

”

Stiller Burn-out

# ERSCHÖPFUNG

ist ein Warnsignal, das Sie nie ignorieren sollten!

“

**A**chtsamkeit gilt als eine der wichtigsten Tugenden zum Schutz vor Burn-out. Was halten Sie davon?

Christoph Middendorf: So pauschal: nichts.

**Warum nicht?**

Weil es kein Allheilmittel gegen Stress und Burn-out ist. Im Gegenteil. Wenn ich mich mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Ähnlichem immer nur so weit entspanne und herunterfahre, dass ich mich besser fühle, dann nutzen das die meisten Patienten lediglich dazu, sich erneut extremen Belastungen auszusetzen. Und damit haben sie nichts gewonnen. Stattdessen schaden sie sich noch mehr, weil sie lernen, Dinge, die ihnen nicht guttun, anzunehmen.

**Akzeptanz ist also schädlich?**

Nicht als solche. Es gilt achtsam zu unterscheiden zwischen Gefühlen, Umständen oder Situationen, die es in annehmender Weise zu akzeptieren gilt. Und zwischen Emotionen oder Bedingungen, die veränderbar sind und die unser entschlossenes Handeln erfordern. Akzeptanz kann der Versöhnung mit schwierigen Umständen dienen, aber als Hinnehmen eine sinnvolle Entwicklung verhindern.

**Wie gelingt mir das?**

Sie sollten Achtsamkeit dazu nutzen, sich zu fragen: „Was bringt mir das, was ich hier tue? Was gibt mir meine Partnerschaft? Was ist mir wichtig im Leben? Was möchte ich verwirklichen?“

**Und wenn ich die Antworten kenne, was bringen sie mir?**

Zunächst einmal verdeutlichen sie den Patienten einen inneren Konflikt zwischen dem, was



Es ist gefährlich, anderen immer mehr Beachtung zu schenken als sich selbst.

**Wie wir unsere Grenzen frühzeitig erkennen und ein Ausbrennen vermeiden können, erklärt Christoph Middendorf, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie medizinischer Geschäftsführer der Oberbergkliniken**

Ihnen guttäte, und ihren tatsächlichen Taten. Sie zeigen, dass beides im Widerspruch zueinander steht. So vergegenwärtigen sie sich den Auslöser ihrer Erkrankung.

**Und der liegt wo?**

In der falsch verstandenen Achtsamkeit für die Bedürfnisse anderer – und der Achtlosigkeit gegenüber mir selbst.

**Aber ist es nicht so, dass nahezu jeder bisweilen das Gefühl hat, mehr für andere zu tun als für sich selbst?**

Sicher ist, dass dieses Gefühl ein sehr gutes und wichtiges Zeichen ist. Es ist ein Signal unserer Seele, dass wir zu kurz kommen; eine Warnung, dass wir gerade dabei sind, uns einem Burn-out zu nähern. Wir sollten diesem Gefühl folgen, denn es bewahrt uns davor, total auszubrennen.

**Und wenn es keinen Ausweg gibt? Wenn wir gezwungen sind, den Verpflichtungen nachzukommen?**

Einen solchen Zwang kann und darf es nicht geben, wenn wir bereits deutlich spüren, zu kurz zu kommen. Dieses Gefühl dürfen wir auf keinen Fall ignorieren. Zumindest nicht dauerhaft. Sonst brechen wir zusammen. Seelisch und körperlich. Und damit ist am Ende keinem geholfen.

**Die Warnsignale für kurze Zeit zu ignorieren, ist aber okay?**

Es gibt keinen exakten Zeitrahmen dafür. Vielmehr ist es so, dass jeder bisweilen mit Situationen konfrontiert wird, in denen es sinnvoll erscheint, mehr zu geben, als man eigentlich sollte: Etwa, wenn das Kind ernsthaft krank ist und unsere Unterstützung braucht. Oder ein Elternteil an Demenz leidet und gepflegt werden muss. Dann kann es für einen bestimmten Zeitraum aus menschlicher Sicht sinnvoll sein, mehr zu geben. Aber unter diesen Umständen müssen wir uns zugleich unbedingt dessen bewusst sein, dass wir uns in Gefahr befinden. Denn wir handeln möglicherweise entgegen unseren eigenen Bedürfnissen oder stellen sie zumindest hintenan. Ein Risiko, das jeder unbedingt kennen sollte. Wer sich dann keine Unterstützung holt, der brennt aus.

**Das geschieht jedoch nicht von heute auf morgen – wie schnell entwickelt sich das?**

Das hängt davon ab, über welche Widerstandskraft Ihr Körper und Ihre Seele verfügen. Denn die äußeren Stressfaktoren und die inneren Widerstandskräfte befinden sich in einem ständigen Wechselspiel – ähnlich wie ein Baum, der starkem Wind ausgesetzt ist. Je tiefer und fester seine Wurzeln sind, desto eher kann er einem Sturm standhalten. Für die Patienten, die bei uns in Behandlung sind, kann ich jedoch sagen, dass der Burn-out sich über einen Zeitraum von mehreren Jahren entwickelt.

**Welche Wurzeln bewahren meine Seele?**

Jene, die wir von unseren Eltern mitbekommen. Sie zeigen uns, wie wir mit Enttäuschungen umgehen können. Sie lehren uns, ein Nein zu akzeptieren und zugleich selber Nein zu sagen. Sie erziehen uns – im besten Fall – zu starken, selbstbewussten Menschen.

**Was aber, wenn wir einen Burn-out erlitten haben. Wie gelingt die Heilung? Wie**



**Er hilft, wenn die Seele ausbrennt**

Christoph Middendorf zählt zu den besten Burn-out-Experten Deutschlands. Er ist medizinischer Geschäftsführer der Oberbergkliniken mit Standorten in Berlin/Brandenburg, Schwarzwald und Weserbergland

| Psychologie |

# Die sieben Anzeichen für einen stillen Burn-out

## 1. Niedrige Toleranzschwelle

Sie verlieren rasch die Geduld: Die Schlange vor der Kasse nervt schnell, die Musik in der Warteschleife macht Sie nach drei Minuten wahninnig – genau wie der Kellner ...

## 2. Nicht Nein sagen können

Die eigenen Bedürfnisse werden vermehrt zurückgestellt. Überstunden sind normal. Die Unfähigkeit, sich abzugrenzen, sorgt für Stress im Frontallappen des Gehirns.

## 3. Überall erreichbar sein

Wer täglich mehr als 60 Minuten per Handy telefoniert, erhöht das Risiko für einen Burn-out um 70%. Die Strahlung stört die Produktion von Alphawellen im Gehirn.

## 4. Die Aktenberge wachsen

Wir sind unentbehrlich als Problemlöser. Die Aufgaben wachsen, das Telefon klingelt ständig, der Schreibtisch quillt über – die Schwelle zum stillen Burn-out ist erreicht.

## 5. Wir werden zynisch

Wer öfter bissige Bemerkungen und bitterböse Witze über sich selbst und andere macht, will damit Druck abbauen. Und ist ein typischer Kandidat für einen stillen Burn-out.

## 6. Verabredungen absagen

Normalerweise macht es Ihnen Spaß, Freunde zu treffen. Doch nun ertappen Sie sich häufig dabei, dass Sie Verabredungen verschieben und lieber zu Hause bleiben.

## 7. Geräuschempfindlichkeit

Meist nehmen wir die Geräusche in unserem Umfeld kaum wahr. Doch in der Vorstufe des stillen Burn-outs können bereits tickende Uhren nerven.

## mache ich die ersten Schritte in ein Leben danach?

Alles beginnt bei der Erkenntnis, dass die eigenen Bedürfnisse und das eigene Handeln nicht übereinstimmen. Dann sollten Sie sich die Frage stellen, warum Sie – womöglich Jahrelang – falsch gehandelt haben: Wieso haben Sie sich Ziele gesetzt, die Sie nicht erreichen konnten? Woher stammen diese Zielvorgaben? Bei der Beantwortung dieser Fragen zeigt sich, dass es oft die Erwartungen anderer Menschen waren, die man zu erfüllen versuchte.

## Die des Chefs zum Beispiel ...

Auch. In den meisten Fällen ist es aber nicht das Arbeitsleben allein, das zum Burn-out führt. Die typischen Eigenschaften, die wir bei vielen Betroffenen vorfinden: Sie haben eine hohe Leistungserwartung an sich selbst, sie sind sehr idealistisch und hilfsbereit, also sehr sozial eingestellt – nicht ohne Grund wurde das Krankheitsbild zunächst in den 1970er- und 1980er-Jahren in Pflegeberufen diagnostiziert.

## Wir sprechen also immer von Menschen, die stark für andere sein wollen?

Nein, nicht nur. Denn es gibt auch noch den Aspekt der Unsicherheit: Also Menschen, die es allen immer recht machen wollen. Die nicht Nein sagen können, weil sie beliebt sein möchten und niemandem auf die Füße treten wollen. Sie sind besonders gefährdet und stehen extrem unter Druck.

## Wie werden sie diesen Druck wieder los?

Sie müssen sich frei machen von ihren eigenen, zu hohen oder bisweilen falschen Ansprüchen.

## Sie müssen keine Angst vor dem Neinsagen haben

Denn oft sind es nicht einmal die Erwartungen der anderen, die die Betroffenen derart in die Enge getrieben haben – sondern sie selbst. Weil sie meinen, dass ihr Umfeld etwas Bestimmtes von ihnen verlangt, setzen sie sich immer wieder extrem unter Druck. Und diesen Teufelskreis müssen sie durchbrechen – indem sie lernen, Nein zu sagen und klare Grenzen zu setzen.

## Wo, oder besser gesagt bei wem, fange ich damit an, mich abzugrenzen?

Auf jeden Fall nicht bei Ihrem stärksten Gegner – Sie werden nicht gleich zu Beginn die Herausforderung bewältigen können, die Ihnen am meisten Angst macht. Aber das müssen Sie auch nicht. In der Behandlung beginnen wir in der sogenannten Angsthierarchie ganz unten, also

bei kleinen Dingen. Denn Menschen, denen es schwerfällt, Nein zu sagen, gelingt das eben schon in den harmlosesten Situationen nicht. Das kann man jedoch üben, ich rate dann meinen Patienten zum Beispiel zu so banalen Dingen, wie einfach mal in ein Geschäft zu gehen, etwas anzuprobieren – und nichts zu kaufen. Das ist für viele unvorstellbar und macht ihnen sogar Angst, weil doch die Verkäuferin so nett war, die Beratung so ausführlich und weil man eben nicht enttäuschen will.

## Der erste Schritt ist es also, die eigene Angst zu besiegen?

Nicht ganz. Sie dürfen sich nicht an der Idee festbeißen „Ich kann das erst machen, wenn ich davor keine Angst habe“. Sie müssen stattdessen lernen, diese Furcht als ständigen Begleiter zu akzeptieren und, dass sie Nein sagen können – auch wenn Sie Angst vor den möglichen Konsequenzen haben.

## ... und die belasten die meisten Patienten doch extrem. Was geht in ihnen vor, wie geht man damit um?

Sie haben Angst vor dem Unmut ihrer Mitmenschen, die anderen zu enttäuschen oder sie zu erzürnen. Ihre Gedanken kreisen nur noch um die möglichen Konsequenzen – und hier setzt unsere Therapie an. Wir arbeiten viel mit Antizipation, also der Vorwegnahme oder Erwartung von Verhalten. Wir fragen die Patienten gezielt, was ist das Schlimmste, was passieren kann? Und schließlich zeigen wir ihnen, dass sie selbst dieses Schreckensszenario bewältigen können. Denn dass die Katastrophe, die die Patienten oft voraussagen, wirklich eintritt, ist oftmals mehr als unwahrscheinlich.

## Ab wann sollte ich beginnen, mich abzugrenzen? Welche Symptome sind entscheidend?

Müdigkeit, Schlafstörungen, das Zurückziehen aus dem Privatleben – das sind Symptome, die schon ziemlich zum Anfang eines Erschöpfungssyndroms auftreten. Doch mit der Zeit werden die körperlichen Beschwerden immer stärker – Betroffene klagen dann über Herz-Kreislauf-Probleme, Atemnot, Magen-Darm-Leiden, Rückenschmerzen. Mit all diesen Symptomen will uns unser Körper dann sagen, dass wir dabei sind, eine natürliche Grenze zu überschreiten. Aber das verkennen viele Betroffene. Denn sie sind es gewohnt, wie eine Maschine zu funktionieren, diesen Anspruch haben sie auch an ihren Körper. Für sie beginnt dann zunächst eine Odyssee von Arzt zu Arzt, auf der Suche nach organischen Ursachen – die es jedoch nicht gibt. Bis dann die richtige Diagnose gestellt wird, können Jahre vergehen.

INTERVIEW: JULIA BÖHME FOTO: PRIVAT