

# Langandauernde Überforderung führt zu Burnout

**GASTBEITRAG VON ANDREA LIENHART über die Wichtigkeit eigene Grenzen zu erkennen und sich rechtzeitig Unterstützung zu suchen**

Kein Zweifel, mit Durchhaltevermögen erreicht man viel. Wer beharrlich ist, kann schwierige und anstrengende Aufgaben besser meistern. Doch Beharrlichkeit empfiehlt sich nicht unter allen Umständen. Ob wir durchhalten, weil wir dies aus eigenem Antrieb wollen, oder ob wir durchhalten müssen aus dem Gefühl heraus, keine andere Wahl zu haben – das ist ein gewaltiger Unterschied.

Das Gefühl, durchhalten zu müssen, macht viele krank. Warum arbeiten manche bis zum Umfallen oder verharren in einem Job, der ihre Gesundheit schädigt? Wenn wir uns am Ende unserer Kräfte fühlen oder gar ein Burnout erleiden – dann ist Arbeit meist nur einer von mehreren Belastungsfaktoren.

Burnout wurde von der WHO als Krankheit eingestuft. Es kommt nicht plötzlich über Nacht, sondern schleicht langsam-tückisch heran. Anfangs sind die Betroffenen überaktiv und hektisch, später unkonzentriert, gereizt, vergesslich und schnell erschöpft. Trotzdem halten sie durch. Sie arbeiten weiter, so gut es ihnen gelingt. Wenn ihre Symptome stärker werden und sie nichts dagegen unter-

nehmen, werden sie schließlich völlig unfähig zu arbeiten oder überhaupt zu handeln.

Wie entsteht Burnout? Aus einer langandauernden Überforderung von innen und von außen: Die Betroffenen haben oft hohe Ansprüche an sich selbst und möchten gleichzeitig den Anforderungen, die an sie gerichtet werden, möglichst optimal genügen.

Dadurch geraten sie in eine Zwickmühle, der sie aus eigener Kraft immer weniger entkommen können. Womöglich erscheinen sie ihren Kolleginnen und Kollegen als schwach, wenig belastbar oder gar inkompetent. Doch das Gegenteil ist der Fall:

Meist trifft es nämlich gerade besonders engagierte Menschen, die mit einem Mal ausbrennen.

Was lässt sich tun? Viele Empfehlungen betreffen die Prävention: Auch mal „nein“ sagen, mehr Pausen machen, Sport treiben, hinreichend Schlaf, gesunde Ernährung und so weiter. Tatsächlich können solche gezielte Einzelmaßnahmen dabei helfen, um gar nicht



**Sich die eigene Erschöpfung bewusst zu machen, ist jedoch ein wichtiger erster Schritt.**

erst ins Burnout zu geraten. Doch wenn es schon da ist? Dann muss die Hilfe grundsätzlicher sein.

Das Gefühl von Erschöpfung und Ausgebranntsein kann als eine Aufforderung verstanden werden, die Einstellung zu wichtigen Lebensfragen zu überprüfen – und generell (wieder) mehr in Kontakt mit sich selbst und mit anderen zu kommen. Vielleicht geht

es darum wahrzunehmen, was man vor lauter Arbeit gar nicht mehr gesehen hat? Vielleicht muss Engagement und Verantwortung unter den gegebenen Bedingungen anders praktiziert werden? Vielleicht geht es um Fragen wie: Was will ich wirklich? Was will ich nicht mehr? Was kann, soll beziehungsweise muss sich verändern und was ist alles notwendig dafür?

Einen Königsweg, der für alle gilt und für jede Situation – den gibt es allerdings nicht. Wer dauerhaft über seine Grenzen geht, gerät irgendwann an den Punkt, an dem er – oder sie – zu sich selber sagt: „Ich kann nicht mehr!“ Dieses Eingeständnis fällt schwer. Sich die eigene Erschöpfung bewusst zu machen, ist jedoch ein wichtiger erster Schritt. Die Folgeschritte bestehen darin, sich der Familie oder den Freunden anzuvertrauen und darüber zu sprechen, was als belastend erlebt wird. Und schließlich: professionelle Unterstützung zu suchen.

Permanente Langeweile und Unterforderung im Job können im Übrigen ebenso Stress verursachen und krank machen wie der Dauerdruck einer Überforderung. Das sogenannte Boreout hat zwar gänzlich andere Auslöser als das Burnout – ist im Grunde das genaue Gegenteil – die Symptome allerdings sind fast gleich. Wer am Ende seiner Kräfte ist und unter dauerhafter Erschöpfung leidet, kann also eine Chance

darin erkennen, sich neu auszurichten und etwas aufzugeben – um am Ende daran zu wachsen.

## ZUR PERSON

### ANDREA LIENHART

Andrea Lienhart lebt in Freiburg und arbeitet als Managementtrainerin und Coach.



Ihr Buch „Respekt! Wie Wertschätzung im Job gelingt“ ist im Haufe-Verlag erschienen. Weitere Infos im Internet unter [www.andrea-lienhart.de](http://www.andrea-lienhart.de).