

AUSGEBRANNT



Wenn man abends häufig nicht zur Ruhe kommt und Stunden wach liegt, kann das auch das erste Anzeichen für eine Erkrankung sein



Von Dr. Ingrid Rapatz, Burnout-Expertin aus Wien

Arnold Meier (Name geändert), 45 Jahre und Manager in einem großen Betrieb, kam mit unspezifischem Unwohlsein in meine Praxis. Im Laufe des Gesprächs berichtete er mir außerdem über Leistungsverlust, Lustlosigkeit, Konzentrations-schwierigkeiten und Einschlafstörungen. Diese Beschwerden quälten ihn bereits mehrere Wochen.

Eine von mir angeordnete Blutuntersuchung blieb ohne Befund. Nach der Analyse seines Lebensstils und Alltags kristallisierte sich langsam heraus, dass mein Patient am Anfang eines Burn outs – also einem geistigen, körperlichen und

emotionalen Erschöpfungszustand – war.

Wie ist es dazu gekommen? Seit längerem wurde Herr Meier aufgrund von personellen Umstrukturierungen an seinem Arbeitsplatz sehr eingespannt, erholsame Freizeitaktivitäten kannte er nur mehr vom Hörensagen. Die Probleme des Tages und den erhöhten Druck nahm er abends mit ins Bett.

Beruflicher oder auch privater Stress (z. B. Trennung, Prüfungsperiode, ein wichtiges Projekt droht zu scheitern) wirken sich häufig auf die Einschlafqualität aus. Es ist völlig normal, wenn in solchen Situationen abends die Gedanken um das Prob-



lem kreisen und das zur Ruhekommen länger dauert. Einschlafstörungen können aber, wenn sie immer wieder oder dauerhaft auftreten, auch ein erstes Zeichen eines beginnenden Burn outs sein, zu dem sich im Laufe der Zeit typische Beschwerden wie Lustlosigkeit und Leistungsverlust „dazugesellen“ – wie das auch bei meinem Patienten der Fall war.

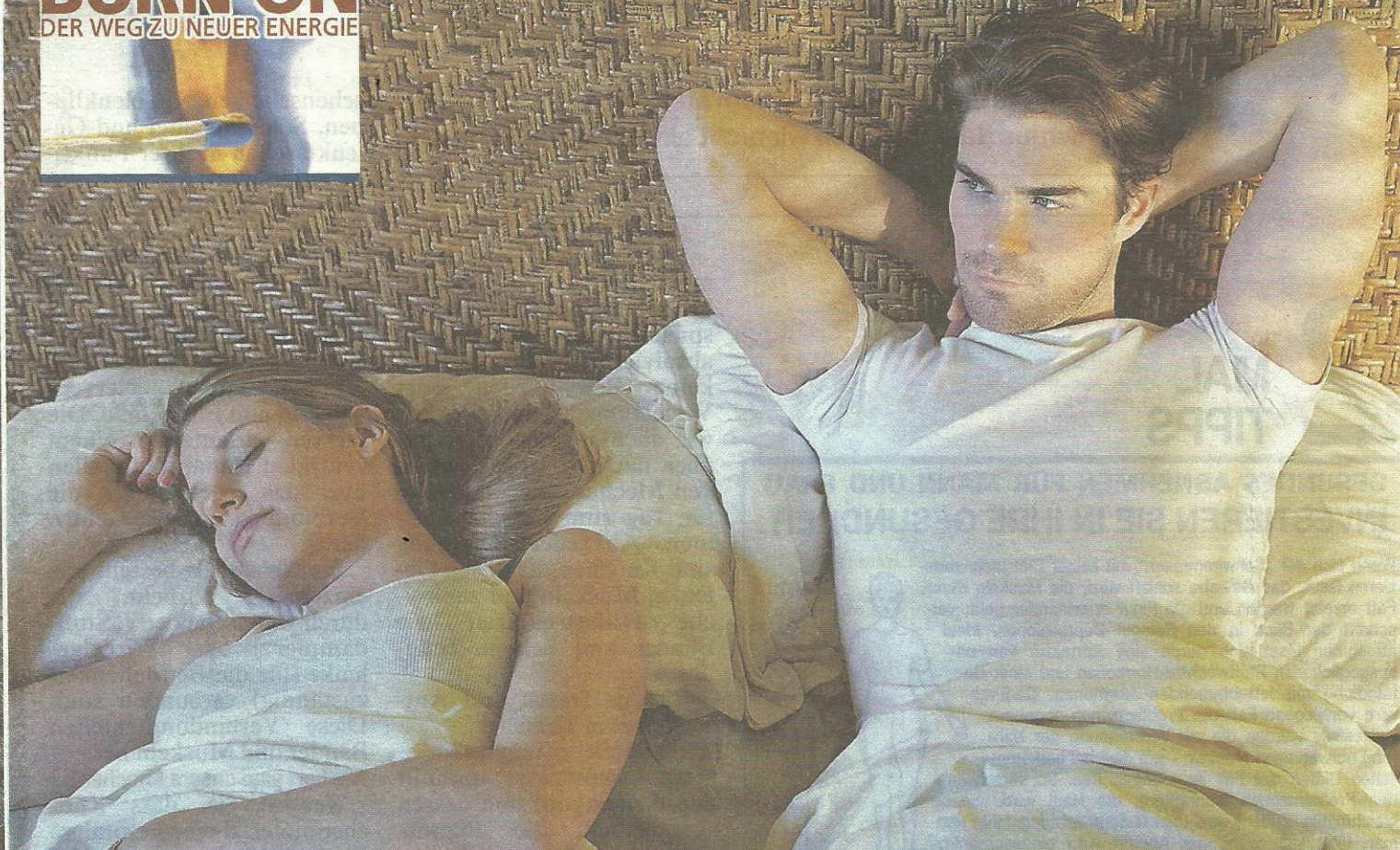
Im ärztlichen Beratungsge-

spräch empfahl ich ihm daher folgende Maßnahmen:

- Trotz beruflichem Stress auf Entspannungsmöglichkeiten (z. B. Buch lesen, Musik hören, malen, musizieren, fischen, Gartenarbeit) achten.
- Alkohol, Kaffee und andere aufputschende Getränke gar nicht oder nur wenig konsumieren.
- Mehrere Male am Tag Pausen einlegen und sich in

& SCHLAFLOS

BURN ON
DER WEG ZU NEUER ENERGIE



diesen Minuten auf sich selbst konzentrieren. Spüren, dass man „da“ ist und die Ruhe auf sich wirken lassen.

- Abends nur leicht und nicht zu spät essen, auf schwere Kost (Schnitzel etc.) verzichten.
- Quälende Sorgen mit dem Partner besprechen oder vor dem Zubettgehen zu Papier bringen.
- Stressoren wie Handy oder Computer aus dem Schlafzimmer verbannen.
- Ein Entspannungsbad (mit Baldrian oder Melisse) genießen.
- Kräuter-Schlaftee ausprobieren:

» Die Probleme des Tages nicht mit ins Bett nehmen!

bieren: 5 g Orangenblüten, 20 g Baldrianwurzel, 20 g Melisseblätter und 5 g Hopfenzapfen mischen (kann man sich auch in der Apotheke zubereiten lassen). Abends zwei TL davon

mit siedendem Wasser übergießen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.

- Am besten vor Mitternacht zu Bett gehen – und das möglichst immer zur gleichen Zeit. Schläft man nicht gleich ein, sollte man sich aber keinen Stress machen!

Diese einfachen Tipps verhalfen meinem Patienten im Laufe der Zeit wieder dazu, einen Ausgleich zwischen

Anspannung und Entspannung zu finden. Arnold Meiers Beschwerden nahmen nach und nach ab. Bereits fünf Wochen nach seinem ersten Besuch in meiner Or-

dination war er wieder beschwerdefrei und fit. Bis auf wenige Ausnahmen konnte er wieder gut einschlafen.

Näheres zum Thema Burn out auch auf den Seiten 22/23.