

Völlig ausgebrannt

Und ganz plötzlich geht es einfach nicht mehr. Der Weg bis zur kompletten Erschöpfung ist oft schleichend und langwierig. Die Pandemie hat diesen Prozess jedoch bei vielen beschleunigt. Eine Expertin erklärt, welche Anzeichen es für ein Burn-out gibt und wie man aus dem Teufelskreis ausbrechen kann.

von sandra rabalder



Gerade in der Pandemie fehlte vielen Betroffenen der nötige Ausgleich

ZU VIEL. Immer schneller, immer weiter, aber was, wenn es dann nicht mehr weiter geht? Was, wenn man am Ende seiner Kräfte ist und der Weg aus dem Loch, in dem man sich befindet, aussichtslos scheint? Ein Gefühl, das viele Menschen kennen und auf ein Burn-out hindeutet. Die Ursachen dafür sind verschieden. Für die einen ist es der Job, den anderen wächst die Belastung im Privat- oder Familienleben über den Kopf. „Es ist immer ein Zuviel. Ein Zuviel an Zeit, an Input, an Engagement und an Leistung, das dann in Stress ausartet. Das permanente Übergehen der eigenen Bedürfnisse führt einfach zu einem Burn-out“, erklärt Tanja Reiter, Unternehmensberaterin und Business Coach, die sich auf Auszeitmanagement und Wiedereinstieg unter anderem nach einem Burn-out spezialisiert hat. Anzeichen dafür gibt es physische und psychische. Neben Schlafstörungen, Bauchschmerzen und Atemnot zählen Antriebslosigkeit, Zynismus und Gereiztheit dazu. „Und auch auf der Beziehungsebene nimmt man sich immer weiter raus. Man bleibt gern alleine. Jeder Anruf, jede SMS, jede Whats-

App-Nachricht ist zu viel und man will am liebsten gar nichts mehr mit dem Außen zu tun haben. Am Ende erleben Patienten dann das Leben an sich als anstrengend. Das ist diese Spirale“, so die Expertin. Und obwohl der Prozess eines Burn-outs ein langwieriger ist und eher schleichend voranschreitet, mischt die Corona-Pandemie auch hier mit. In den vergangenen Monaten schlitterten einige Menschen wesentlich rascher in diesen Teufelskreis der Erschöpfung. „Auf der einen Seite war es zu viel, weil die Belastung so groß war. Auf der anderen Seite konnte der benötigte Ausgleich nicht mehr geschaffen werden. Man konnte nicht ins Restaurant, zum Sport oder in den Kurzurlaub fahren“, erläutert Reiter. Der wichtigste Schritt im Kampf gegen Burn-out: Man muss lernen Nein zu sagen und Grenzen zu ziehen. Doch genau das fällt den meisten Betroffenen so schwer. Hier kann professionelle Hilfe der rettende Anker sein, um zu ergründen, wie es überhaupt so weit kommen konnte und – noch viel wichtiger – „wie kann ich sicherstellen, dass es nicht mehr passiert!“, erklärt die Expertin. ■



„Jeder Anruf, jede SMS, jede WhatsApp-Nachricht ist zu viel. Am Ende erleben Patienten dann das Leben an sich als anstrengend.“

Tanja Reiter, Business Coach

FOTOS: KIEFERPIX/ISTOCKPHOTO.COM, SUZY STÖCKL

Wenn alles ZU VIEL WIRD...

Ängste und Sorgen stehen heute für viele an der Tagesordnung: Der Job, die Gesundheit der Familie, die Zukunft und das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. In einem ersten Schritt können pflanzliche Arzneimittel dabei helfen, mit der Situation besser fertig zu werden.



Seit mehr als einem Jahr steht ein großer Teil der Bevölkerung unter einer psychischen Dauerbelastung. Man ist nervös, fühlt sich innerlich angespannt oder gereizt und verärgert. Auch körperliche Beschwerden wie Herzrasen oder ein enges Gefühl in der Brust werden oft von Ängsten verursacht, die uns im Alltag begleiten und belasten. Selbst abends, wenn Ruhe einkehren sollte, lassen einen die kreisenden Gedanken oft schwer einschlafen.



Studien belegen die entspannende Wirkung der Passionsblume

Unsicherheit und psychische Belastung
Aktuelle Studien der Donau Universität Krems bestätigen, dass es im letzten Jahr zu einem starken Anstieg psychischer Beschwerden wie zum Beispiel Ängsten und Schlafproblemen kam und diese Belastungen auch weiterhin andauern.¹

Bevor das stetige Grübeln oder die Sorgen Überhand nehmen ist es wichtig, gegenzusteuern. Was jeder sofort umsetzen kann: Ablenkung suchen! Etwa sich bei Tageslicht

an der frischen Luft betätigen, abends ein gutes Buch lesen oder wieder einmal das verstaubte Musikinstrument hervorholen – all das kann dazu beitragen, das Gedankenkarussell zu stoppen. In der Apotheke findet man zudem gut verträgliche, pflanzliche Unterstützung.

Sanfte pflanzliche Hilfe
So ist die Passionsblume schon seit Jahrhunderten für ihren beruhigenden und entspannenden Effekt bekannt, der auch wissenschaftlich bestätigt ist. Die Wirkung des pflanzlichen Arzneimittels setzt rasch ein und entspannt. Gerade bei Angst und Nervosität kann es auch problemlos tagsüber eingenommen werden, um die Anspannung zu reduzieren. Durch die sehr gute Verträglichkeit ist auch eine regelmäßige Einnahme möglich, ganz ohne Gewöhnungseffekt. Besonders empfehlenswert ist, die Passionsblume als Tablette oder Dragee einzunehmen.

¹ Peis, C., Bublitz, S., Hamer, E., and Prabel, T. (2020). Comparing mental health during COVID-19 lockdown and six months later in Austria: A longitudinal study (October 8, 2020). Available at SSRN.

Unsere EMPFEHLUNG



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Bei nervösen Unruhezuständen.

- ▶ Hohe Dosierung
- ▶ Beruhigend und angstlösend
- ▶ Kein Alkohol-Zusatz wie etwa bei Tropfen

Hinweis:
Einnahme ab 12 Jahren möglich.

Für Ihren Apotheker: PZN 4978955

Dr. Böhm® Passionsblume 420-mg-Dragees: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Anrede Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Anzeige