

# Wenn die Batterien leer sind

Network-Karriere-Hypnose-Coach Petra Seitz über den völligen Erschöpfungszustand

**Lange Zeit galt das Burn-out-Syndrom als Managerkrankheit. Als Erschöpfungszustand der überarbeiteten Selbstständigen oder der unter ständigem Erfolgsdruck arbeitenden Überbezahlten. Der Duden beschreibt den Burn-out als „medizinisches Syndrom der völligen seelischen und körperlichen Erschöpfung“. Einhergehend mit Ängsten und Depressionen kann das Burn-out-Syndrom jeden treffen – den Minijobber ebenso wie den Akademiker mit Dokortitel, allein Stehende und Großfamilienmitglieder – das Gefühl des Ausgebranntseins entsteht dann, wenn Körper und Seele keine Einheit mehr bilden.**



Wer ständig an seine Leistungsgrenze kommt, hat irgendwann einmal das Gefühl nicht mehr zu können.

In der Öffentlichkeit häufig diskutiert, ist der Begriff Burn-out mehr und mehr zu einem Schlagwort geworden. Die steigende Zahl an Betroffenen zeigt, dass es sich um mehr als eine vorübergehende Modeerscheinung handelt.<sup>1</sup>

Wer ständig an seine Leistungsgrenze kommt und diese möglicherweise aus beruflichem oder familiärem Druck überschreiten muss, hat irgendwann einmal das Gefühl nicht mehr zu können. Er fühlt sich ausgepowert und erschöpft, leer oder gar ängstlich. Der gesellschaftlichen Norm kann er nicht mehr entsprechen, schließlich funktioniert er nicht mehr in der Art und Weise, wie es von ihm – als Teil der Gesellschaft – erwartet wird. Was lange als Tabuthema gar nicht erst behandelt wurde, wird heute leider oft zu leichtfertig von einem selbst diagnostiziert.

Geprägt wurde der Begriff „Burn-out“ (engl. „to burn out“ = ausbrennen) im Jahr 1974 in Amerika von Herbert J. Freudenberger, einem deutschstämmigen Psychoanalytiker. Er beobachtete Mitarbeiter von Hilfsorganisationen bei deren sehr aufopferungsvoller und engagierter Arbeit. Aus damals noch unerklärlichen Gründen wurden diese nach und nach erschöpfter und reizbarer. Noch schlimmer: Sie entwickelten negative Einstellungen zu den Menschen, denen sie helfen sollten. Sie verloren ihre Motivation.<sup>2</sup>

Nicht wenige der Betroffenen leiden an dem Gefühl, versagt zu haben – an den Herausforderungen des Lebens gescheitert zu sein. Sie hatten einst Feuer gefangen und für eine Sache gebrannt. Motiviert bis in die Haarspitzen wollten sie etwas bewegen, Erfolg haben, ihre Ziele erreichen. Sie waren bereit, dafür an ihre Belastungsgrenze zu gehen. Und darüber hinaus. Wo einst Begeisterung und Antrieb spürten sie heute nur noch Angst.<sup>3</sup>

Angst davor, ihr Leben nicht mehr bewältigen zu können. Angst im funktionierenden Rad der Gesellschaft ein kaputtes Glied zu

sein. Ein Störfaktor der Berufswelt. Zerbrochen an sich selbst. Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt – zu viel Arbeit, zu wenig Anerkennung, innerlich leer und gleichgültig.<sup>4</sup>

Herbert J. Freudenberger definiert Burn-out als:<sup>5</sup>

„Zustand der Müdigkeit oder der Frustration infolge des Engagements für eine Sache, eine Lebensform oder eine Beziehung, das am Ende nicht die erwarteten Früchte trug.“

Interpretiert man die Definition Freudenbergers, kann ein Burn-out also nur die Menschen treffen, die sich besonders für etwas engagieren. Für ihre Arbeit, die Familie oder Freunde. Es handelt sich also wahrscheinlich um Personen, die dem Perfektionismus verfallen sind. Die immer ihr Bestes geben wollen, ohne Rücksicht auf sich selbst und die Warnsignale ihres Körpers. Ein Burn-out-Syndrom entsteht laut Frank H. Berndt dann, wenn über einen längeren Zeitraum hinweg die Energieabgabe größer ist als die Energiezufuhr.

Ein hohes körperliches und emotionales Engagement begünstigt das Burn-out-Syndrom.

Dies fiel Freudenberger zum größten Teil bei Menschen auf, die einem helfenden Beruf nachgehen. Ärzte, Altenpfleger/Kinderpfleger, Rettungsdienstpersonal, Lehrer, Sozialarbeiter und Erzieher fielen dem Psychoanalytiker vor allem durch angeblich häufige Krankenschreibungen, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung auf. Viele in diesen Berufen arbeitenden Menschen haben das ständige Bedürfnis, es allen recht zu machen, was wiederum das Auftreten des Burn-out-Syndroms begünstigt.

## Merkmale und Symptome des Burn-outs

Je früher das Burn-out-Syndrom erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen und desto kürzer ist der Leidensweg für die Betroffenen. Fatal allerdings ist, dass ein Ausbrennen anfänglich durch die Betroffenen selbst meist nicht wahrgenommen wird. Es wird oft erst dann zur Kenntnis genommen, wenn die Symptome bereits unangenehm und zahlreich sind.<sup>6</sup> Handlungsbedarf besteht spätestens dann, wenn die Belastungsgrenze überschritten ist. Vor allem in der Anfangsphase sind die Übergänge zwischen starkem Engagement und dem Auftreten eines Burn-out-Syndroms fließend. Freiwillige Mehrarbeit und ein Gefühl der Unentbehrlichkeit sind dabei nur zwei von vielen Merkmalen. Die IG Metall<sup>7</sup> zählt folgende Warnsignale eines Burn-outs als alarmierend auf:

- rasche Ermüdung bis zur totalen Erschöpfung
- schnelle Gereiztheit
- ständige Ungeduld anderen gegenüber
- ständige Selbstzweifel an der eigenen Tätigkeit
- Phasen der Überarbeit schlagen um in Gleichgültigkeit
- die Fähigkeit, mit anderen kollegial umzugehen, schwindet
- andere werden zunehmend als Objekte gesehen
- Einstellen von Gleichgültigkeit in zwischenmenschlicher Beziehung

Wenn man derzeit das Wort „burn-out“ bei der Suchmaschine Google eingibt, so erhält man mehr als 40 Millionen Ergebnisse. Das Gegenteil vom Burn-out-Syndrom ist übrigens das Bore-out-Syndrom: Die chronische Langeweile und Unterforderung in der Arbeit. In der Allgemeinheit scheint sich eher das Ausgebranntsein durchgesetzt zu haben. Die Suche nach dem vom Nichtstun gelangweilten Arbeitnehmer bringt momentan gerade einmal 180.000 Su-

chergebnisse bei Google. Also, widmen wir uns lieber weiterhin dem gestressten Arbeiter im Hamsterrad seiner Anforderungen und den Anforderungen seiner Mitmenschen.

Was ganz harmlos mit dem Zwang, sich zu beweisen, beginnt, endet nicht selten mit einer inneren Leere oder gar einer Depression. Der Verlust der eigenen Persönlichkeit ist während dieser Sta-



dien ein schleichender Prozess. Außenstehende haben wenige Möglichkeiten, die Verhaltensänderungen der betroffenen Person anzusprechen – schließlich zieht sich diese mehr und mehr zurück. Lange Arbeitszeiten werden verleugnet oder verharmlost, zwischenmenschliche Konflikte im Privaten vertagt.

## Balance zwischen Belastung und Erholung

Vor der übertriebenen Trennung von Arbeit und Freizeit warnt Gerhard Klicka vom Institut für humanökologische Unternehmensführung. „Viele Menschen gehen gerne arbeiten, denn Arbeit ist ein Ausdruck des Lebens und gibt Struktur. Im Idealfall kann sie durch Anerkennung, durch positiven Austausch oder interessante Tätigkeiten die persönliche Produktivität sogar steigern“, so der Wiener Psychologe.

Der springende Punkt sei vielmehr das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung. „Der

Körper kann nicht beliebig lange Energie abgeben, sondern braucht seine Zeit zum Auftanken, etwa durch ausreichenden Schlaf, durch das freie Wochenende oder durch den Urlaub. Hat er über längere Zeit hinweg keine Möglichkeit dazu, kommt es leicht zu Schlafproblemen, Kopfschmerzen bis hin zum Burn-out, jeweils abhängig vom Zustand des Immunsystems des Betroffenen“, erklärt Klicka.

Ein Burn-out macht sich oft dadurch bemerkbar, dass man sich hilflos fühlt und die Lage als ausweglos wahrnimmt. Man fühlt sich in der Situation „gefangen“. Für Außenstehende und manchmal auch für einen selbst ist bereits klar, dass man etwas ändern muss. Verzweiflung und Überforderung führen aber oft dazu, dass man die eigene Situation nicht mehr objektiv beurteilen kann und dass man befürchtet, völlig die Kontrolle zu verlieren. Burn-out-Symptome entwickeln sich in der Regel schleichend über einen längeren Zeitraum. Die Betroffenen halten ihre Situation unter Umständen für völlig normal. Ein Leben ohne Stress und Erschöpfung können sie sich

gar nicht mehr vorstellen. Wer unter Burn-out leidet, zieht sich vermehrt zurück, ist zunehmend teilnahmslos oder hyperaktiv und pessimistisch. Weitere Symptome sind körperliche und geistige Erschöpfung sowie übermäßige körperliche Anspannung, die oftmals zu Schmerzen führen kann. Im Berufsleben macht sich Burn-out durch das Sinken von Motivation und Konzentration sowie durch das allgemeine Nachlassen der Leistung bemerkbar. Intensität und Ausmaß der Symptome nehmen in der Regel im Laufe der Zeit zu.

Wer dauerhaft massiv unter Stress steht, braucht Unterstützung dabei, seinen Alltag neu zu strukturieren, sodass zunächst Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen. Wichtig ist es auch, die Ernährungs- und Schlafgewohnheiten umzustellen sowie ein sinnvolles Bewegungsprogramm zu erarbeiten.

Wer permanent überlastet ist, schleppt meist eine Menge überflüssiger Aktivitäten mit sich herum. Deshalb sollte jede wiederkehrende Aktivität immer wieder auf den Prüfstand gestellt und gefragt werden, weshalb diese Aktivität immer wieder vorgenommen wird.

Wenn Sie nicht selber aus Ihrem Hamsterrad kommen, das Sie zwingt, immer schneller zu laufen, dann könnte Ihnen eine Gesprächstherapie in Verbindung mit einer ethischen Hypnose Hilfe bringen, wieder in die lebenswichtigen Entspannungsphasen zu finden.

- 1) Siehe: [www.kutscheracommunication.com](http://www.kutscheracommunication.com)
- 2) Vgl. dazu: Axel Koch/Stefan Kühn: Ausgepowert? Hilfen bei Burn-out und Stress, 3. Aufl., 2008, GABAL Verlag, S.10.
- 3) Vgl. dazu Frank H. Berndt: 30 Minuten gegen Burn-out, 2. Aufl., 2009, GABAL Verlag, S. 15f.
- 4) Vgl. dazu: <http://mediathek.ard.de/ard/servelet/content/1677314>
- 5) Siehe James Manktelow: Stress managen – So gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Leben zurück, 2009, GABAL Verlag, S. 110.
- 6) Siehe [www.morgenthaler-consulting.ch/fileadmin/download/Burnout-pdf\\_Datei\\_Homepage\\_1.2008\\_01.pdf](http://www.morgenthaler-consulting.ch/fileadmin/download/Burnout-pdf_Datei_Homepage_1.2008_01.pdf).
- 7) Siehe IGM: Gesünder Arbeiten, Ausgabe 12/März 2001.

## Ethische Hypnose

Die Hypnose ist, vereinfacht gesagt, ein Entspannungszustand, in dem das Unterbewusstsein besonders aufgeschlossen ist. Das Unterbewusstsein kann man sich wie eine Computerfestplatte vorstellen, auf die alle Erlebnisse, Eindrücke und Erfahrungen gespeichert sind. Wie bei unserem Computer sind manche Dokumente und Bilder sofort abrufbar, andere sind irgendwo wahllos abgelegt, können aber bei Bedarf aktiv abgerufen werden oder schwappen bei bestimmten positiven oder auch negativen Erlebnissen hoch. In der ethischen Hypnose ist es dem er-

fahrenen Hypnotiseur möglich, um in der Computersprache zu bleiben, negative Erfahrungen, Spannungen, Ängste oder auch Süchte wie das Rauchen umzuprogrammieren bzw. völlig auszuschalten.

In der Hypnose ist der Klient jedoch weder willenlos noch plaudert er Dinge aus, die er sonst nicht sagen würde oder möchte. Die hypnotisierte Person kann auch nicht dahingehend beeinflusst werden, Dinge zu tun, die gegen die eigene Werteordnung gerichtet sind.

Terminanfragen bitte per E-Mail an: [petra.seitz@hypnose-hilfe.eu](mailto:petra.seitz@hypnose-hilfe.eu)