

Liebe Leserin, lieber Leser,

Burnout ist eine der schillerndsten Krankheiten unserer Zeit. Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft oder ausgebrannt. Manche nennen Burnout auch eine Modekrankheit und deuten damit an, es sei doch gar keine richtige Krankheit, sondern nur ein entschuldigender Begriff für vielfältige andere Beschwerden, eine Verleugnung einer tatsächlich vorliegenden Depression oder einfach nur ein Feigenblatt für die eigene Faulheit. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft gehört es mitunter sogar dazu, auch unter Burnout zu leiden. Wer früher einfach nur unter dem Stress litt, muss doch heute unter Burnout leiden. »Ich habe Burnout!« klingt einfach beeindruckender als »Ich bin gestresst!«.

Daran mag im Einzelfall sogar etwas dran sein. Es gilt daher immer kritisch zu prüfen, ob wirklich ein Burnout vorliegt oder vielleicht etwas ganz anderes. Dass aber immer mehr Menschen die wichtigsten Kriterien des Burnout erfüllen, ihren normalen Alltagsbelastungen kaum noch nachkommen können und einen echten Leidensdruck haben, kann nicht mehr weggedeutelt werden. Da es keinen Laborwert für Burnout gibt, sondern eher weiche Parameter darüber bestimmen, gibt es auch keine zuverlässigen statistischen Angaben, wie verbreitet Burnout tatsächlich in unserer Gesellschaft ist. Je nachdem, welche Schätzungen oder welche Fragebögen als Grundlage gewählt werden, kommt man zu unterschiedlichen Zahlen. Unbestritten dürfte jedoch sein, dass Millionen

INFO

Wer ist eigentlich betroffen?

Ursprünglich vermutete man Burnout nur bei Angehörigen sogenannter »helfender Berufe«, also beispielsweise Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Ärzte, Pfarrer oder Lehrer. Inzwischen ist aber bekannt, dass eigentlich keiner davor gefeit ist – wenn bestimmte innere und äußere Faktoren das Terrain entsprechend bereiten. Ganz besonders gefährdet sind Frauen, die sich beispielsweise – oft doppelt belastet – in Beruf und Familie aufreiben

oder die einen chronisch erkrankten Angehörigen pflegen. Oft ist es nicht nur die Menge der zu leistenden Arbeit, sondern die ungenügende Anerkennung durch andere oder fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, die zur Erschöpfung beitragen. Das Außerachtlassen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen und ein beständiges Aufopfern für andere sind Verhaltensweise, die sich bei vielen Frauen mit Burnout finden.

Menschen in Deutschland zumindest einige Kriterien des Burnout erfüllen und entsprechend darunter leiden – Tendenz steigend!

Diese Häufigkeit und die Tatsache, dass es kein Patentmittel gegen Burnout gibt, haben dazu geführt, dass dem Thema in den Medien immer mehr Aufmerksamkeit zuteil wird. Gibt man das Stichwort Burnout ins Internet ein, so erscheinen mehr als 15 Millionen Artikel. Sucht man bei www.amazon.de nach Büchern zum Thema, so erhält man 400 Buchempfehlungen.

Warum also das 401ste Burnoutbuch?

Schaut man sich die Veröffentlichungen zum Thema näher an, so fällt doch eines auf: Es werden in der Vorbeugung und Behandlung des Burnout fast ausschließlich psychosoziale Aspekte abgehandelt:

- Wie gehe ich mit mir um?
- Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen, meiner Arbeit, meinen Leistungsanforderungen um?
- Welche Emotionen bewegen mich?
- Wie trage ich Konflikte aus?
- Wo sind meine Energieräuber?
- Habe ich Kraftquellen zur Erholung?
- Welche Ziele – kurzfristig an der Arbeit oder langfristig als Lebensziele – treiben mich an?

Man könnte diese Liste nahezu endlos fortsetzen. Daraus resultieren dann natürlich auch Vorschläge, sein Verhalten und seine Einstellungen zu überdenken und

ggf. zu ändern. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Das alles halte ich für wichtig und richtig. Die eigenen – vielleicht angeborenen, vielleicht im Laufe des Lebens erworbenen oder von Vorbildern erlernten – Einstellungen und das daraus resultierende (Fehl)Verhalten sind in ihrer Bedeutung für das Entstehen bzw. das Ausmaß des Burnout gar nicht zu unterschätzen. Daran kann kein Betroffener vorbeigehen. Nicht selten benötigt er sogar professionelle Hilfe – durch einen Coach, einen in Burnout erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten. Das will ich alles gar nicht leugnen. Und dennoch ist dies nur eine Seite der Medaille Burnout. Die andere – körperliche – Seite wird merkwürdigerweise fast völlig ausgeblendet.

Zu wenig berücksichtigt: die körperlichen Ursachen von Burnout

- Welche chronischen Krankheiten liegen vor, die Burnout bedingen oder verstärken?
- Welche Fehlernährung trägt zum Burnout bei?
- Welche Nährstoffe benötige ich, um Burnout zu vermeiden?
- Wie sollte ich mich sportlich betätigen?
- Welche Genussmittel rauben mir die letzte Energie?

Alle diese Fragen sollen im vorliegenden Buch erschöpfend (ich hoffe nicht, zu sehr!) beantwortet werden. Die psychosozialen Aspekte – wie ich sie hier einmal vereinfachend nennen möchte – sollen da-

bei keineswegs vernachlässigt werden, sie sollen aber auch nicht immer die Hauptrolle spielen.

Sie werden also Begriffe wie »psycho-soziale Präventivstrategien«, »externe Kontrollmechanismen« und »ressourcenorientiertes Agieren« in diesem Ratgeber vergeblich suchen. Nicht etwa, dass es um diese Themen nicht auch ginge, aber ich verwende ungern »Psycho-Fachkauerwelsch«, da meiner Meinung nach die häufige Verwendung solcher Begriffe weniger der Aufklärung des Lesers als vielmehr der Darstellung der vermeintlichen oder tatsächlichen Kompetenz des Autors dienen. Wer solche Begrifflichkeiten bevorzugt, sei auf die entsprechende Fachliteratur verwiesen.

Ganz können wir aber auch nicht darauf verzichten – schließlich ist Burnout ja selbst aus dem »Denglischen« oder »Neu-

deutschen«. Wo aber Begriffe allgemein bekannt und anerkannt sind, sollten wir uns auch nicht krampfhaft bemühen, dafür deutsche Worte zu finden.

Ich möchte Ihnen nicht zu viel versprechen, so viel aber schon: Sie werden in diesem Buch einiges Bekannte wiederfinden, mit Sicherheit aber auch Fakten, die Sie niemals so in einen Zusammenhang mit Burnout gebracht haben. In jedem Fall wünsche ich Ihnen, dass Sie aus diesem Buch einen Informationsgewinn ziehen – mit etwas Glück vielleicht sogar die wesentlichen Punkte, um Ihnen bei Ihrem individuellen Burnout entscheidend weiterzuhelfen. Ich wünsche Ihnen aber auch, dass Sie dieses Buch mit Spannung, mit Gelassenheit und vielleicht manchmal auch mit einem Lächeln lesen. Viel Erfolg!

Dr. Volker Schmiedel
Kassel, Februar 2010