

# Burnout

## Warum verdrängen wir Burnout Symptome?

Ein Burnout ist längst kein unbekanntes Phänomen mehr. Gerade in den letzten Jahren wurde viel darüber berichtet und auch in den Medien wurden einige bekannte Personen thematisiert, die vollkommen ausgebrannt waren und sich deshalb für einige Zeit aus der Öffentlichkeit zurückgezogen haben.

Dennoch geht kaum jemand mit der nötigen Ernsthaftigkeit mit dem Thema um, wenn es die eigene Person betreffen könnte. Niemand ist mehr überrascht davon, dass ständige Überstunden, anhaltender Stress, fehlende Erholung und Ausgleich, Zukunftsängste und die Überforderung durch viel zu hohe Erwartungen nicht nur unzufrieden, sondern krank und erschöpft machen – doch möglicherweise selbst direkt auf einen Burnout zusteuern? Der Gedanke kommt kaum jemandem, bis es zu spät ist.

Aber warum wird die Gefahr der Erschöpfung verdrängt und das Thema fast schon sorglos behandelt, sobald es um das eigene Wohl geht? Dahinter stehen gleich mehrere Gründe:

- **Burnout Symptome gelten als Zeichen der Schwäche**

Ausgelaugt sein, keine Kraft mehr haben und sich zu nichts mehr motivieren können, weil der Stress und die Erwartungen zu groß werden? Auch wenn es nur absolut menschlich ist, nicht dauerhaft 200 Prozent geben zu können, wird Erschöpfung und ein Burnout oftmals noch als Schwäche betrachtet.

Bei sich selbst will diese natürlich niemand sehen oder anerkennen. Das eigene Selbstbild sieht schließlich den starken, unerschöpflichen Charakter, der mit jeder Schwierigkeit umgehen kann und dem nichts etwas anhaben kann. An diesem Bild wird sich festgeklammert, auch wenn das heißt, sich selbst belügen zu müssen – bis irgendwann gar nichts mehr geht.

- **Das Risiko wird nur bei anderen gesehen**

Beim Burnout verhält es sich wie bei vielen Krankheiten: *Das kriegen doch immer nur andere...* Solange etwas nicht hochgradig ansteckend ist und es direkten Kontakt gab, sind viele Menschen wahre Meister darin, sich selbst als vollkommen ungefährdet zu sehen.

- **Die eigene Angst soll gemindert werden**

Dass Burnout Symptome ignoriert oder unbeachtet beiseite gewischt werden, hat auch einen psychologischen Grund: Es hilft dabei, sich nicht weiter mit der einen Angst und der Möglichkeit eines ernsthaften Problems auseinandersetzen zu müssen.

Wer sich eingesteht, dass er unter Burnout Symptomen leidet, muss sich auch mit der Sorge beschäftigen, wie es jetzt weitergeht und was vielleicht noch auf ihn zukommt. Motto: Es wird erst wahr, wenn ich es mir eingestehe. Um die Angst zu kontrollieren, wird erst einmal so getan, als wäre alles ganz normal.