

Burn-out erkennen – Erholung zulassen

Burn-out ist nicht nur Müdigkeit, sondern eine tiefe Erschöpfung, die den ganzen Menschen betrifft: Körper, Seele, Geist und Sinn. Viele geraten schleichend in eine Abwärtsspirale, weil sie zu lange „funktionieren“ und zu wenig Raum für sich selbst lassen. Oft ist der erste Schritt, den Zustand überhaupt wahrzunehmen. Und das ist schon ein wichtiger Wendepunkt: Denn erst dann kann sich etwas ändern.

Erste Hinweise, dass es zu viel wird

Es beginnt häufig mit Überengagement, aus Ehrgeiz, Verantwortung, Idealismus oder weil äußere Belastungen zu groß sind. In der ersten Phase fällt es schwer, abzuschalten. Erholung bleibt aus, der Kopf läuft weiter. Der Körper signalisiert: „Stopp!“, doch der innere Antreiber sagt: „Noch ein bisschen mehr.“ Das Leben wird eng: weniger Schlaf, weniger Freude, weniger Kontakt zu sich selbst und zu anderen. Die Leistungsfähigkeit sinkt. Trotzdem wird noch mehr Kraft investiert. Man fühlt sich unentbehrlich, drückt Gefühle weg und verdrängt Bedürfnisse nach Ruhe, Beziehung oder Nähe. Das Immunsystem wird schwächer. Plötzlich häufen sich Infekte.

Wenn die Erschöpfung tiefer geht

Mit der Zeit verändert sich auch die innere Haltung. Die Erwartungen an Anerkennung werden nicht erfüllt, und das führt zu Enttäuschung und innerer Kündigung. Emotionen werden leiser, Distanz wächst. Menschen, die früher Halt gaben, wirken plötzlich wie eine zusätzliche Last. Hoffnungen verlieren an Gewicht. Es entsteht innere Kälte oder gereizte Aggressivität. Körperlich können sich Beschwerden zeigen: Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Belastungen. Die Gedanken werden enger, das Verhalten rigider. Selbst die kleinste Kritik wird als Angriff erlebt. Man verliert den Zugang zu sich selbst und funktioniert nur noch.

Das Ende der Kraft

In der letzten Phase ist die innere Leere so groß, dass Entscheidungen und Kreativität nicht mehr möglich sind. Komplexe Aufgaben überfordern. Angst und Panik können auftreten. Das Leben wirkt perspektivlos. Die Müdigkeit ist lähmend. In dieser Situation besteht die reale Gefahr eines Zusammenbruchs oder eines Selbstverlusts.

Wer ist besonders gefährdet?

Burn-out trifft nicht nur „Starke“, sondern vor allem Menschen, die zu viel von sich verlangen und gleichzeitig zu wenig von sich wahrnehmen.

Typisch sind:

- sehr ehrgeizige, idealistische Menschen, die alles geben, um ein Ziel zu erreichen
- Menschen mit schwachem Selbstbewusstsein, die sich stark anpassen und ihre Bedürfnisse unterdrücken
- Perfektionisten, die sich keine Schwäche erlauben
- Menschen, die nicht „nein“ sagen können oder sich nicht abgrenzen

Ein Burn-out entsteht oft, wenn man den inneren Antreiber nicht mehr hört und nicht mehr bereit ist, Hilfe anzunehmen.

Was kann vorbeugen?

Vorbeugung beginnt mit dem Wahrnehmen: Was brauche ich gerade wirklich? Regelmäßige Entspannung, Bewegung, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und ehrliche Rückmeldungen von außen können helfen, frühzeitig einen Wendepunkt zu schaffen.

Hilfreich ist:

- Entspannung (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Qi Gong)
- Bewegung, um wieder Kontakt mit der eigenen Kraft zu spüren
- regelmäßiges Feedback durch vertraute Menschen oder professionelle Begleitung
- klare Grenzen und ein liebevoller Umgang mit dem inneren Perfektionisten
- bewusste Belohnungen, die nicht von außen abhängig sind
- gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf

Wenn die Erschöpfung schon da ist

Wenn der Körper deutlich „Stopp“ sagt, ist es sinnvoll, professionelle Unterstützung zu suchen. Eine Therapie kann helfen, die Muster zu erkennen, die in den Burn-out geführt haben, und neue Wege zu finden. Je früher, desto leichter ist die Wende. Aber auch später ist Heilung noch möglich.

© Beate Helm