**BURNOUT – die unheimliche Volkskrankheit.**

Burnout ist in aller Munde. Alle reden davon, doch keiner weiß wirklich etwas Genaues. Ein offizielles Krankheitsbild gibt es noch nicht. Irgendwo angesiedelt zwischen Erschöpfungszustand und Depression. Überfordert, ausgebrannt, Batterien leer. Waren wir das nicht alle schon einmal? Sind wir deshalb schon mittendrin im Burnout? Was genau macht denn das Burnout-Syndrom aus? Woher kommt es? Warum sind alle Bevölkerungsschichten und alle Altersgruppen davon betroffen? Und wie gehen wir damit um?

**Burnout – nur eine Modeerscheinung?**

Was steckt eigentlich wirklich hinter dieser Volkskrankheit? Ist sie nur „uralter Wein in neuen Schläuchen“? Ist sie vielleicht nur eine Erfindung der Pharmaindustrie, um die Grundlage für den Absatz eines neuen Medikamentes zu schaffen? Oder wollen sich da die Ärzte, Therapeuten, Berater und Alternativheiler bereichern? Wer das glaubt, macht es sich sehr einfach und erliegt wieder einer der vielen Verschwörungstheorien. Es macht auch keinen Sinn, es zu verdrängen.

Es ist definitiv nicht mehr weg zu diskutieren:

Burnout ist ein ganzheitliches Leiden der modernen Zeit. Es ist kein Virus, kein Bakterium, keine unheilbare Krankheit, keine Seuche, keine körperliche Gebrechlichkeit, keine psychische Erkrankung. Aber was ist es dann? Die Antwort: Alles und Nichts. Das eine bedingt das andere. Wer zeichnet dafür verantwortlich? Der Arbeitgeber? Die Gesellschaft? Die Familie? Die Technisierung? Oder letztlich doch der Betroffene selbst?

**Durch Burnout zum Held der Arbeit?**

Burnout ist gesellschaftsfähig geworden; wer durch Burnout krank wird, ist ein Held der Arbeit, hat sich aufgeopfert für seine Firma, für seine Familie – für wen auch immer. Wer jedoch an Depression leidet, ist ein Außenseiter der Gesellschaft, ein Looser, der sich verweigert und sich aufgegeben hat. In vielen Symptomen ähneln sich diese Krankheitsbilder jedoch.

**Die Burnout-Fakten:**

* 30 % aller Beschäftigten im Gesundheits- und Sozialwesen sind Burnout gefährdet
* Eine Zunahme von seelisch bedingter Arbeitsunfähigkeit um 69 % von 1997 bis 2004
* 20 % aller österreichischen Pflichtschullehrer sind stark belastet und jeder 10.Lehrer weist sogar besorgniserregende Werte auf
* 1 Million Österreicher/innen, demnach jeder 7. Österreicher gelten als Burnout-gefährdet
* 80 % der Österreicher in der Altersgruppe von 14 – 65 Jahren leiden unter Stress
* Bereits 3 Millionen Österreicher leider dauerhaft unter Schlafstörungen
* 5 % aller Schüler/innen in Österreich sind durch chronischen Schulstress gefährdet; Freizeitstress kommt noch hinzu.
* In über 40 % aller Büros wird gemobbt, das hinterlässt dauerhaften Stress
* Jeder 5. Arbeitnehmer hat bereits innerlich gekündigt
* 60 % aller Neuerkrankungen sind stressbedingt

**Können Burnout-Betroffene einfach nicht "NEIN" sagen?**

Burnout hat viele Auslöser. Heute sind alle Altersgruppen und alle soziale Schichten davon betroffen. Burnout kann bereits  im Schüler-Stadium beginnen und auch im Rentenalter noch ausbrechen. Niemand weiß bisher, welche Ursachen dafür insgesamt verantwortlich sind und ob man Burnout überhaupt als Krankheit bezeichnen soll. Wir wissen nur, dass dieses Phänomen vorwiegend Menschen betrifft, die ein Zuviel an Ehrgeiz, Erfolgswillen und Perfektionismus entwickeln und glauben, immer funktionieren, für alles und jedes die Verantwortung übernehmen zu müssen und sich zugleich unerreichbare Ziele setzen.

Man hat auch nicht gelernt, „Nein“ zu sagen, man kann sich nicht wirkungsvoll abgrenzen. Dabei finden Betroffene bei aller Anstrengung, „Everybodys Darling“ sein zu wollen, nicht die erwartete Anerkennung und bemühen sich so immer mehr. Vergeblich. Wie ein Hamster im Laufrad. In diesem permanenten, selbstgemachten Dauerstress, der zumeist auch noch mit partnerschaftlichen oder familiären Problemen einhergeht, laufen Menschen Gefahr, sich zu verausgaben – und zwar an Körper, Geist und Seele. Irgendwann bricht das ganze Werte- und Immunsystem zusammen. Es geht nicht mehr. Ausgebrannt. Bis er diesen Punkt aber erreicht, muss der Burnout-Patient sehr viele verschiedene emotionale und gesundheitliche Stufen durchleiden. Es ist ein schleichender Prozess.

**Burnout ist eine große Sinnkrise**

Burnout ist keine Krankheit, es ist eine große persönliche Sinnkrise, begleitet von Aggression, Frustration und Hoffnungslosigkeit, die jedoch schwere körperliche Krankheiten nach sich ziehen kann. Der Ausgebrannte glaubt, die Welt ist gegen ihn, hat sich gegen ihn verschworen, wo er doch immer sein Bestes gegeben hat. Er fühlt sich privat wie beruflich erschöpft, müde, niedergeschlagen und überflüssig. Die Beziehung zu sich selbst und zu seinem Umfeld ist belastet. Angst, Versagensangst, ist das alles beherrschende, zentrale Symptom, Die Konsequenz daraus ist ein „Sich-zurück-ziehen“ und ein massiver Verlust des Selbstwertgefühles. Alles erscheint nur noch hoffnungslos.

**Vertiefende Infos und Hilfe zum Thema „Burnout“:**

* **Dokumentations- und Selbsthilfe-DVD „BURNOUT – Deine Chance zum Neubeginn“,** Bezugsquellen:
  + Amazon
  + Buchhandlungen
  + www.burnout-derfilm.com
* **Burnout-Präventions-Workshop**  
  2-Tage vom 29.-30.11.2014 in der Heilerakademie Pyhra-Wald

www.heilerakademie.eu  
Leitung: Wolfgang T. Müller  
Burnout-Experte, Life-Coach und Dokumentarfilmer

* **Einzelsitzungen** im Heilzentrum Pyhra (0676-4548290)
* **Anfragen für Vorträge, Inhouse-Veranstaltungen, Podiumsdiskussionen, Seminare etc.** mit Wolfgang T. Müller unter www.wolfgang-theodor-mueller.at  
  oder 0676-4548290

**Burnout – was kann man tun?**

Burnout sollte man nutzen als Chance zum Neubeginn, wenn man schon drin steckt! Burnout ist deshalb auch eine spirituelle Herausforderung, sein Leben neu zu gestalten. Hinzuschauen, wo die Ursachen zu finden sind, Parameter in der Sichtweise zu seinem eigenen Leben verändern, sich nicht mehr so wichtig zu nehmen.

Natürlich ist Prävention, Vorbeugen immer besser als Behandlung. Aber dazu muss man ehrlich zu sich selbst sein und frühzeitig erkennen, dass man möglicherweise in die Burnout-Falle tappt. Die Familie und die Arbeitskollegen können dabei helfen, denn oft erkennen diese viel früher ein beginnendes Burnout.

**Die Notbremse ziehen**

Wenn es akut wird, dann hilft nur, zunächst die Reißleine zu ziehen und die Erste Hilfe anzunehmen.

Im Klartext heißt das: Raus aus der Tretmühle – sofort. Für Entlastung sorgen, in den Krankenstand gehen, zur Ruhe kommen, das Erlebte verarbeiten und Schonung-Schonung-Schonung.

**Professionelle Hilfe und Behandlung anfordern.**

Dem Burnout-Patienten ist es oft peinlich, Hilfe anzufordern und anzunehmen. Dennoch ist die professionelle Betreuung sehr wichtig für eine Genesung. Psychologen, Psychotherapeuten, Lebensberater sowie besonders geschulte und erfahrene Burnout-Berater sind sicherlich die erste Anlaufadresse. Wer zusätzlich spezielle Burnout-Präventions-Seminare und Workshops zur Selbsthilfe (Ursachen finden und neutralisieren, Selbsthilfetechniken erlernen etc.) besuchen kann, wird sehr schnell die Burnout-Phase hinter sich lassen können und wie ein Phönix aus der Asche aufsteigen.

Ein Burnout-Seminar sollte dabei sichtbar machen, wo man steht und alternative, sanfte Lösungsansätze zur Überwindung dieser massiven Sinnkrise aufzeigen.

*Wolfgang T. Müller*

*Burnout-Experte, Keynote-Speaker und Life-Coach*

*www.wolfgang-theodor-mueller.at*