

DAS BURN-ON VOR DEM BURN-OUT

«Wenn wir nur noch funktionieren»

Ein Burn-out ist ein Erschöpfungszustand. Doch was, wenn der Absturz nicht kommt, sondern wir einfach weitermachen? Wenn wir nur noch funktionieren, aber nicht mehr abschalten können? Psychotherapeut Matthias Diesch über das Burn-on, die Vorstufe des Ausgebranntseins.



Matthias Diesch, Fachpsychologe für Psychotherapie ASP, WePractice.ch, Psychotherapie und Beratung für mentales Wohlbefinden.

Wenn gar nichts mehr geht, sprechen Fachleute vom Burn-out. Der Begriff beschreibt die körperliche und emotionale Erschöpfung, die bei vielen meist auf Überforderung oder Stress im Beruf zurückzuführen ist. Beim «Burn-on» handelt es sich um einen neuen Begriff in der Fachsprache der Psychologie. Das Phänomen tritt ebenso oft auf wie ein Burn-out, doch sind seine Bedeutung und die schwerwiegenden Gefahren bisher wenig bekannt.

Herr Diesch, wie definieren Sie das Burn-on?
Das Phänomen beschreibt eine Vorstufe vom Burn-out. Es ist die Zeit, in der eine Person noch

für etwas brennt und es ständig vorangeht, aber nie ein Ende findet. Man kann sozusagen nie wirklich abschalten und funktioniert nur noch.

Was ist denn der Unterschied zum Burn-out?
Beim Burn-out fällt uns meist alles nur noch schwer. Es geht eigentlich nichts mehr, und das ist sozusagen der definitive Zusammenbruch. Bei seiner Vorstufe, dem Burn-on, ist stets noch ein gewisses Feuer da, das Hamsterrad dreht sich weiter, aber eigentlich merkt man, dass keine richtige Freude mehr da ist. Wenn eine Person für eine eigene Sache brennt, hat sie mehr davon, etwa dann, wenn ihr ein Unter-

Fotos Getty Images, HC

nehmen gehört. Es gibt aber auch viele Menschen, die angestellt sind und nicht für das Eigene unterwegs sind. Beim Burn-out kippt es dann tatsächlich, und wir sehen keinen Sinn mehr in unseren Taten.

Wie würden Sie jemanden beschreiben, der an einem Burn-on leidet?

Eine Person, die im Leben viele Aufgaben zu bewältigen und einen hohen Leistungsanspruch an sich selber hat, sei es in der Arbeitswelt oder im Privatleben, zum Beispiel bei der Familiengründung. Bei einem Burn-on bekommt die oder der Betroffene die Sachen gar nicht mehr richtig mit, sondern lebt nur noch vor sich hin. Sätze wie: «Ich würde gern ein Wochenende wegfahren, aber ich kriege es einfach nicht hin» oder «Meine To-do-Liste ist unaufhörlich, kaum habe ich beispielsweise aufgehört zu putzen, muss ich schon wieder von vorne anfangen» können typische Aussagen von Betroffenen sein.

Wie entsteht denn dieser Leistungsdruck?

Es handelt sich um das Gefühl, nur mit ständiger Leistung erfolgreich zu sein. Das beginnt schon in der Schulzeit mit guten und schlechten Noten, wobei es bei einer schlechten Prüfung kein Lob und keine Anerkennung gibt. Dann reden sich Patientinnen und Patienten ein, dass sie nur etwas wert sind, wenn sie eine gewisse Leistung erbringen.

Gibt es Arbeitsbereiche, wo ein Burn-on eher vorkommen kann?

Meistens sind Menschen in höheren Berufsfeldern, die sehr karriereorientiert sind, eher gefährdet. Aber es gibt natürlich auch Hausfrauen oder -männer, die kaum aus den eigenen vier Wänden kommen und zu fixiert auf ihre Arbeit sind, egal ob sie putzen, kochen oder einfach für die Familie sorgen. Es kann also jeder Mensch mit hohen Erwartungen an sich selber davon betroffen sein.

Wie leidet die Freizeit unter dem Burn-on?

Grundsätzlich wird immer zuerst etwas von der Freizeit geopfert, um alles andere zu erledigen. Ergibt sich dann doch eine kleine Pause, fällt das Entspannen und Geniessen schwer, da sich

immer noch die ganze To-do-Liste im Hinterkopf befindet und man nicht richtig abschalten kann.

Wie können Angehörige helfen?

Auf der Beziehungsebene zwischen zwei Menschen ist es grundsätzlich immer schöner, alles direkt anzusprechen. Wenn es Sorgen oder Gedanken bezüglich eines Burn-on gibt, würde ich die Person auf jeden Fall persönlich damit konfrontieren. **ANJA SCHÄUBLIN**

check.

TYPISCHE KÖRPERLICHE SYMPTOME BEI EINEM BURN-ON

- Schlafstörungen respektive nicht einschlafen können oder wieder früh aufwachen
- Bluthochdruck
- schnelle Erschöpfbarkeit, Kraftlosigkeit
- Übelkeit, Schwindel
- Schwere in den Gliedern
- Tinnitus und/oder Flimmern in den Augen

TIPPS FÜRS VORBEUGEN

- guter Ausgleich zwischen Leben und Freizeit
- ein Hobby, bei dem es nicht um ständige Leistung geht, etwa Angeln, Segeln, Malen, Lesen oder Meditieren
- regelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus
- gute Schlafqualität, etwa durch den Verzicht von Medien vor dem Zubettgehen

HILFE

WePractice, Praxisgemeinschaft für Psychotherapie und Beratung für mentales Wohlbefinden. www.weppractice.ch