

**Gibt es denn so was? Schwester XY geht zur Kur. Angeblich weil sie nicht mehr kann. Dabei ist sie nicht einmal berufstätig. Vielleicht stimmt es in ihrer Ehe nicht ...**

**J**a, das gibt es, dass ein Mensch, dem man kein Leiden ansieht, nicht mehr kann! Äußerlich läuft alles weiter, aber plötzlich ist er körperlich und emotional am Ende.

### Kennen Sie diese Gefühle?

**Wer ausbrennt, hat einmal gebrannt.**

- Sie stehen häufig nach gutem Nachtschlaf müde auf und schleppen sich durch den Tag.
- Sie brauchen viel Zeit für eine Arbeit, die Sie früher schneller erledigen konnten.
- Sie können sich nur schwer konzentrieren.
- Sie sind menschen-scheu geworden.
- Sie sind reizbar geworden.
- Sie sind unzufrieden.
- Die Stille Zeit ist sehr still geworden.
- Sie wissen auch nicht, was mit ihnen los ist und warum Sie bei jeder Kleinigkeit weinen.

Wenn Sie dreimal mit Ja geantwortet haben, laufen Sie Gefahr auszubrennen.

### Die Krankheit

**Wer ausbrennt, hat einmal gebrannt.**

Man war Feuer und Flamme für eine Sache. Man hat sich eingesetzt, mehr als andere. Auch in den Abendstunden und am Wochenende hat man nicht entspannt. Man hat alles sehr gern getan. Gelegentlich war man sogar etwas stolz auf den eigenen hohen Einsatz und fragte sich, warum andere nicht mehr tun.

Und plötzlich ist das out. Burn out. Das Feuer erlischt.

Statt Wärme und Licht bleibt Asche.

Der vorher Aktive und Kreative ist erschöpft. Er schöpft nicht mehr. Wie ein Wasserrad: es dreht sich, weil es Wasser aufnimmt und abgibt. Es steht still, wenn es nur noch eines tut. Wenn es nicht mehr nachschöpft, kann es nicht mehr geben.

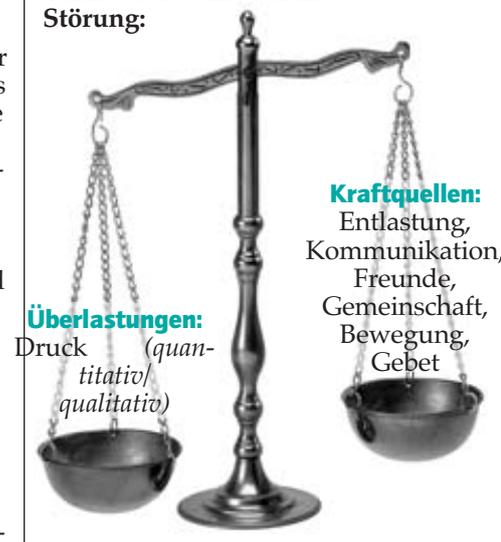
„Das bisherige Engagement ist verschwunden. Desinteresse hat sich breit gemacht. Termine werden abgesagt oder verschoben. Menschen, die vorher alle Aufmerksamkeit beanspruchten, werden fallen gelassen. Anhaltende Resignation und Niedergeschlagenheit. Depressivität, eine gereizte Stimmung. Beruhigungsmittel oder Drogen werden bejaht oder geschluckt. Die Betroffenen reagieren erschöpft und zeigen Arbeitsunlust. Das Immunsystem ist geschwächt, Infektionskrankheiten treten häufiger auf. Die Betroffenen reagieren mit psychosomatischen Störungen. Alle Organe können beansprucht oder geschädigt werden. Eine ständige Unruhe und Gereiztheit, keine Zeit zur Entspannung. Der Dauerstress belastet den Organismus. Eine Apathie hat sich ausgeweitet, und eine völlige Desillusionierung gewinnt immer mehr Raum. Je höher die Illusionen und Erwartungen waren, desto tiefer die Enttäuschung und Verbitterung.“ (Reinhold Ruthe: Wenn Erfolg zur Droge wird)

Dieser Zustand ist das Ende eines langen und langsamen Prozesses. Es ist die vorletzte Strophe eines langen Liedes, das viele bei ständiger, frei-



liger oder unfreiwilliger Überlastung singen.

**Burn out ist eine Balance-Störung:**



# auszubrennen



- Essstörung (zu viel/zu wenig)
- Häufigere Infekte

### Psychische Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Depressive Verstimmungen
- Affektlabilität (leichtes Weinen)
- Menschenscheu
- Negative Geisteshaltung
- Hoffnungslosigkeit
- Kreativitätsverlust
- Reizbarkeit

### Geistliche Symptome:

- Das Fundament des Glaubens wankt.
- Die Bibel redet nicht mehr.
- Eintöniges Beten
- Versuchbarkeit

Bei einem Erschöpfungssyndrom sind immer Symptome aus jedem Bereich vorhanden. Sie verstärken sich gegenseitig und beschleunigen die Abwärtsentwicklung. Am Ende droht die Arbeitsunfähigkeit. Darum ist Burnout eine anerkannte Krankheit, deren Therapie von den Kostenträgern (Krankenkassen, BfA) bezahlt wird.

### **Die Behandlung**

Die Behandlung einer Erschöpfung ist dringlich, da die Krankheit ohne therapeutisches Eingreifen durch den selbstzerstörerischen Lebens- und Arbeitsstil des Betroffenen fortschreitet. Am Ende wird dann ein wertvoller und meist erfolgreicher Mitarbeiter ausfallen und auch sein Arbeitsteam leiden. Das muss man unbedingt verhindern.

Aus eigenem Erleben weiß ich aber, dass der Betroffene seine Hilfsbedürftigkeit nur schwer erkennt. Er ist auf die Hilfe anderer angewiesen, nicht erst bei der Behandlung. Andere müssen ihn vorsichtig

und dennoch nachdrücklich auf seine Behandlungsbedürftigkeit hinweisen.

Als ich vom ersten Einsatz in Tansania zurückkehrte, erkannte meine Frau bei mir Zeichen von Erschöpfung. Sie schenkte mir zu Beginn des Heimataufenthaltes das Buch „Ausgebrannt - was nun?“ (jetzt: „Brennen ohne auszubrennen“). Bezeichnenderweise las ich es nicht. Immer wieder wies sie mich auf meine Erschöpfungssymptome hin. Erst gegen Ende des Heimataufenthaltes nahm ich das Buch zur Hand und machte den Test darin. Er öffnete mir die Augen über meine Situation und die Bereitschaft zum Umdenken. Dann begann ein langsamer Heilungsprozess, besonders durch Nutzen der Kraftquellen (s. Grafik.).

Burn out ist eine Balancestörung. Darum muss unter der Behandlung die Balance wieder hergestellt werden! Überlastung und Druck müssen deutlich reduziert werden. Der Patient muss lernen, die Quellen zu neuer Kraft zu nutzen. Dieser Heilungsprozess ist langwierig und mühsam. Man kann ihn vergleichen mit der Heilung von Alkoholsucht. Burn out entsteht oft durch Arbeitssucht. Bei beiden Krankheiten schafft oft erst der Leidensdruck die Bereitschaft zur Behandlung. Der Patient und seine Begleiter brauchen viel Geduld. Das Risiko zum Rückfall ist hoch. Aber die Heilungschancen sind gut.

### **Die Behandlung erfolgt in zwei Schritten:**

**1.** Die körperliche Erschöpfung muss zuerst behandelt werden. Auch Gott behandelte den Erschöpften Elia, indem er ihm zunächst körperlich wohl tat (1. Könige 19,5 f).

**Burn out ist eine Balancestörung.**

**Darum muss unter der Behandlung die Balance wieder hergestellt werden! Überlastung und Druck müssen deutlich reduziert werden.**

**Der Patient muss lernen, die Quellen zu neuer Kraft zu nutzen.**

**Dieser Heilungsprozess ist langwierig und mühsam.**

Lang andauernde Unausgewogenheit in unserem Leben führt zu Symptomen körperlicher, psychischer und auch geistlicher Erschöpfung. Das von Ärzten so genannte „Psycho-physische Erschöpfungssyndrom“ ist immer eine Krankheit an Leib, Seele und Geist. Man kann verschiedene Symptome unterscheiden.

### **Symptome des Burn out:**

#### Körperliche Symptome:

- Stagnierende Produktivität bei steigender Aktivität
- Müdigkeit, leichte Ermüdbarkeit
- Ruhelosigkeit
- Schlafstörungen
- Schmerzen (Kopf, Nacken, Kreuz, Herz, Bauch)



Ähnlich gehen wir bei der Therapie Erschöpfter im Sanatorium Hensoltshöhe/Gunzenhausen vor. Stark Erschöpfte können nur selten zu Hause (ambulant) behandelt werden. Es ist gut, sie aus der belastenden Umgebung herauszunehmen. Auch während der Therapie sollte kein Druck ausgeübt werden, sondern Anleitung zu einem gesunden Lebensstil gegeben werden. Körperliche Symptome werden zunächst behandelt (Schlafstörungen, Schmerzzustände, depressive Störung). Behandlungsverfahren aus der Naturheilkunde von Sebastian Kneipp haben sich bewährt, besonders Wasser- und Bewegungstherapie.

2. Wenn die Patienten unter der wohltuenden körperlichen Therapie langsam regenerieren, sind sie auch bereit und in der Lage, über die Ursachen ihrer Erschöpfung zu reden. Dabei ist die Begleitung durch einen erfahrenen Seelsorger oder Therapeuten wichtig. Er ermutigt den Mutlosen. Er dosiert die Belastung des Kraftlosen. Er spricht die Ursachen der Erschöpfung an und gibt Anleitung zu einem neuen, ausgewogenen Lebensstil, in dem Entspannung und Bewegung häufiger vorkommen. Ohne die Bereitschaft des Patienten zur Mitarbeit geht es allerdings nicht. Häufige und oft lange Gespräche sind notwendig. Aber der Einsatz lohnt sich. Das Ziel dieser Gespräche ist, die Balance wieder herzustellen, d.h. die Korrektur falscher Gewohnheiten.

Dabei dürfen bei Christen die geistlichen Symptome des Ausbrennens nicht ausgeklammert werden. Das Hören auf Gott in seinem Wort muss wieder neu eingeübt werden,

Schuld bekannt werden und Gott wieder neu als der Gebende und nicht der Fordern- de gesehen werden:

- Gott bewertet uns nicht nach unserer Leistung.
- Gott klagt uns nicht an, wenn wir ausruhen.
- Gott stellt sich vor als liebender Vater, fürsorglicher Hirte, einziger Retter.
- Gott lädt uns ein zur Kraftquelle: Beten, Bibel lesen, Gemeinschaft.

Eine Patientin, die ich im Heilungsprozess eines Erschöpfungssyndroms begleitete, sagte mir bei ihrer Entlassung, dass sie eine Erneuerung auch ihrer Beziehung zu Gott erlebt habe. Sie habe erlebt, wie die Traurigkeit des Psalms 77 in die Zuversicht des Psalms 27 verwandelt wurde.

Doch kann auch die geistliche Regeneration erst dann spürbar werden, wenn die körperliche schon begonnen hat.

### Die Vorbeugung

In den begleitenden Gesprächen mit dem Erschöpften werden seine Ursachen des Burn out offen gelegt.

### Die 10 häufigsten Ursachen des Ausbrennens:

- Das Gefühl, getrieben zu sein
- Das Unvermögen, Maß zu halten
- Der Versuch, alles selbst zu machen
- Die exzessive Beschäftigung mit den Problemen anderer Nebensächlichkeiten, die zu Hauptsachen werden
- Unrealistische Erwartungen
- Zuviel Routine
- Eine falsche Vorstellung von Gottes Prioritäten
- Mangelhafte physische Verfassung
- Ständige Zurückweisung

In der Gesprächstherapie wird ein Prozess der Selbsterkenntnis und des Umdenkens eingeleitet. Wichtig ist, dass der Betroffene das Erkannte gleich in die Tat umsetzt. Ziel bleibt, einen neuen, ausbalancierten Lebensstil einzuüben und beizubehalten. Die Gefahr, wieder in die alten Verhaltensweisen zurückzufallen, ist groß. Darum ist es gut, immer wieder inne zu halten und die Vorsätze mit dem Erreichten zu vergleichen. Ein gutes Buch über Ausbrennen und ein offener Gesprächspartner sind dabei eine große Hilfe.

Schwere Erschöpfungszustände sind ein dunkles Tal. Doch auch darin werden wir gehalten und beschenkt von unserem Erretter (Psalm 23,4 f). Wir können dadurch Korrektur und Reifung erfahren. Dadurch werden wir nach der Heilung zu höherer Produktivität gelangen, ohne mehr tun zu müssen (Jakobus 1,2-4).

Wir werden danken können, dass Gott uns diese Krankheit hat erleben lassen.

Dr. med. Jörg-Hartmut Gutknecht 

Literatur: Myron Rush: *Brennen ohne Auszubrennen*, Schulte und Gerth, 2000



**Gott lädt uns ein zur Kraftquelle: Beten, Bibel lesen, Gemeinschaft.**