

Erschöpfungsstände kennt jeder - Viele Menschen leiden unter dem Burn-out-Syndrom

# Montag, und die Woche nimmt kein Ende

Von Ina Hornemann

Altena. Das Krankheitsbild ist tückisch: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Lustlosigkeit sind Symptome, die im Alltag vieler Menschen auftreten, jedoch nicht mit dem Burn-out-Syndrom in Verbindung gebracht werden. Die Ethikerin Dr. Mechthild Herberhold zeigt Wege auf, die Krise zu vermeiden. Am 9. Oktober referiert die Altenaerin in Iserlohn zum Thema.

Erschöpfungszustände kennt jeder. Reicht das freie Wochenende oder der längere Urlaub jedoch nicht mehr aus, um Erholung und Entspannung zu finden, kann dies ein Anzeichen für das Burn-out-Syndrom sein, von dem nicht nur Berufstätige betroffen sein müssen. „Es kann jeden treffen“, erklärt Dr. Mechthild Herberhold. Die Ethik-Beraterin widmet sich der Prophylaxe von Burn-out, einer Krankheit, die sich bei jedem Betroffenen anders äußert. Im Körperlichen, wenn zum Beispiel die Krankheitsanfälligkeit steigt, Schmerzen auftreten oder physiologische Werte wie der Blutdruck verändert sind. Wenn sich Betroffene am Montag bereits wünschen, dass es schon Freitagmittag wäre, desinteressiert sind und kein Engagement mehr zeigen.

## Rückzug ins Privatleben

Die einen ziehen sich im Privatleben völlig zurück, andere sind ständig unterwegs, ohne Beziehungen einzugehen. „Burn-out kann auch eine existenzielle Bedrohung sein. Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit können auch zu Suizidgedanken führen“, erklärt Dr. Mechthild Herberhold.

Auch in einer Gesellschaft, die sowohl im Berufs- als auch Privatleben nach dem Prinzip „höher, schneller, weiter“ strebe, könne der chronischen Erschöpfung vorgebeugt werden. Arbeitgeber haben die Möglichkeit, eine entsprechende Unternehmenskultur zu schaffen. Die Werte der Firma transparent



Montagsmorgen, und die Woche nimmt kein Ende: Das Gefühl ständiger Überlastung kann Anzeichen für ein drohendes Burn-out-Syndrom sein. (WR-Bild: dpa/Oliver Berg)

zu machen, Möglichkeiten zur Qualifikation anzubieten und Arbeitnehmer am Informationsfluss teilhaben zu lassen, seien guten Ansätze innerhalb eines Unternehmens. Die Ethikerin empfiehlt, eine Feedbackkultur zu entwickeln, die nicht nur Tadel, sondern auch Lob und Motivation beinhaltet.

Burn-out-Gefährdete selbst sollten ihre innere Einstellung überdenken und eigene Grenzen setzen. „Man kann auch trainieren, „Nein“ zu sagen, ohne jemandem vor den

Kopf zu stoßen“, erklärt die Altenaerin. Eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf, Bewegung, ausgewogener Ernährung und viel Flüssigkeitsaufnahme sollte im Alltag genauso integriert sein, wie die Aufnahme geistiger Nahrung. Positiver Stress ist erlaubt. Die Sensibilisierung der Gesellschaft ist ein entscheidender Faktor. Dr. Mechthild Herberhold beobachtet, dass es selbstverständlicher geworden ist, über Burn-out zu sprechen. Prominente Vorbilder wie

Hape Kerkeling, die zugeben, ausgebrannt zu sein, rücken das Thema in den Blickpunkt. „In Anbetracht von Teamkonflikten und rückläufiger Produktion, die mit Burn-out einhergehen, kann es nur im Interesse eines Unternehmens liegen, dem Syndrom vorzubeugen“, erklärt die Ethik-Beraterin. Sei ein Mensch erkrankt, müsse paradoxerweise erst ein von Burn-out initiiertes Symptom erkannt werden, bevor ein Mediziner Burn-out diagnostizieren kann. „Burn-out stellt

eine Zusatzdiagnose dar. Damit ein Mediziner Burn-out diagnostizieren kann, braucht er mehr Anhaltspunkte als die körperlichen Beschwerden“, erklärt Dr. Mechthild Herberhold.

## Bislang keine genauen Zahlen

Obwohl das Krankheitsbild bereits in den 70er Jahren auftauchte, gibt es bislang keine genauen Zahlen über das Auftreten der Krankheit. In der IT-Branche oder bei den Führungskräften sind schätzungsweise 40 Prozent von Burn-out betroffen. „Unternehmen sollten unbedingt das Thema ansprechen. Nur so können sich Arbeitsbedingungen vorbeugend verändern und Gefährdete ein Aha-Erlebnis erfahren.“

Die MK-Gesellschaft zur Wirtschafts- und Strukturförderung hat Dr. Mechthild Herberhold am Dienstag, 9. Oktober, um 19 Uhr zum Treffen des Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Netzwerks eingeladen. Im „Braustüb'1“ in der Grüner Tal-Straße ist Burn-out-Prävention am Arbeitsplatz das Thema.

## HINTERGRUND

### Helfende Berufe stark betroffen



(WR-Bild: iho)

■ Chronische Erschöpfungszustände wurden bereits in den 70er Jahren von Herbert Freudenberger und Christina Maslach erkannt.

■ Die beiden Psychologen stellten das Phänomen insbesondere bei Menschen in helfenden Berufen fest.

■ Mittlerweile ist bekannt,

dass Burn-out alle Berufsgruppen betreffen kann. Auch nicht Berufstätige können am Syndrom erkranken.

■ Dr. Mechthild Herberhold beleuchtet das Thema Burn-out-Syndrom unter ethischen Aspekten und widmet sich der Vorbeugung.

■ Die Altenaerin ist seit 2005 mit ihrem eigenen Unternehmen „Ethik konkret“ selbstständig und setzt ihre Schwerpunkte in der Unternehmensethik, Medizinethik/Bioethik und Alltagsethik.

■ Zur Burn-out-Prophylaxe veröffentlichte die Ethik-Beraterin unter anderem einen Artikel im PTA-Forum, der unter [www.ptaforum.de](http://www.ptaforum.de) einzusehen ist.

■ Mehr über die Tätigkeit von Dr. Mechthild Herberhold ist auf ihrer Homepage [www.ethik-konkret.de](http://www.ethik-konkret.de) zu erfahren.