



| | | | |
|-------------------------|--|---------|-------------------------------|
| Frankfurter Neue Presse | Suchbegriff: Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie - CDK | | |
| 06.01.07 | Verbreitete Auflage: | 166.548 | Anzeigenäquivalenz: |
| Tageszeitung / täglich | Reichweite: | 503.212 | Seite: Ratgeber / oben rechts |

31177 - 25 - HV - TZ - 8734056 -

Burnout-Syndrom zum Jahresanfang vorbeugen

Viele Berufstätige beginnen das neue Jahr so, wie sie das alte beendet haben: erschöpft und ausgebrannt. Nach einer neuen Studie leiden mehr als 28 Prozent der Erwerbstätigen unter Stress, und bei rund 15 Prozent mündet dies in ein so genanntes Burnout-Syndrom mit chronischer Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen und Magenbeschwerden. „In seiner Symptomatik ähnelt das Burnout-Syndrom einer Depression, eine Krankheit ist es aber nicht“, sagt der leitende Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster, Frank Meyer. Es sei zunächst einfach ein deutlicher Hinweis, dass die Betroffenen an ihre Belastungsgrenzen gestoßen seien.

Das Syndrom trifft nach Angaben des Experten vor allem Menschen, die aus ideellen Gründen viel Energie investieren und hohe Erwartungen an die Arbeit und ihre Leistungsfähigkeit stellen. Viele seien schon als Kind sehr leistungsbewusst aufgewachsen. Wenn das persönliche Engagement die eigenen Bedürfnisse decke und erfolversprechend sei, könne Stress positiv erlebt werden. Negativer Stress entstehe, wenn sich Anerkennung und Erfolg nicht mit den Erwartungen deckten und man den eigenen Ansprüchen nie genüge. Zeitdruck und Komplexität der Aufgaben kä-

men erschwerend hinzu. Akute Burnout-Gefahr bestehe, wenn die Belastungen die aktivierbaren Ressourcen überstiegen.

Die wichtigste Gegenmaßnahme ist laut Meyer daher Prävention: „Entscheidend ist es, zwischen Anspannung und Entspannung die Balance zu halten – gemessen an den beruflichen wie privaten Anforderungen und den eigenen Fähigkeiten.“ Dabei habe das Aktivieren innerer Ressourcen eine stärkere vorbeugende Wirkung als das externer Ressourcen. Häufig lasse sich schon viel bewegen, indem man sich frage: „Was brauche ich, und was will ich?“ Wer nicht mehr wisse, aus welchem Antrieb er handle, nehme auch keine Veränderungsmöglichkeiten mehr wahr.

Im Fall eines Burnouts scheine alles festgefahren. Deshalb sei es wichtig, zunächst den eigenen Fokus zu verändern und den Blick auf individuelle Bedürfnisse und Stärken, aber auch auf Grenzen zu richten. Nur wer seine Ziele formuliere, könne sich neue Handlungsspielräume eröffnen. Professionelle Hilfe ist nach Angaben des Psychologen angezeigt, wenn Symptome wie Leistungsabfall, Gefühllosigkeit und Kontaktvermeidung anhalten. Denn dann habe sich aus dem Burnout möglicherweise eine Depression entwickelt. (ap)