

Burn-out

Unter dem englischen Begriff Burn-out (übersetzt mit Ausgebranntheit der körperlichen und seelischen Reserven) werden verschiedenartige Störungen zusammengefasst, die noch keine Erkrankung im eigentlichen Sinne darstellen. Viele Menschen stehen unter enormen Belastungen. Die möglichen Gründe: hohe „äußere“ Belastungen in Beruf und Privatleben, hohe „innere“ Ansprüche an sich selbst im Hinblick auf Leistung und Erfolg, Unvereinbarkeit von Beruf und Persönlichkeit sowie Unvereinbarkeit von Leistungsanspruch, -potenzial und -profil. Körperliche Belastungen können hinzutreten.

Streben Leistungsanspruch und individuelles Leistungsvermögen auseinander, fühlen sich viele Menschen zu noch mehr Leistung angetrieben: Doch diese Diskrepanz stellt eine extreme psychische Belastung dar. Die emotionalen Reserven sind bald aufgezehrt. Der Verschleiß nimmt zu. Wenn zudem frühere Quellen der Regeneration versiegen, kommt es zum Burn-out. Folge sind häufig depressive Erschöpfungszustände, gelegentlich auch der Missbrauch von Alkohol und/oder Medikamenten (z. B. im Rahmen einer „Selbstmedikation“). Oftmals bemerkt der Betroffene dies nicht, da die eigene Urteilsfähigkeit bereits gelitten hat. Professionelle Hilfe von außen ist nötig, eine psychosomatische Behandlung ist oft der einzige Ausweg.

Zunächst gilt es, den Betroffenen abzuschildern, um den als „Bombardement“ erlebten Ansturm von Beanspruchungen zu mindern. Ziel ist dann, eine neue innere Souveränität für eine Reorientierung zu erreichen. Dies ist am besten und wirksamsten unter stationären Bedingungen zu erreichen.

Die Notlage der Betroffenen macht eine Therapie nötig, die sofort einsetzt, kausal erfolgt, relativ kurze Zeit dauert und hohen Erfolg zeigt. Darauf haben wir uns – inklusive möglicher Folgeerkrankungen – unter anderem spezialisiert.