

Burnout, der Zustand der inneren Leere und totalen seelischen Verausgabung

Wenn Körperbatterien leer sind

Vor rund 25 Jahren wurde der Begriff „Burnout“ geprägt und avancierte immer mehr zum Modewort – sehr zum Leidwesen vieler Psychologen. Denn falsch oder unbehandelt kann Burnout durchaus bis zur Depression führen. Mehr über das „Ausgebrannt sein“ erfahren Sie im folgenden Gespräch mit Paul Jiménez, Leiter der Sektion Arbeits- und Organisationspsychologie für Steiermark im Berufsverband der Psychologen.

Steirische Wirtschaft: Burnout bedeutet wortwörtlich übersetzt ausgebrannt sein. Doch was soll man sich genau darunter vorstellen?

Jiménez: Burnout bezeichnet einen Zustand der inneren Leere, der totalen seelischen Verausgabung, bei der die Energiequellen des Menschen vollständig entleert sind und nicht, zumindest nicht so schnell, wieder aufgeladen werden können. Dies äußert sich in Niedergeschlagenheit und völliger Erschöpfung. Die betroffene Person ist bereits

Burnout?

Als Initiative der steirischen Arbeits- und Organisationspsychologen wird ein von der Universität Graz entwickelter und geprüfter Test im Internet unter www.arbeitspsychologie.org zur Verfügung gestellt. Das Ergebnis zeigt Ihnen, ob Sie noch im „grünen Bereich“ sind oder bereits kritische Grenzwerte überschritten haben und eine professionelle Beratung zu empfehlen ist.

in der Früh beim Aufstehen müde und hat zu kaum etwas Lust – auch nicht auf Freizeitaktivitäten! Die körperlichen Auswirkungen des Burnout sind ebenfalls zu beachten, da manche Symptome auch organischen Erkrankungen zugeordnet werden könnten. In kritischen Fällen ist daher eine ärztliche Besprechung unbedingt erforderlich. Klassische Indikatoren für ein Burnout sind häufige Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdau-

ungsstörungen und Muskelverspannungen.

Steirische Wirtschaft: Wen kann das Burnout-Syndrom treffen?

Jiménez: Früher war es dem Bereich des Top-Managements zugeschrieben. Heute zeigt sich aber, dass Burnout in fast allen Berufen auftreten kann. Besonders gefährdet sind Personen, die anfangs enthusiastisch und voller Tatendrang zur Arbeit schreiten und hohe Erwartungen an sich selbst stellen. Um alle selbst gesteckten Ziele zu erreichen, werden etwa Familie, Freunde, Freizeit vernachlässigt. Aus der „brennenden Begeisterung“ wird das „Ausgebrannt sein“. Burnout kann unbehandelt bis zur Depression führen.

Steirische Wirtschaft: Was raten Sie den betroffenen Personen?

Jiménez: Die Grundregel lautet, auf den Körper zu hören. Dies bedeutet ausreichend schlafen, gesund essen, Bewegung machen, sich für sich Zeit neh-



Jiménez: Burnout kann in fast allen Berufen auftreten.

men, Pausen während der Arbeit einlegen oder „Nein-Sagen“ lernen. Doch ist eine gewisse Grenze einmal überschritten, kann man die Sache oft nicht mehr selbst in den Griff bekommen. Dann ist Expertenhilfe – medizinisch und psychologisch – unbedingt nötig.

Steirische Wirtschaft: Burnout entsteht im Arbeitsumfeld. Was können und sollen Firmen machen?

Jiménez: Man muss die Ursachen des Burnout kennen. Quellen sind zum Beispiel Überlastung bei der Arbeit, zu wenig Belohnung für gute Leistungen, erleben von Ungerechtigkeiten, Kreativität nie ausleben zu können oder Wertekonflikte. Da Burnout mit Leistungs- und Qualitätsabfall einher geht, gibt es in den Firmen Handlungsbedarf. Daher ist mitarbeiterorientierten Betrieben zu raten, sich von Zeit zu Zeit über den „Burnout-Faktor“ in ihrem Unternehmen schlau zu machen, vor allem, weil ein Burnout-Erleben in den seltensten Fällen auf eine Person allein beschränkt ist.



Aus der „brennenden Begeisterung“ wird das „Ausgebrannt sein“.