

Burn-on: Immer kurz vorm Ausbrennen

Von Burn-on Betroffene haben meist das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Sie sind im Arbeitsleben ständig angespannt und im Dauerstress. In vielen von ihnen breitet sich eine innere Leere aus. Dieser Zustand des Nichts-Empfindens ist sehr gefährlich.

von Charlotte Ruble (dpa)

Es ist längst Feierabend, doch man sitzt noch an der Arbeit, am Samstag werden E-Mails geschrieben und am Sonntag wird dann schon mal vorgearbeitet: Wer sich dieser Arbeitsbelastung dauerhaft aussetzt, brennt möglicherweise für seinen Job, leidet vielleicht aber auch unter einem Burn-on. Doch was steckt hinter dem psychologischen Phänomen – und wie kommt man da wieder raus?

Was ist ein Burn-on?

Der Begriff Burn-on wurde vom psychologischen Psychotherapeuten Timo Schiele und dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Prof. Bert te Wildt ins Spiel gebracht. Sie haben zusammen das Buch «Burn On: Immer kurz vorm Burn Out» verfasst. Während Burn-out eine akute Erschöpfungsdepression beschreibt, kann Burn-on als chronische Erschöpfungsdepression verstanden werden. «Wir hatten das Gefühl, dass es sinnvoll ist, das zu beschreiben und in einen anderen Begriff zu fassen, um den Patienten besser gerecht zu werden», sagt Psychiater Bert te Wildt. So wolle man die Patienten besser erreichen.

«Man spricht auch von einer larvierten, also verpuppten Depression», so Bert te Wildt. «Die Patienten machen eigentlich immer am Rande eines Zusammenbruches weiter und kultivieren damit hinter einem Lächeln eine andere Art von Erschöpfung und Depressivität.» Daher auch der Begriff Burn-on: Während Patienten mit Burn-out zusammenbrechen und krankgeschrieben werden, funktionieren Burn-on-Betroffene immer weiter.

Te Wildt versteht ein Burn-on auch nicht als etwas Positives, sondern als einen Zustand, «der mit einem signifikanten Leiden einhergeht, das aber eher versteckt ist.» Die Arbeit wird zwar noch erledigt, aber das Sozial- und Privatleben leiden deutlich – und werden nicht mehr als lust- und freudvoll empfunden. Viele Betroffene könnten ihre Liebe für die Arbeit aber nicht mit ihrer Symptomatik zusammenbringen, sagt Bert te Wildt. Bis zur Einsicht, dass etwas nicht stimmt, können daher Jahre mit erheblichem Leidensdruck vergehen.



Immer weiter ohne Pause? Wer die Arbeit nie ruhen lassen kann und dennoch das Gefühl hat zu versagen, leidet womöglich an einem Burn-on.

Bild Zacharie Scheurer / DPA

Was führt zu einem Burn-on?

Leistung und Erfolg sind in unserer Gesellschaft ein Massstab für gesellschaftliche Anerkennung. Insbesondere in Bereichen, in denen ein hoher Zeiteinsatz auch über die reguläre Arbeitszeit hinaus belohnt wird – oder als notwendige Voraussetzung für den Job gilt –, sind Burn-out und Burn-on häufige Begleiterscheinungen: «Ab einem bestimmten Mass von Arbeit und Entfremdung von sich selbst ist keine Arbeit mehr gut», sagt te Wildt.

Aber auch in Bereichen, in denen Arbeit entgrenzt oder an Beziehungsarbeit geknüpft ist, treten Burn-on-Erscheinungen vermehrt auf: etwa in Pflegeberufen, im medizinischen und therapeutischen Bereich oder bei Lehrerinnen und Lehrern. «Es sind häufig Menschen, die Verantwortung für andere Menschen haben», so te Wildt.

Der Professor für Wirtschaftspsychologie Florian Becker sagt: «Aus meiner Sicht hat das viel damit zu

tun, Grenzen zu setzen, vor allem Grenzen gegenüber anderen.» Aber auch Menschen, die sich vor allem über Leistung definieren, zählen zu den Betroffenen. «Das sind «insecure overachiever», die unsicheren High Performer, die leisten, aber unsicher bleiben», so te Wildt.

Welche Symptome bringt ein Burn-on mit sich?

Während ein Burn-out mit Erschöpfung einhergeht und einer tiefen inneren Abneigung der Arbeit gegenüber, sind die Symptome beim Burn-on anders gelagert. Betroffene zeigen eine kognitive Einengung auf die Arbeit, die sich in einem Fokus auf Effektivität und Leistung äussert, auch im Privaten, berichtet te Wildt.

Auf einer emotionalen Ebene dominiert der depressive Aspekt: Obwohl Betroffene leistungsorientiert und erfolgreich sind, empfinden sie keinen

Stolz für ihre Leistungen und sehen sich selbst als ungenügend. Sie haben Scham- und Schuldgefühle, obwohl sie eigentlich permanent für die Arbeit und andere Menschen da sind. «Trotz der immensen Leistung leiden die Betroffenen unter dem Gefühl, nie zu genügen», sagt te Wildt.

«Trotz der immensen Leistung leiden die Betroffenen unter dem Gefühl, nie zu genügen.»

Bert te Wildt
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Die Folge: innere Leere, Verzweiflung, Freudlosigkeit und ein Gefühl von Sinnlosigkeit. «Viele Menschen spüren gar nicht mehr ihre Grenzen, ihre Leidenschaften, ihre Interessen», sagt Becker. «Sie können auch Erfolge nicht mehr geniessen.» Betroffene fühlen sich einerseits müde und schlapp, können gleichzeitig aber nicht zur Ruhe kommen. Auch im Urlaub sind sie mit dem Kopf noch bei der Arbeit. Körperliche Symptome reichen von Bluthochdruck, Rücken- und Kopfschmerzen bis hin zu Tinnitus und Schlafstörungen. Der Körper befindet sich im dauerhaften Stresszustand.

Was hilft dagegen?

Burn-on-Betroffene müssen sich des Problems oftmals erst einmal bewusst werden. Und sich dann auch gezielt dafür entscheiden, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wichtig sei, sich Zeiten und Räume zu schaffen, die nicht funktional gesehen werden, sondern in denen man sich emotional und körperlich angesprochen fühlt, rät te Wildt. «Ich benutze den Begriff Reserve ganz gerne, dass man sich Reserve der eigenen Menschlichkeit schafft, in denen der Arbeitsmodus nichts zu suchen hat.»

Hilfreiche Fragen könnten sein: Was passt wirklich zu mir? Was habe ich früher gerne gemacht? Was wollte ich schon immer gerne machen und was erfüllt mich mit Leidenschaft? Auch ein Wechsel zwischen Entspannungsübungen und forderndem Sport, der zu einer natürlichen Erschöpfung führt, könne helfen. Ausserdem wichtig: Betroffene sollten bei der Arbeit Grenzen ziehen. «Klar «Nein» zu sagen, ist eine sehr wichtige Kompetenz, die vielen Menschen fehlt», sagt Becker.

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Bert te Wildt rät: «Man muss sich fragen: Was bin ich bereit zu geben, zu leisten, und was übersteigt ganz klar meine Grenzen und das dann auch zu markieren.» Eine ambulante oder stationäre Therapie bildet hier in vielen Fällen eine notwendige Unterstützung: Dort können gemeinsam Strategien und Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Aber auch der biografische Hintergrund sollte in den Blick genommen werden, um zu verstehen, woher das Gefühl von Unzulänglichkeit und Leistungsdruck stammt – und eine Burn-on-Symptomatik nachhaltig zu verbessern.

PROMOTION

Ratgeber

Mit persönlichen Ressourcen Resilienz stärken

Elisabeth Seiwald-Sonderegger
Leitende Ärztin
Psychiatrische Dienste
Graubünden



In unserer schnelllebigen, unsicheren und manchmal sogar beängstigenden Welt ist es wichtiger denn je, resilient zu sein – also die Fähigkeit zu besitzen, trotz Herausforderungen und Rückschlägen im Gleichgewicht zu bleiben und daran zu wachsen. Doch was genau bedeutet das, und wie können wir unsere eigene Resilienz stärken?

Zunächst ist es wichtig, nach innen zu blicken. Bevor wir aktiv daran arbeiten, unsere Resilienz zu stärken,

sollten wir innehalten und reflektieren: Was genau belastet uns momentan? Oft überrollen uns Stress und Krisen so schnell, dass wir das eigentliche Hindernis nicht mehr klar erkennen können. Doch nur, wenn wir unser Problem konkret benennen können – sei es beruflicher Druck, persönliche Unsicherheit oder eine schwierige Lebensphase – haben wir die Chance, gezielt daran zu arbeiten. Dieser Schritt der Selbstreflexion ist entscheidend. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre Situation zu analysieren: Welche Herausforderungen machen mir gerade zu schaffen? Wo genau liegen die Stressquellen? Sobald das Hindernis klar identifiziert wurde, kann man viel gezielter Resilienz aufbauen.

Dabei gibt es keine One-size-fits-all-Lösung: Resilienz ist individuell

und hängt stark davon ab, welche Ressourcen einem persönlich zur Verfügung stehen. Manche Menschen finden innere Ruhe durch Yoga oder Meditation, während andere Kraft aus der Bewegung schöpfen – sei es durch einen Tag auf den Skiern oder eine ausgiebige Wanderung. Es ist entscheidend, dass man herausfindet, was einem gut tut – und hilft, aus schwierigen Phasen gestärkt hervorzugehen.

Wenn Sie wissen, was Ihnen aktuell zu schaffen macht, können Sie gezielt die richtigen Strategien anwenden, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Manchmal ist es der Austausch mit einem guten Freund oder der Rückzug in kreative Hobbys wie Malen oder Musizieren, der uns hilft, Herausforderungen besser zu meis-

tern. Für andere ist es das körperliche Auspowern oder das bewusste Abschalten in der Natur.

Es gibt also nicht die Methode, Resilienz aufzubauen – vielmehr ist es ein Prozess des Ausprobierens und Entdeckens. Wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, Ihre persönlichen

Ressourcen zu finden und diese regelmässig in Ihren Alltag integrieren. Seien Sie geduldig mit sich selbst und nehmen Sie sich die Zeit, Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken. Resilienz ist kein Ziel, das man über Nacht erreicht, sondern ein Prozess, der sich im Laufe des Lebens entwickelt.

INSERAT

MONATSTHEMA NOVEMBER

RESILIENZ

DIE INNERE KRAFT ZU WACHSEN

pdgr.ch/monatsthema