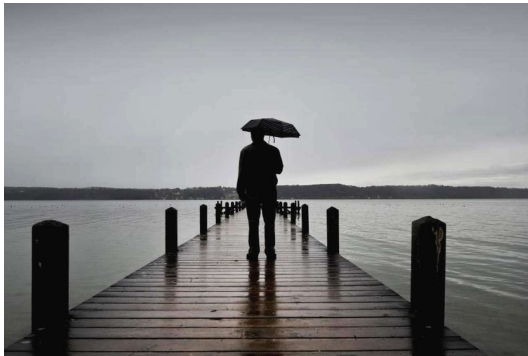


Ständig erschöpft: Warnsignale bei Burnout erkennen



Wer ständig erschöpft ist und sich auch nach dem Wochenende oder nach dem Urlaub immer noch erschöpft und nicht erholt fühlt, hat Anzeichen für einen Burnout.

Weitere Warnsignale sind Anspannung, verringerte Leistungsfähigkeit, Magenbeschwerden, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Darauf weist Iris Hauth hin, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

Sich nur noch auf die Arbeit zu fokussieren und etwa Familie, Freunde und sich selbst vernachlässigen, kann

auch auf ein Burnout hindeuten.

Wenn diese Symptome länger als zwei Wochen bestehen, ist davon auszugehen, dass es sich nicht nur um eine "schlechte Phase" handelt.

Warum man seinem Geist öfter mal eine Auszeit gönnen sollte

Burnout selbst ist keine eigene psychische Erkrankung. "**Burnout ist ein Risikozustand der physischen und emotionalen Erschöpfung**", erklärt Hauth.

"Der kann zum Beispiel in Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen münden."

Gefährdet sind Menschen, die einen sehr hohen Anspruch an sich selbst haben und sich stark über ihren Job und den beruflichen Erfolg definieren. Auch wenn man für seine Arbeit nicht genug Anerkennung bekommt, kann dies das Phänomen begünstigen.

"Burnout wurde erstmals in helfenden Berufen entdeckt, aber es zieht sich durch alle Berufsgruppen", sagt Hauth.

Wird etwa ständige Erreichbarkeit erwartet oder ist der Arbeitnehmer zunehmendem Zeit- und Arbeitsdruck ausgesetzt, kann das ein Burnout hervorrufen.

„Wer Warnsignale bei sich feststellt, sollte so früh wie möglich gegensteuern“, rät Hauth!

Ein erster Schritt ist ein Gespräch mit dem Arzt. Das kann der Hausarzt, ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ein Psychotherapeut oder Psychologe, aber auch der Betriebsarzt sein. Letzterer kann auch helfen, den Arbeitsplatz optimaler zu gestalten.

An der eigenen Haltung sollte man aber ebenfalls arbeiten: **"Man kann sich einen Stundenplan aufstellen, in dem man ganz bewusst am Abend und am Wochenende echte Pausen einplant."** Das kann Zeit auf dem Sofa sein, Unternehmungen mit der Familie, mit Freunden oder auch Sport. Ob der Stundenplan eingehalten wird, kontrolliert am besten die Familie oder Freunde.

„Wenn das nicht hilft, kommt unter Umständen eine längerfristige psychotherapeutische Begleitung infrage. Darin wird dann an der eigenen Haltung, den hohen Ansprüchen und dem Selbstwertgefühl gearbeitet“, erklärt Hauth. In schlimmen Fällen, wenn Betroffene stark erschöpft sind oder schon eine Depression oder eine Angststörung entwickelt haben, kann auch die Behandlung etwa in einer Tagesklinik infrage kommen. **"Man soll sich dann quasi eine Teflon-schicht zulegen und lernen, mal Fünfe gerade sein zu lassen."**

Suchen nach Schutzfaktoren

Ein Teil der Risiken für Burnout, Depressionen und erhöhte Stressanfälligkeit liegt in den Genen - ein weiterer Teil aber auch darin, was die Umwelt aus diesen Genen macht. Das zeigen erste Ergebnisse eines Forschungsprojekts zu genetischen, epigenetischen* und psychologischen Komponenten der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegen diese Erkrankungen.

"Die gute Nachricht ist: Wir wissen, dass uns unsere Gene nicht mehr fatalistisch (der Wille des Menschen kann ihnen nichts entgegensetzen) **beeinflussen"**, sagte der Psychologe und Mediziner Prof. Martin Reuter (Universität Bonn) in Berlin.

Er leitet das Projekt Burnout vs. Depression der Daimler und Benz Stiftung, in dem die Forscher ein ganzheitliches Modell der Stress- Resilienz erarbeiten wollen. Es soll psychologische wie genetische Variablen umfassen und könnte als Basis für individualisierte Therapien dienen.

*Der Begriff "Epigenetik" ist zusammengesetzt aus den Wörtern Genetik und Epigenese, also der Entwicklung eines Lebewesens. Sie gilt als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen: Sie bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen angeschaltet wird und wann es wieder stumm wird.