

Das Burnout-Syndrom

Als Burnout bezeichnet man einen Zustand dauerhafter emotionaler Erschöpfung, der in nahezu jedem Alter und in jeder sozialen Gruppe auftritt – bei Schülern und Unternehmern ebenso wie bei Hausfrauen und Rentnern. Neben hohem Leistungsdruck oder starker Arbeitsbelastung können aber auch besondere Lebensumstände zum Burnout-Syndrom führen, zum Beispiel Trennung, Scheidung, Krankheit, Tod eines Freundes, Dauerstress oder Überforderung durch eine doppelte Belastung (Kinder – Beruf – Haushalt). Betroffene wollen diese traumatischen Erlebnisse jedoch oft nicht wahr haben, sondern verdrängen das Erlebte.

Das Burnout entwickelt sich langsam. Betroffene sind meistens Menschen in leitenden, sozialen oder pflegenden Berufen, wie beispielsweise Ärzte, Lehrer oder Manager. Diese Menschen stellen an sich selbst oft hohe Anforderungen und erleben Rückschläge als besonders starke Frustration – der Beginn der Erkrankung. Es folgen die absolute Konzentration auf den Job und ein unbewusster sozialer Rückzug. Die Wochenenden werden durchgearbeitet, neben dem Beruf gibt es wenig anderes und der Erkrankte lässt sich selbst keine Zeit, sich zu erholen. Es häufen sich die Probleme in der Familie, mit dem Partner oder mit Freunden. Diese permanente Überforderung wirkt sich aber nicht nur negativ auf das Sozialleben aus, sondern auch auf den eigenen Körper: es kommt zu Verspannungen, Kopfschmerzen sowie Magen- und Darmproblemen, aber auch zu Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen. Ein Abschalten und Entspannen ist nicht mehr möglich. Die Beschwerden der Erkrankung können individuell auch stark variieren, sowohl somatisch, vegetativ als auch psychisch.

Typische Symptome beim Burnout:

- dauerhafte Müdigkeit
- chronische Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- innere Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Freudlosigkeit
- Motivationslosigkeit
- gereizte, schnell aggressive Stimmung
- depressive Verstimmungen
- Entwicklung von Ängsten (häufig Verlustängste und die Angst, den Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können)
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Probleme
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- erhöhter Verbrauch von Genussmitteln (Kaffee, Nikotin, Alkohol...)
- sozialer Rückzug

Man sollte daher genau auf seine Gefühle achten: wenn die Arbeit keinen Spaß mehr macht und das Leben freudlos und eng wird, dann können das bereits die ersten Alarmsignale des Körpers sein. Es besteht die Gefahr nicht nur den Kontakt zu anderen Menschen, sondern auch zu sich selbst zu verlieren. Um das innere Gleichgewicht wiederzufinden und wieder ein aktives Leben führen zu können ist es wichtig, die individuell richtige Therapieform für sich zu wählen. Eine Möglichkeit ist die Hypnosetherapie, die laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu den bevorzugten Therapiemethoden gehört. Bereits 1955 wurde die Hypnosetherapie in den USA wissenschaftlich anerkannt – in Deutschland erst 2006. In langjähriger Arbeit entwickelte das Therapeuten-Ehepaar Marianne und Herbert Schraps die Kreativhypnose – eine absolut selbstbestimmte Hypnoseform, denn nur im Unbewussten kann ein unbewusstes Problem auch wirklich gelöst werden. Weitere Informationen: www.hypnose-hilft.de, trancemed-Zentrum für Kreativhypnose, EMDR, Neurofeedback, Biofeedback und Mentaltraining, Marianne und Herbert Schraps, Tel: 0800-5552424