bogen Geschenkpapier.

Sollte Ihr Geschenkpapier am Sonntag fehlen, können Sie dieses gerne per eMail unter marketing@kurier.at oder im KURIER-Kundenservice unter **05 9030-600** nachbestellen. Pro Bestellung nur ein Stück, so lange der Vorrat reicht.



KURIER.at/xmas