

# Wer ausbrennt, muss gebrannt haben

**Entspannung ist im zarten Studierendentalter klar unterbewertet:  
Energiereserven fallen Unipflichten und der ersten Berufserfahrung zum Opfer. Schlafen kann man, wenn man tot ist – glaubt man zumindest einige Zeit.**

Oft folgt eine Prüfung der anderen. Und die Ferien werden mit Praktika verplant. „Gerade bei StudentInnen ist es oft nicht nur die Uni, manche haben vielleicht auch schon Familie oder einen Beruf daneben. Diese Vielzahl an Bühnen kann eine sehr große Belastung sein“, erklärt Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des IBOS – Institut für Burnout und Stressmanagement. Andauernde Überlastungszustände können schon während des Studiums zu einem Burn-out führen. „Die Dunkelziffer der StudentInnen, die sich übermäßig belastet fühlen, ist sehr hoch“, sagt auch Wolfgang Lalouschek, Neurologe und Medizinischer Leiter von theTree – einem Gesundheitszentrum für Stressbewältigung und Burn Out. Ein Problem sieht er in der heutigen ständigen Erreichbarkeit. „Das ist ein Dauerstresszustand, wo man gar nicht mehr in Regenerationsphasen kommt. Wir kommen viel seltener in einen Modus, den wir als Single Tasking bezeichnen – dass man wirklich bei einer Sache mit voller Aufmerksamkeit ist.“

In einer Stresssituation nutzt der Körper alle Ressourcen: Die Muskeln und das Gehirn werden besser durchblutet, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird flacher. Allerdings werden andere Funktionen heruntergefahren: Vor allem die Verdauungsorgane werden nicht mehr adäquat durchblutet. Wird das Stresslevel dauerhaft gehalten, kommt es zu körperlichen Folgen: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Panikattacken, Tinnitus, Hörsturz, Gastritis und sonstige Magen-Darm-Erkrankungen. Der Lebensstil, der mit Stress meistens einhergeht – Kaffee, süßes und fettes Essen, unregelmäßige Mahlzeiten, wenig Schlaf, wenig Bewegung – erhöht zusätzlich das Risiko von Erkrankungen.

**BURN-OUT.** Langfristig muss Stress durch ausreichende Regenerationsphasen ausgeglichen werden. Geschieht dies nicht, kommt es irgendwann zu einem Burn-out. „Es äußert sich durch Symptome wie emotionale Erschöpfung, zunehmender Leistungsabfall und Depersonalisierung“, erklärt Lalouschek. „Begleitend zu diesen drei Kernsymptomen häufen sich Symptome auf der körperlichen Ebene. Auf der emotionalen Ebene nimmt man oft ein dauerndes Unruhegefühl wahr, in weiterer Folge treten oft Angstzustände und Depressionen auf.“

„Burn-out ist ein prekärer Begriff: Auf der einen Seite beschreibt er einen Endzustand mit körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfung und auf der anderen Seite beschreibt er einen Phasenverlauf“, sagt Tomaschek-Habrina. In den ersten Phasen kann man von einer Burn-out-Gefährdung sprechen. Der Endzustand ist daran zu erkennen, dass der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann. „Das kann ein Zusammenbruch während einer Prüfung auf der Uni sein, Herz-Kreislauf-Probleme oder ein Hörsturz. Manchmal ist es ein Nervenzusammenbruch, manchmal Panikattacken oder depressive Zustände.“

Bei andauernder Belastung werden schädliche Stresshormone ausgeschüttet. Das akute Stresshormon Adrenalin, das man etwa durch Herzklopfen leicht spüren kann, ist dabei das geringere Problem. „Viel gefährlicher ist das chronische Stresshormon Cortisol, das man nicht spüren kann. Im Hintergrund führt es aber zu psychischen und körperlichen Veränderungen“, erklärt Lalouschek. Wann der Zeitpunkt gekommen ist, dass normaler Stress in eine Burn-out-Gefährdung

umkippt, kann man am besten am Schlaf erkennen. „Wenn man nicht mehr einschlafen kann oder mitten in der Nacht aufwacht. Wenn der Schlaf einmal gestört ist, ist die Regenerationsfähigkeit gestört“, sagt Tomaschek-Habrina. „Wir sehen das auch an einer erhöhten Cortisol-Ausschüttung. Cortisol macht wach. Der Schlaf ist deshalb ein guter Indikator.“

Damit es erst gar nicht zu einem Burn-out kommt, sollte man sich mehr Zeit für sich selbst nehmen, für mehr Ausgleich sorgen und Freundschaften wieder aktivieren, rät Lalouschek. „Es geht bei Regeneration weniger darum, nichts zu tun. Entspannen ist viel eher möglich, wenn man eine Sache hat, auf die man sich voll konzentriert“, sagt Lalouschek: „Sinnvoll sind manuelle Tätigkeiten, bei denen Geschicklichkeit gefordert ist. Wichtig ist es auch, etwas zu tun, bei dem man den Erfolg unmittelbar sehen kann. Das ist ein wesentlicher Faktor für die Ausschüttung von Glückshormonen. Töpfern, kochen, tanzen, ein Bild malen oder Sport machen, je nachdem wo die persönlichen Neigungen liegen.“

Um ihre KlientInnen vor der Burn-out-Spirale zu bewahren, hat Tomaschek-Habrina die wichtigsten präventiven Maßnahmen in der kurzen Formel „BEEP“ zusammengefasst: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Psychohygiene. Das BEEP-Prinzip soll als Erinnerung dienen, mehr auf sich selbst zu achten. „Jeder entspannt sich unterschiedlich. Jeder sollte das für sich entdecken und ritualisiert in den Alltag integrieren. Es gehört einfach dazu, wie Zähneputzen“, sagt sie. Zur Psychohygiene gehört der innere Dialog mit sich selbst, das Gespräch mit FreundInnen und die Frage: „Was möchte ich

am Ende meines Lebens von mir sagen können?“

**ENTSPANNUNG MUSS SEIN.** Auch schon während der Studienzzeit. Dabei kommt es weniger auf eine Auszeit nach langen Arbeitsphasen an, sondern mehr darauf, die Entspannung in den Alltag zu integrieren. „Monatelange Belastungsphasen und Entspannung ‚auf Vorrat‘ funktioniert leider nicht“, sagt Dr. Lalouschek: „Wir können auch nicht sagen, ich trinke jetzt ein halbes Jahr nichts.“ Nach längeren Arbeitsphasen läuft der Körper außerdem Gefahr, das Regenerieren zu verlernen. „Man braucht die Balance“, sagt Tomaschek-Habrina: „Die Beschleunigung hat man sowieso. Da braucht es auch wieder die Entschleunigung.“

Die Autorin Verena Ehrnberger studiert Rechtswissenschaften und Vergleichende Literaturwissenschaft in Wien.

## RICHTIGSTELLUNG

Nach einem Bericht über die Beratungsmöglichkeiten betreffend der Studienwahl für MaturantInnen in Österreich möchte die Redaktion folgender Bitte des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung nachkommen und etwaige Missverständnisse klären:

- Die psychologischen Beratungseinrichtungen für Studierende sind neben dem Studienchecker eine Einrichtung des BMWF.
- Marion Kern (BMWF) sieht SchülerInnen mit großer Selbstständigkeit geeignet für ein Uni-Studium.
- Die Teilnahme der Schulen an dem Beratungsangebot Studienchecker wird ab 2014 freiwillig möglich sein.

Die Autorin behauptete in allen drei Punkten zwar nie das Gegenteil, die Formulierungen waren aber nicht immer eindeutig. Wir bitten um Entschuldigung.