



Burnout – Symptome, Verlauf, Ursachen

Burnout gibt es nicht, sagen die einen. Burnout bekommen nur die Schwachen, sagen andere. Burnout ist eine Depression, sagen Dritte. Burnout ist eine Erfindung derjenigen, die nicht arbeiten wollen, sagen nochmal andere.

Wer wirklich einen Burnout erleidet, fühlt sich von all diesen Aussagen massiv verletzt und missverstanden, was der Genesung nicht zuträglich ist. Man schämt sich, einen Burnout zu haben. Andersherum führt genau das Unwissen über die wahren Umstände eines Burnouts dazu, dass immer mehr Leute einen bekommen, ohne es rechtzeitig zu realisieren. Die Warnzeichen des Körpers werden mit großer Willensanstrengung zu lange ignoriert und die Möglichkeit für sich selbst, an einen Burnout zu erkranken, weit von sich geschoben. Den bekommen schließlich nur die anderen, die Schwachen, die Faulen.

Tatsächlich ist das Burnout-Syndrom ein vielschichtiges Krankheitsbild und nicht so einfach zu diagnostizieren. Viele Symptome sind allen Nicht-Kranken ebenfalls bekannt, nur eben nicht in der Beständigkeit und Intensität. Zudem kommt er nicht wie eine Grippe von heute auf morgen, sondern oft schleichend über einen sehr langen Zeitraum hinweg. Ein Burnout ist keineswegs, wie landläufig gedacht, eine rein psychische Krankheit, sondern im Gegenteil eine Schwächung bis Lahmlegung des gesamten Stoffwechsels und damit Körpers.

Fakt ist, dass nicht die Faulen und Schwachen, sondern vielmehr die Ehrgeizigen, Motivierten, mit hohen Ansprüchen an sich selbst gefährdet sind.

Definition Burnout

Ein Burnout ist eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung mit vielfältigen mentalen wie körperlichen Symptomen, die sich über einen langen Zeitraum hinweg aufbaut. Ursache ist meist emotionaler Stress, verursacht häufig durch übersteigertes Erfolgsstreben, hoher physischer und psychischer Belastung und starker Daueranspannung ohne die zum Ausgleich notwendigen Entspannungs- und Erholungszeiten. Er kann aber auch seinen Ursprung in körperlichen Defiziten wie z. B. Nährstoffmangel oder einer generell falschen, ungesunden Lebensweise haben oder aber in einer Kombination aus beidem (emotional und körperlich).

Symptome

Psychische Probleme werden in der Anfangszeit vom Betroffenen häufig weniger wahrgenommen als von ihrer Umgebung. Denn die positiven Gefühle des Enthusiasmus und Engagements überdecken zunächst die Anspannung und Gereiztheit. Erst viel später kehren sich die Gefühle ins Negative, Unzufriedenheit steigert sich in Missmut und schließlich in depressive Reaktionen. Je länger die Situation als belastend empfunden wird, umso wahrscheinlicher bilden sich auch zusätzliche körperliche Beschwerden aus. Diese nennt man auch „psychosomatisch“, also dem Zusammenspiel aus Seele und Körper entspringend.



**OFT HÄNGT DIE EIGENE GESUNDHEIT
UNBEMERKT NUR NOCH AM SEIDENEN FADEN.**

Mögliche körperliche Anzeichen:

- Permanentes Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung, fehlende Energie
- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen, besonders an Nacken und Schultern
- Gehäuft Rücken- und Kopfschmerzen
- Gehäuft Magen-Darm-Beschwerden (Appetit-Mangel, Übelkeit, Sodbrennen, Durchfall, Völlegefühl)
- Anfälligkeit für Erkältungen und andere Infekte
- Tinnitus, Hörsturz
- Herzbeschwerden (Herzjagen, -stolpern, Druck bzw. Stechen in der Herzgegend)
- Atembeschwerden (Kloß im Hals)
- Sexuelle Probleme

Manche der genannten Anzeichen hat sicherlich fast jeder schon einmal an sich beobachtet. Für ein Burnout-Syndrom müssen sie jedoch in einer bestimmten Intensität, Häufigkeit und Dauer vorliegen. Burnout ist keine vorübergehende Überarbeitung, sondern eine schwere Beeinträchtigung des Alltags über viele Monate bis hin zu Jahren. Eine Reihe von Fachleuten orientiert sich an einem entscheidenden Kriterium, um dauerhafte Überlastung vom Burnout-Syndrom zu unterscheiden: Burnout-Betroffene „stehen neben sich“ oder fühlen sich „wie hinter einer Glasscheibe“. Sie fühlen sich von der Arbeit und der Welt abgetrennt.

Mögliche seelische Anzeichen:

- Verlust von Freude an der Tätigkeit und allgemein positiver Gefühle
- Unzufriedenheit mit der (beruflichen) Leistung, weniger Erfolgserlebnisse
- Innerer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen
- Eingeengtes Denken, Widerstand gegen Veränderungen
- Niedrige Frustrationsschwelle
- Versagensängste, geringes Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Reizbarkeit und Missmut in Bezug auf die eigenen Tätigkeiten
- Misstrauen gegenüber Mitarbeitern, vertrauten Personen, Kunden
- Geringe Selbstachtung, Selbstmitleid
- Gefühl der inneren Leere
- Konzentrationsstörungen
- Niedergedrückte Stimmung, ständiges Grübeln
- Gefühl von der Welt und den anderen abgeschnitten, ausgegrenzt, nicht zugehörig zu sein

Mögliche Anzeichen im Verhalten:

- Erhöhte Aggressivität, ständige Gereiztheit
- Negative Arbeitseinstellung
- Zynismus oder Sarkasmus gegenüber Mitmenschen
- Häufiges Fehlen am Arbeitsplatz, verlängerte Pausen, fehlerhaftes Arbeiten
- Vergessen von Terminen und anderen Dingen
- Man hört weniger gut zu, wirkt abwesend in Gesprächen; ist unfähig, sich auf andere zu konzentrieren, fahrig
- Erhöhte Unfallgefahr durch Mangel an Konzentration
- Evtl. verstärkter Gebrauch von Kaffee, Tabak, Alkohol und / oder anderer Drogen
- Sozialer Rückzug von Kunden, Kollegen, Freunden und Familie bis hin zu Vereinsamung
- Häufiges Weinen

Abgrenzung zu anderen Krankheiten:

Burnout ist aber auch einiges NICHT, was fälschlicherweise gerne damit bezeichnet wird:

- ❑ **Depression**, auch wenn am Ende der Entwicklung eines Burnout-Syndroms häufig eine depressive Reaktion stehen kann bzw. manche Burnout-Patienten auch Symptome zeigen, die üblicherweise mit einer schweren Depression verbunden sind. Die Dynamiken der Erkrankung sind jedoch deutlich anders.
- ❑ **Anpassungsprobleme an Ereignisse**, die einen einschneidenden Wechsel im Alltag bedeuten, wie der Tod eines lieben Menschen, Arbeitsplatzverlust oder -wechsel, aber auch Heirat, Geburt oder Berentung können mit depressiven Symptomen einhergehen, die zu Antriebshemmung, Verlangsamung oder Interessenverlust führen.
- ❑ **Boreout** oder Unterforderung als Folge dauerhafter Unterforderung und fehlender Identifikation mit der Arbeit (Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit und Frustration)
- ❑ **Chronisches Erschöpfungssyndrom und Neurasthenie**. Für beide Krankheiten kennt man bislang keine Ursachen. Während ersteres eine allgemeine körperliche Erschöpfbarkeit mit zahlreichen Schmerzsymptomen beschreibt, ist zweiteres durch starke seelische Verletzlichkeit und herabgesetzte psychische Belastbarkeit gekennzeichnet. Hier ist unbedingt die genaue Differenzierung durch einen Psychiater wichtig.

Was sind Burnout gefährdende Umstände?

Allein „viel zu tun“ ist es nicht, was in den Burnout führt. Ein sehr kollegiales Klima mit gemeinsamen Aktivitäten, geprägt von Erfolgen, Lob und Anerkennung sorgt dafür, dass auch unter großer Arbeitsbelastung und Zeitdruck Spaß an der Arbeit herrscht. Der Krankenstand ist in einem derartigen Umfeld in der Regel niedrig. Ändert sich das Arbeitsklima zum negativen (Führungswechsel, Fusionen, Umstrukturierungen, etc.) mit hohem Druck von Vorgesetzten, jedoch gleichzeitig großer Unsicherheit, fehlenden Strukturen, Strategien, Prozessen und Mitteln, die auch zu stärkerem Konkurrenzdenken, Misstrauen und weniger Kollegialität führen, werden die Mitarbeiter plötzlich häufig reihenweise krank.

Betrachten wir nun die wahren, vielfältigen Ursachen eines Burnouts, unterteilt nach beruflichen, persönlichen und gesellschaftlichen Umständen:



WENN HERAUSFORDERUNGEN FÜR EINEN PERSÖNLICH ZUM GESUNDHEITLICHEN DRAHTSEILAKT WERDEN

Burnout gefährdende Umstände aus dem beruflichen Umfeld:

- ❑ Die belastenden Anforderungen nehmen im Vergleich zu früher immer mehr zu (z. B. zusätzliche Aufgaben bei gleicher oder sogar reduzierter Mitarbeiterzahl)
- ❑ Die belastenden Anforderungen sind gleich geblieben, aber die Möglichkeiten zur Entspannung fallen weg (z. B. nach Geburt eines Kindes, wenn Ausschlafen, Durchschlafen, Sport und andere ausgleichende Freizeitaktivitäten eingeschränkt sind)
- ❑ Überforderung oder Einsatz außerhalb der eigentlichen Fähigkeiten
- ❑ Der Job oder schlimmer noch das ganze Leben geht gänzlich an den eigenen Werten, Bedürfnissen und Stärken vorbei, stimmt nicht mit Interessen überein (z. B. Mann wurde Anwalt, weil es Familientradition ist, obwohl er selbst gerne einen kreativen Job ausgeführt hätte; Frau reibt sich zwischen Karriere und Familie auf, weil man das vermeintlich so von ihr erwartet)
- ❑ Mangel an sozialer Unterstützung. Probleme ansprechen und sich aussprechen zu können, direkte Hilfe von Kollegen und Vorgesetzten zu bekommen, sich aufgenommen zu fühlen und in einem freundlichen Tätigkeitsumfeld zu arbeiten sind alles gute Schutzfaktoren, die helfen, auch mit viel äußerem Stress umgehen zu können.
- ❑ Arbeiten unter dauerhaft hohem Arbeitstempo
- ❑ Wenig Kontrolle oder Mitentscheidung bei Arbeitsprozessen
- ❑ Rollenkonflikte: Wenn man nicht allen Erwartungen gerecht werden kann (z. B. Job und Familie)
- ❑ Bei Arbeit mit Klienten / Kunden (direkter Kundenkontakt, hohe Kundenzahl, problematische Kunden bzw. hohe Anforderungen der Kunden)

Burnout gefährdende Umstände aus dem persönlichen Bereich:

Jedoch wird auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen nicht jeder automatisch krank. Es gibt persönliche Risikofaktoren und Schutzmechanismen, die den einen stärker als den andere gefährden. Oftmals liegen die Ursachen in der Vergangenheit.

Mögliche biographische Ursachen für einen Burnout:

- ❑ Mangelnde (gezeigte) Liebe und Anerkennung durch die Eltern in der Kindheit führen zu Höchst- und Bestleistungen als Kampf um Liebe und Anerkennung und das Gefühl, akzeptiert zu werden.
Schicksalsschlag, der in Form einer Traumatisierung dafür gesorgt hat, dass bestimmte Gefühlsbereiche „eingefroren“ wurden, dadurch nicht mehr wahrnehmbar sind und so permanent ignoriert werden.
- ❑ Die Versuchung aus Erfolgen, sozialem Aufstieg, neuen finanziellen Freiheitsgraden und / oder der Verführung durch sehr viel Anerkennung, die zu einem Daueradrenalinjunkie-Dasein führt.
- ❑ Falsche Vorbilder wie charismatische Firmengründer, Normen erfolgreicher Firmen, Rausch von Einzelerfolgen, die zum Druck des Dauererfolges führen.
- ❑ Kompensationen von frustrierten Bedürfnisbereichen, die um den Schmerz des Frustes ertragbar zu machen, mit Daueradrenalin bekämpft werden müssen.

Oft sind es Mischformen aus den vier genannten „Standardursachen“. Diese biographischen Ursachen vermögen zu bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen führen, die einen in die Erschöpfung führen können.

Persönlichkeitsmerkmale, die einen Burnout begünstigen:

- ❑ **Geringe Selbstwahrnehmung und fehlender Selbstbezug:** Eigene Grenzen und Bedürfnisse sind meist unbekannt und existieren in der Wahrnehmung nur wenig bis gar nicht. Es geht darum, in allen Lebenslagen zu funktionieren. Sich selbst nimmt man nur wenig wahr.
- ❑ **Schein statt Sein:** Die Vorstellung von sich selbst, die man sich und der Welt präsentiert, ist fern der wahren eigenen Identität entwickelt. Es wird nach einer Vorstellung, nicht nach seinem wahren ICH gelebt.
- ❑ **Geringes oder leicht zu erschütterndes Selbstwertgefühl/ Selbstdefinition über Anerkennung und Leistung:** Kritik hinterlässt tiefe Spuren am eigenen Selbstbild. Man lechzt nach Anerkennung und ist ständig auf der Suche nach Bestätigung, überwiegend über Leistung. Dies führt zu einem Leben in der Superlative, bei dem nichts gut genug ist und es immer noch besser gehen muss.
 - **Hohe Leistungsbereitschaft:** Meist sind Burnout-Betroffene enthusiastisch und besonders engagiert. Bleiben Erfolgserlebnisse aus, ob aufgrund unrealistischer Ziele oder widriger Arbeitsbedingungen, folgen Frustration und Enttäuschung.
 - **Hoher Perfektionsanspruch:** Überhöhte und unrealistische Ansprüche an die eigene Leistung führen zwangsläufig zu Misserfolgen. Am Ende kann die (falsche) Überzeugung stehen, wertlos und unfähig zu sein.
- ❑ **Geringe Dialogfähigkeit und Harmoniesucht:** Große Scheu vor Konflikten, häufig mit ausgeprägter Aggressionshemmung sowie der Unfähigkeit, mit Aggressionen umzu gehen. Anstatt konstruktive Auseinandersetzung zu suchen, werden sie vermieden, totgeschwiegen oder zumindest stark heruntergespielt.
- ❑ **Hohes Bedürfnis, die Kontrolle zu bewahren:** Manche Menschen können Kontrollverlust nur schwer ertragen. Sie können nicht delegieren oder Arbeit abgeben. Bei neuen Anforderungen oder unter Stress, fällt es ihnen schwer, Ruhe zu bewahren. Kontrollbedürfnis bedeutet auch, sich nicht entspannen oder einfach Dinge auf sich zukommen lassen zu können.
- ❑ **Starkes Einfühlungsvermögen in andere:** „Helfer“ definieren manchmal ihr Wohlbefinden, ja sogar den eigenen Wert daraus, anderen helfen zu können, übersehen dabei aber eigene Grenzen und vernachlässigen eigene Bedürfnisse. Kommen Dankbarkeit und Anerkennung nicht zurück, stellt man die eigene Aufopferung dann auch in Frage.
- ❑ **Fehlende Abgrenzung:** Wer nicht abschalten kann, läuft auf ungesundem „Dauerbetrieb.“
- ❑ **Passiver Umgang mit Stress:** Stress wird zu Distress, wenn man sich ihm hilflos ausgeliefert fühlt.
- ❑ **Fehlendes soziales Netz.**

Und all das wiederum führt zu ungesunden Verhaltensweisen.

Burnout förderndes Verhalten:

- ❑ Zu viel Arbeiten ohne Pausen und Entspannung
- ❑ Überwinden von Stressoren mit dem eisernen Willen
- ❑ Übergehen von psychosomatischen Warnzeichen
- ❑ Ignorieren der Bedeutung eines funktionierenden Privatlebens

Burnout fördernde Umstände aus der Gesellschaft

- ❑ **Erhöhte Anforderungen an Tempo, Flexibilität, Arbeitsmoral:** Die rasante Technologieentwicklung verlangt ständig von uns, offen für Veränderungen zu sein. Flexibilität und Mobilität sind die neuen Zauberwörter in der Arbeitswelt. Häufige Umstrukturierungen, wechselnde Aufgaben, Versetzungen etc. gehören zum Berufsleben dazu. Leistungsfähigkeit ist zu einem persönlichen Wert geworden. Wer weniger leisten kann, ist ein Problemfall. Das Phänomen Krankheit wird in vielen Dimensionen als nicht gewünscht adressiert. Wer also krank ist, hat schnell wieder gesund zu werden, damit er wieder funktionieren kann. Selbst Freizeit ist keine Zeit mehr, die wirklich frei ist, sondern gefüllt von Terminen. Nichtstun, echte Pausen also, gibt es immer weniger, wenn man sie sich nimmt, regt sich bereits das schlechte Gewissen.
- ❑ **Schrumpfen ECHTER sozialer Netze:** In dem Maße wie die Dichte der Aktivitäten im Lebensalltag zunimmt, schrumpfen gleichzeitig echte soziale Netze, wenngleich die „Freunde“ im Social Network zunehmen. Die traditionelle Mehrgenerationenfamilie, die gegenseitig Unterstützung versprach, ist weitestgehend verschwunden, stattdessen nimmt die Zahl der Alleinerziehenden zu. Für die Pflege der (realen) sozialen Kontakte bleibt kaum Zeit; in den Erhalt von echten, wahren Freundschaften muss man „investieren“. Sie sind weniger geworden.
- ❑ **Überwältigende Menge an Wahlmöglichkeiten:** ...wie man sein Leben gestalten kann. Dazu sind viele Angebote so komplex, dass sie nur für Fachleute zu durchschauen sind. Dies führt zu massivem Überforderungsstress. Von jedem wird verlangt: er ist seines Glückes Schmied und muss „das Beste aus seinem Leben machen“. Ein geradezu belastend hoher Anspruch.

Ablauf eines Burnouts

1. Phase des Überengagements

Alles beginnt mit hohen Erwartungen an sich selbst in einer neuen Situation (neuer Job, Mutterschaft, etc.). Besonderes Engagement schürt die Erwartung auf Erfolge. Bleiben diese aus oder wird es nicht genug vom Umfeld gewürdigt, wird der Arbeitseinsatz erhöht, der Druck auf sich selbst wächst. Eigene Bedürfnisse müssen zurückstehen, Müdigkeit und negative Gefühle werden zurückgedrängt und missachtet. Typische Symptome sind die klassischen ersten Stresssymptome. Auf der Verstandsseite wird fieberhaft nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. Auf der Gefühlsebene zeigen sich Nervosität, Unsicherheit, innere Unruhe, Anspannung, Angst, die sich, je länger der Konflikt dauert, bis hin zu Panikgefühlen auswachsen können.

2. Phase von Distanz und Widerstand

Enttäuschung löst Distanz zur Arbeit und Schuldgefühle über das empfundene Missverhältnis von Engagement und persönlichem Erfolg aus. Freizeitaktivitäten werden aus Zeitmangel noch mehr vernachlässigt, später sogar aktiv vermieden. Das Verhältnis zu anderen Menschen ist häufig geprägt von Gereiztheit und Zynismus. In dieser zentralen Phase auf dem Weg in den Burnout wird nicht mehr kommuniziert, was man selbst will, sondern nur noch gegen die Position des anderen gehalten, um nicht gänzlich unterzugehen. Dass man die eigene Position nicht durchhalten können, ist bereits erkannt. Dieses Gegenhalten kostet jedoch enorm viel Kraft und Reserven.

Die körperlichen Symptome verschieben sich in den tieferen Bereich, individuell oft sehr verschieden: Schmerzen wie Kopf- oder Magenschmerzen, Übelkeit, Engegefühl in der Brust, Ohrenscherzen oder -geräusche, Verspannungen, Rückenschmerzen, allergische Hautreaktionen, etc.

Ärger ist das beherrschende Gefühl in dieser Phase. Die Angst aus der ersten Phase wandelt sich um in Wut und Aggression. Das Gefühl der Hilflosigkeit versucht man zunächst so lange wie möglich zu verdrängen. Man fühlt sich wie ein Tiger im Käfig oder ein Hamster im Laufrad. Betroffene schalten oft die Gefühle ab und lenken sich von der Hilflosigkeit ab, indem sie viel unternehmen, um bloß nicht zur Ruhe zu kommen und immer beschäftigt zu sein. Damit soll vermieden werden, an die eigentliche Belastung denken zu müssen bzw. damit soll die eigene Hilflosigkeit widerlegt werden. Obwohl schon hart an der Belastungsgrenze, beginnen Betroffene oft zusätzliche Aufgaben oder Verantwortlichkeiten zu übernehmen und entwickeln eine enorme Arbeitswut. In dieser Phase herrscht zudem eine große Gefahr des Suchteinstiegs (wie Alkohol und Drogen).

3. Phase von Verzweiflung und Erschöpfung

In der dritten Phase wandelt sich das Gefühl der Unkontrollierbarkeit in Hoffnungslosigkeit, übermäßige und übermächtige Erschöpfung und Apathie. Die Belastung wird als hoch, dauerhaft und unausweichlich erlebt.

Auf der Körperebene beginnen die Symptome chronisch zu werden: ausgeprägte Kraftlosigkeit, ständige Erschöpfung, hohe Infektanfälligkeit, Ein- und Durchschlafstörungen. Die Betroffenen berichten von einem leeren Kopf, zunehmender Vergesslichkeit, wachsenden Konzentrationsstörungen, starkem Grübeln und ständig wiederkehrenden Gedanken. Es passieren Fehler und für die einfachsten Dinge wird doppelt so viel Zeit benötigt wie normal.

Je nach Persönlichkeit laufen die Gefühle über oder man fühlt gar nichts mehr. Typische Gefühle sind Verzweiflung, Traurigkeit, häufiges Weinen, eine wachsende Trostlosigkeit und Hilflosigkeit. Die zuvor unterdrückte Angst kehrt zurück. Man wird gereizt und mutlos, beginnt, an sich selbst zu zweifeln. Angst kann sich in Panikattacken äußern und bis hin zu Todesangst steigern. Schuldgefühle, Interesselosigkeit, Überforderungsgefühl selbst bei alltäglichen Dingen sind kennzeichnend.

4. Phase des Zusammenbruchs und Rückzugs

In dieser Phase wird quasi der Stecker gezogen, nichts geht mehr. „Ich kann nicht mehr“, „ich will nur noch meine Ruhe“ u. ä. sind die beherrschenden Gedanken. Man fühlt sich nicht mehr zugehörig zum Rest und will allein sein. Häufig empfindet man ausgeprägten Selbsthass. Die Umwelt wird nur noch wie durch einen Nebel oder Watte wahrgenommen. Es findet zunächst der soziale Rückzug statt, menschliche Kontakte werden als belastend erlebt.

Menschen mit Burnout haben meist hohe Ansprüche an sich selbst: sie müssen Haltung wahren und funktionieren. Die Arbeit hat hierbei meist die höchste Priorität. Daher wird in diesem Lebensbereich meist bis zum bitteren Ende die Haltung bewahrt. Alles andere bricht zuerst weg. Schließlich findet der komplette Rückzug in sich selbst statt. Der seelische Zustand ähnelt nun dem einer Depression. Es herrscht eine massive Antriebslosigkeit, selbst die Bewältigung des Alltags erscheint als zu viel. Zweifelslos kann der Arbeit nicht nachgekommen werden.



ZWEI DRITTEL ALLER KRANKHEITEN SIND
STRESSBEDINGT UND KÖNNEN VERHEERENDE
LANGFRISTIGE FOLGEN HINTERLASSEN

Der körperliche Burnout

Chronischer, negativer Stress bei gleichzeitigem Mangel an Entspannung und Bewegung sowie oftmals auch noch schlechter Ernährung (keine Zeit, sich etwas Gesundes zu kochen und in Ruhe zu essen) hat massive Auswirkungen auf den Körper mit langfristigen und zum Teil irreparablen Schäden.

Zunächst zeigt uns der Körper mit harmlosen Symptomen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Hautirritationen, Ein- und Durchschlafproblemen und leichteren Magen-Darm-Problemen, dass wir etwas ändern sollten. Je länger der Dauerstress anhält, umso massiver werden die Schädigungen und Folgen.

- ❑ Ständige Höchstbelastung des Herz-Kreislauf-Systems führen zu lebensgefährlichen Erkrankungen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen, aber auch zum immer häufiger auftretenden Tinnitus.
- ❑ Aus Muskelverspannungen werden ernsthafte Rücken-erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle, meist neben dem Stress auch noch unterstützt durch zu viel sitzen und zu wenig Bewegung.
- ❑ Der dauerhaft unter Stress unterversorgte Darm oft kombiniert mit schlechter Nährstoffversorgung ist Ursache für eine Reihe weitreichender oft lange Zeit nicht erkannter Krankheiten wie massiven Haut- und Gelenkproblemen, ständigen Infekten aufgrund eines geschwächten Immunsystems bis hin zu Gastritis und Magengeschwüren, psychischen Erkrankungen und Multiorganerkrankungen wie dem Nitrostress.
- ❑ Die Nebenniere arbeitet durchgängig auf Hochtouren und bringt damit ständig zu viel Cortisol in den Kreislauf. Bis sie irgendwann erschöpft aufgibt. Die darauf folgende zu niedrige Cortisolproduktion führt zu den Burnout-typischen Symptomen wie gesteigertes Schmerzempfinden, Müdigkeit und Stressintoleranz.

Stress = geliehene Energie vom Darm

Meldet das Gehirn ein großes Problem wie Zeitdruck, Ärger oder ähnliches, also Stress, braucht es Energie, um das Problem zu lösen. Diese leiht es sich vom Darm. Dieser spart dafür Energie beim Verdauen ein und fährt seine eigene Durchblutung herunter. Dauert der Ausnahmezustand zu lange an, schickt der Darm dem Gehirn Signale, damit es damit aufhört. Wir leiden dann evtl. unter Appetitlosigkeit, Durchfall oder allgemeines Unwohlsein. Werden die Signale des Darms ignoriert und muss er zu lange herhalten, hat das gesundheitliche Folgen. Fehlende Durchblutung und ein dünnerer Schleimschutzmantel schwächen die Darmwände. Die dadurch entstehende Darmbarrierestörung führt nun zu einer Störung der Zellstoffwechselfunktion mit zahlreichen möglichen negativen Folgen, wie z. B.

- ❑ geschwächtes Immunsystem. Man ist ständig krank.
- ❑ Gastritis, bis hin zu Magengeschwüren.
- ❑ vermehrte Ausschüttung von Zytokinen, die im Gehirn für depressive Verstimmungen oder auch Angsterkrankungen führen können.
- ❑ vermehrte Produktion von Stickstoffmonoxid (NO), das u. a. die Zerstörung der Mitochondrien und damit unserer Energiegewinnung (über Zellatmung) zur Folge haben kann. Diese auch als Nitrostress bezeichnete Krankheit ist eine Multiorganerkrankung und führt zu einem umfassenden Krankheitsbild: ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsminderung, geringe Belastbarkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Schlafstörungen, Reizdarmprobleme, unerklärliche Muskel- und Gelenkschmerzen, chronische Infektionen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Zyklusstörungen, laufende Infekte, chronische Entzündungen, u. v. m.

Fazit:

Burnout ist also weit mehr als eine kurze Erschöpfung einzelner, schwacher Menschen. Er ist auch keine rein psychische Krankheit, sondern hat meist schwerwiegende körperliche Folgen, die zum Teil verheerende langfristigen Beeinträchtigungen nach sich ziehen!

Ein gesunder Zellstoffwechsel der 70 Billionen Körperzellen ist Grundvoraussetzung für die körperliche Gesundheit. Ein Leben an sich und seinen Werten vorbei, dauerhafter Stress oftmals noch kombiniert mit Nährstoffmangel, Belastung mit Schwermetallen und Giften, zu wenig Bewegung etc. kann dieses jedoch massiv und folgeschwer aus dem Gleichgewicht bringen.

Es ist daher wichtig, sich frühzeitig davor zu schützen, indem man...

- ❑ ...seine Identität kennt und lebt.
- ❑ ...seine individuellen Stressoren mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien entmachtet.
- ❑ ...sich regelmäßig, bewusst und aktiv regeneriert/entspannt.

Kontakt:

Cornelia Decker Coaching
kontakt@cdc-muenchen.de
www.cdc-muenchen.de

Dier hier dargestellten Informationen sind nach sorgfältiger Recherche aus zahlreichen unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.