

## **Erschöpfung, Depression und Burnout**

Negativer Stress wirkt sich auf Dauer krankmachend aus, er führt früher oder später zur Erschöpfung. Der Verlust von Lebensfreude, zunehmende Antriebschwäche, Schlafstörungen und Gefühle von Sinnlosigkeit und Trauer können Merkmale einer beginnenden Depression sein.

Burnout ist ein Erschöpfungszustand, in dem der Mensch sich völlig ausgebrannt fühlt. Zu Antriebslosigkeit und Schlafstörungen kommen häufig Gereiztheit und Versagensängste hinzu, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen, aber auch körperliche Symptome, etwa Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen. Häufig ziehen sich Menschen, die an Burnout leiden, von ihrer Umwelt zurück und meiden den Kontakt mit Freunden, Bekannten und Kollegen.

Bei Burnout fallen uns meist zuerst überlastete Manager ein. Doch eine andere Menschengruppe ist viel stärker vom Burnout bedroht – Hausfrauen und Mütter. Die ständige, pausenlose Belastung durch die Sorge um Kinder und Haushalt, die infolge verringertener Berufstätigkeit ungenügende finanzielle Absicherung im Alter und die Aussicht, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche auf Jahre zurückstellen zu müssen, wirken auf Dauer extrem ermüdend.

Burnout ist eine ernste Krise und nur selten gelingt es den Betroffenen, sich aus eigener Kraft daraus zu befreien. Die eigenen Kräfte sind verbraucht. Des-

halb ist Unterstützung von außen wichtig. Suchen Sie einen Arzt auf und geben Sie sich nicht mit Vitamintabletten und dem Rat zufrieden, bald Urlaub zu machen. Eventuell ist eine Kur oder ein Klinikaufenthalt nötig, der Ausgebrannte muss zunächst einmal zur Ruhe kommen. Dann kann in ausführlichen Gesprächen geklärt werden, wie eine Rückkehr ins Leben möglich wird. Das ist ein mitunter langwieriger Prozess, denn es geht um grundsätzliche Richtungsänderungen. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Partner von einem Burnout bedroht ist, ist das ein ernsthafter Grund zur Sorge. Wenn Sie keine Anzeichen der Besserung feststellen, müssen Sie aktiv werden, Ihr Partner hat vielleicht nicht mehr die Kraft dazu.

### **Erste Hilfe bei Burnout**

Suchen Sie professionelle Hilfe.

Gespräche sind wichtig. Der Partner oder Familienangehörige können helfen, sind aber in der Regel von der Aufgabe professioneller Begleitung überfordert.

Wenn Ihr Partner immer mehr in einer Depression versinkt und auf einen Burnout zusteuert, müssen Sie an seiner Stelle aktiv werden.

Wenn die allererste Krise überwunden ist und der Mensch in der Lage ist, über sein Leben nachzudenken und mit anderen zu sprechen, besteht der nächs-

te Schritt darin, die Situation des Burnout zu betrachten. Ausgebrannt, kein Leuchten ist mehr zu spüren, keine Nahrung mehr für die Flamme, die in jedem von uns brennen will. Aber selbst wenn die helle Flamme erloschen ist, glimmt in jedem Menschen ein göttlicher Funke, der ihn weiter am Leben hält. Dieser Funke wünscht sich Nahrung, sehnt sich danach, zu flackern, lebendig zu sein, wieder hell aufzuleuchten, Wärme zu schenken und sein Licht leuchten zu lassen für uns selbst und für andere.

Burnout ist ein deutliches Signal, etwas Grundlegendes im Leben zu ändern. Zunächst ist es wichtig, sich von eigenen oder von außen gestellten überhöhten Leistungsansprüchen zu befreien. Auch wenn ein Mensch sich immer tiefer in die Spirale des Ausgebranntseins manövriert hat, ist Änderung möglich, denn Stress und Burnout sind kein schicksalhaftes Unglück. Sie können sogar ein Segen sein, dann nämlich, wenn wir ihnen nicht ausweichen, sondern sie als Aufforderung verstehen, anzuhalten und genau hinzuschauen, warum wir so gestresst oder ausgebrannt sind. Wenn wir dann die Kraft zur Änderung finden, kann sich unser Leben wandeln und wir können bewusst in eine neue Richtung gehen, die uns entspricht und uns gut tut.

Nehmen Sie das Trümmerfeld der Leere oder Ausweglosigkeit in Ihnen Stück für Stück sinnbildlich in Ihre Hände und betrachten es aufmerksam. Alles will in Augenschein genommen werden. Nach und nach wird klarer, wie wichtig oder notwendig die

einzelnen Bausteine für Ihr Leben sind. Zunächst fällt es schwer, sich von etwas zu trennen. Seien Sie geduldig mit sich selbst. So wie ein Burnout nicht von einem Tag auf den anderen entsteht, so können Sie sich auch nicht an einem Nachmittag von allem verabschieden, was sinnlos erscheint. Zunehmend werden Sie an Sicherheit gewinnen und aussortieren können, was andere an Vorstellungen, Bedürfnissen oder Wünschen an Sie herangetragen haben und was Ihnen gar nicht entspricht. Jetzt wird es Ihnen auch möglich sein, die Ansprüche zu betrachten, die Sie selbst an sich stellen und denen Sie nicht gerecht werden können. Seien Sie mutig und wagen Sie es, sich auch davon zu befreien. Was Ihnen zunächst vielleicht wie ein Verlust erscheint, kann eine Befreiung und ein großer Schritt aus dem Burnout zurück in ein erfülltes, aktives Leben sein.

Indem Sie Schutt und Asche aus Ihrem Inneren entfernen, erlauben Sie Ihrem inneren Licht zu leuchten und Ihr Leben neu zu bereichern mit all dem, was gut und sinnvoll für Sie ist.

Stress und Burnout überfallen uns nicht aus heiterem Himmel und die Auswirkungen nehmen allmählich zu. Unsere Seele, unser Geist und unser Körper reagieren sensibel auf Überbeanspruchung. Übersehen wir die Reaktionen, fallen die nächsten Signale deutlicher aus und wenn wir noch immer nicht gegensteuern, wehren sich unser Inneres und unser Körper massiver, bis wir schließlich gezwungen sind, etwas zu tun oder zu ändern.