

Stress und Burn Out : Katrin Marquardt klärt auf

Geesthacht (pmi) - Laut Statistik litten im Jahr 2013 rund 20 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland häufig unter Stress, 37 Prozent manchmal. Häufigste Stressoren waren hier bei Männern der Beruf und an zweiter Stelle dann der hohe Anspruch an sich selbst. Bei Frauen ist dies genau anders herum. Dann folgen in der Statistik private Konflikte. Geldsorgen sind hingegen eher weniger Auslöser für Stress, sie belegen gerade mal Platz fünf der Statistik (Quelle Statistica 2014).

Die Menschen wollen also zuviel von sich und das macht ihnen Stress. »Besonders, wenn wir in unserer Entwicklung keine Strategien erlernt haben, um Stress zu bewälti-



Burn Out: Wenn alles zuviel wird.

Foto: Fotolia

gen, wird es kritisch. Kommen dann noch Faktoren in der Persönlichkeit hinzu wie Perfektionismus, Helfersyndrom, Ehrgeiz oder »nicht

nein sagen können« sind wir schnell in einem Bereich, in dem Stress krank macht«, erklärt Heilpraktikerin für Psychotherapie Katrin Mar-

quardt. Betroffene fühlen sich ausgebrannt, ausgesprochen emotional erschöpft und nur noch reduziert leistungsfähig. »Wir sprechen nun vom Burn Out Syndrom. Es entsteht schleichend und wird durch die Lebensumstände und die Einstellung des Betroffenen begünstigt.« Es ist in Deutschland nicht wissenschaftlich als Krankheit anerkannt, sondern gilt laut Internationaler Klassifikation psychischer Krankheiten als ein Problem der Lebensbewältigung. Betroffenen fühlen sich oft wie in einem Hamsterrad, ohne die Möglichkeit auszusteigen. Sie sind chronisch müde, erschöpft, die Stimmung schwankt, es kommt zu Schlafstörungen, Reizbarkeit und Aggression. »Psychosomatische Beschwerden sowie

Angst und Depression stellen sich ein. Sie ziehen sich vom Partner, Freunden, Kollegen mehr und mehr zurück und Selbstzweifel unterstützen diesen sozialen Rückzug im Verlauf immer mehr. Die Erschöpfung ist sowohl körperlich spürbar, aber auch im emotionalen und im geistigen Bereich stark ausgeprägt.« Da diese Symptome auch auf ernsthafte psychische Krankheiten hindeuten können, sollte die Diagnose von einem Facharzt erstellt werden. Es gibt hier zur Diagnostik Tests die individuell zum Einsatz kommen. Mit Medikamenten lässt sich ein »Burn Out Syndrom« nicht behandeln. Lediglich symptomatisch können im akuten Zustand Medikamente zum Einsatz kommen. Vielmehr ist es nötig, die

Strukturen, die zur Überbelastung geführt haben, zu eliminieren. Es geht hier also um eine Lebensveränderung, um das Erkennen und Beseitigen der Auslöser.

Therapieformen, wie die Verhaltenstherapie, aber auch systemische ansetzende Therapien und Hypnose leisten hier gute Dienste. Wer »Burn Out« vorbeugen möchte, sollte darauf achten, weniger Energie in die Arbeit und mehr in die Freizeit zu stecken. »Gehen Sie mehr ihren Hobbys nach und wenn sie keine haben, ist es jetzt genau die richtige Zeit, sich welche zu suchen.

Machen Sie Urlaub und verbringen Sie Zeit mit Freunden. Auch Entspannungsübungen wie Tai Chi, Yoga und Meditationen sind hilfreich.«