Dr. med. Michael Spitzbart

Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen

Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test

KÖSEL
eBooks

dem inneren Antreiber: »Mach's allen recht!«.

150-prozentiges Perfekt-sein-Wollen. Bei Stress reagieren diese Selbstverbrenner meist mit noch mehr Kontrolle auf Projektschritte und andere Mitarbeiter.

Leistungsfanatismus. Um die immer größer werdenden Herausforderungen zu schultern, geben diese Menschen noch mehr. Oft werden sie von der inneren Peitsche »Mach schnell!« angetrieben.

Superhoher Anspruch an sich selbst. Immer und überall – und auch an die anderen: Sei stark! Beiß die Zähne zusammen, auch wenn du denkst, du bräuchtest jetzt eine Pause, lautet ihre Devise.

Geringe Selbstsicherheit. Treten Probleme auf, geben sich Selbstunsichere schnell selbst die Schuld oder sagen sich: »Ich schaffe das

nicht!«, »Ich werde dem Ganzen nicht Herr!«.

Sich nicht abgrenzen können. Nicht Nein zu sich und anderen sagen können. Aber auch die Unkenntnis, welche Bedürfnisse wichtig sind und was einem guttut, ist hier das Problem.

Kein Ziel vor Augen. Was will ich überhaupt? Diese Frage können sich passive Typen meist nicht klar beantworten und mäandern durch Job und Leben.

Zusätzlich zu diesen inneren Faktoren und dem selbst gemachten Druck hat die Belastung am Arbeitsplatz in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Kein Wunder, dass sich durch den eigenen, inneren Druck und den Druck von außen weite Teile der Bevölkerung gestresst fühlen. Inzwischen gibt jeder dritte Deutsche an, häufig oder ständig gestresst zu sein. Eine Entwicklung, die ich seit drei bis vier Jahren an einer zunehmenden Zahl von Burnout-Patienten

in meiner Praxis beobachte. Dieser zusätzliche Stress hat sechs Gründe, die sich wie folgt beschreiben lassen.

Sechs Gründe, die das Ausbrennen begünstigen

1. Existenzängste

Die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz und dass die Krise immer noch nicht ausgestanden ist, treibt viele um. Vor allem wird es wohl nie mehr wie früher. Sichere Arbeitsplätze gehören der Vergangenheit an. Solche, wofür einst große Konzerne wie Allianz, Bayer, Mercedes, Siemens oder Telekom bürgten. Einmal dort, waren sie Garant für Arbeit bis zur Rente. Diese Zeiten sind vorbei, und das verunsichert. Insbesondere diejenigen, die sich gerade von

Kurzarbeit oder einer Kündigung erholen. Doch eigentlich mussten wir alle in den letzten Jahren Federn lassen. Wir erlebten, wie dünn nicht nur die Jobsicherheit, sondern auch die finanzielle Grundlage ist. Die New-Economy- und Bankenkrise zeigte dieses Dilemma ebenso wie das jüngste Euro- und Finanzdebakel. Diese Angst im Nacken sorgt für alles andere als für Entspannung. Sie schürt permanenten Alarmzustand und lässt viele Arbeitnehmer an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gehen. Aus Furcht, nicht noch ihre Einkommensquelle und vielfach die ihrer Familie zu verlieren.

Zusätzlich hat in den Unternehmen der Arbeitsstress zugenommen. Durch Umstrukturierungsmaßnahmen wurden Mitarbeiter eingespart und es lasten immer mehr Aufgaben auf den Schultern der

Zurückgebliebenen: Vorgaben wie »Zehn Prozent mehr zum Vorjahresziel« erhöhen den Druck. Globalisierung und Kommunikation 2.0 fordern das Ihre: nämlich 24-Stunden-Erreichbarkeit und das sieben Tage die Woche (24-7 wie die neue Formel der Arbeitswelt dank entsprechender Technik heißt). Dadurch schalten wir kaum noch ab. Auch in den eigentlichen Regenerationsphasen nach Feierabend und am Wochenende kreisen die Gedanken weiter um den Arbeitsalltag. Das zieht weitere Energie ab – gerade in den Zeiten, in denen wir eigentlich unsere Akkus aufladen sollten.

Auch Selbstständige sind nicht vor Burnout gefeit. Existenzängste haben selbst gestandene Unternehmer. Es genügen zwei bis drei Fehlentscheidungen oder eine Veränderung der Marktlage, und die florierende Firma ist