

BIS ZUR ERSCHÖPFUNG

Der Weg bis zur kompletten Kraftlosigkeit 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

» Immer schneller, immer weiter, aber was, wenn es dann nicht mehr weitergeht? 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 das 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. Es gibt dafür physische und psychische Anzeichen. Neben Schlafstörungen, Bauchschmerzen und Atemnot zählen Antriebslosigkeit, Zynismus und Geiztheit dazu. „Und auch auf der Beziehungsebene nimmt man sich immer weiter raus. Man bleibt gern alleine. Jeder Anruf, jede SMS, jede WhatsApp-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



„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

anstrengend. Das ist diese Spirale“, so die Expertin.

PANDEMIE-BURN-OUT. Und obwohl der Prozess eines Burn-outs ein langwieriger ist und eher schleichend voranschreitet, mischt die Corona-Pandemie auch hier mit. In den vergangenen

einhalb Jahren schlitterten einige Menschen wesentlich schneller in diesen Teufelskreis der Erschöpfung. „Das pandemiebedingte Burn-out betrifft spezielle Gruppen, etwa medizinisches Personal oder auch Eltern.“ Und weiter: „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.

AUSWEG. Der wichtigste Schritt im Kampf gegen ein Burn-out: Man muss lernen, Nein zu sagen und Grenzen zu ziehen. Doch genau das fällt den meisten Betroffenen 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. Denn bei vielen ist die erste Reaktion, ihren Job zu pausieren. Aber irgendwann geht es dann wieder um den Wiedereinstieg. „Und das ist alleine ein eher schwieriger Weg“, erklärt Reiter. Sich professionelle Hilfe zu suchen – gerade bei psychischen Problemen – ist schon lange kein Zeichen von Schwäche mehr... «

FOTOS: WEEFERPIX/ISTOCKPHOTO.COM, SUZY STÖCKL

