

# Wendepunkt Burn-out

Auf mich hören lernen

Anette Maaßen-Boulton



## „Burn-out“ als Anpassungsversuch

Jetzt auch ein Artikel zum Thema „Burn-out“ im La Vida? Viele können den Begriff nicht mehr hören, weil so häufig darüber berichtet wird, dass der Eindruck einer „Modeerkrankung“ entstehen könnte. Die Fachwelt diskutiert, ob es sich beim „Burn-out-Zustand“ um eine Depression handelt oder ob sie einen eigenen Diagnose-Schlüssel erhalten soll. Meine Erfahrung als Beraterin und Kursleiterin für „Burn-out“-Prävention ist, dass zahlreiche Artikel und Fachdiskussionen es für Betroffene nicht wirklich leichter machen, sich selbst und ihrer Umgebung gegenüber ehrlich zu sein. Warum nimmt „Burn-out“ so zu? Ist es eine Krankheit oder eine Krise als Chance? Welche Ressourcen brauchen wir und was können wir gewinnen?

„Burn-out“ kann als ein Anpassungsversuch an die Lebensbedingungen und Anforderungen dieser Zeit gesehen werden und ist kein „Versagen“ des Einzelnen. Aufgrund vielfälti-

ger Faktoren, die sich untereinander verstärken, entsteht eine ständige innere Alarmbereitschaft. Unser Stresssystem ist aber nur für kurzfristige Bedrohungssituationen ausgelegt und muss sich danach wieder erholen können, wenn es auf Dauer intakt bleiben soll.

Wir sind mit permanenten und gravierenden Veränderungen der Lebensverhältnisse konfrontiert, die viel zu schnell und zu häufig passieren, um Veränderungssignale im epigenetischen System\* zu bewirken, so dass wir für ihre Bewältigung (noch) nicht ausgestattet sind. Durch die zunehmende Vernetzung einer globalisierten Welt schwindet vielfach die Durchschaubarkeit und Beeinflussbarkeit der eigenen Lebensumstände. Wie die Salutogeneseforschung\*\* zeigt sind aber Verstehen, das Empfinden von Sinn und persönliche Bewältigungsmöglichkeiten zentrale gesundheitliche Schutzfaktoren. Mit ihrer Abnahme steigt die gesundheitliche Belastung stark an. Gesund-

\*Das epigenetische System prägt und aktiviert unsere Gene

\*\* Die Salutogeneseforschung erforscht Wirkfaktoren für Gesundheit (statt Pathogenese: Wirkfaktoren für Krankheit)

heit wird dabei als die Fähigkeit verstanden, äußeren und inneren Anforderungen mit eigenen Ressourcen begegnen und immer wieder eine Balance finden zu können.

Es gibt aber Faktoren für die Störung oder Schwächung der persönlichen Balancierungskräfte. Einige davon möchte ich nennen:

- *Persönliche Konstitution/Lebensgeschichte:* Menschen mit schwächerer Immunabwehr oder Grunderkrankungen müssen sich mehr oder Robustheit bemühen als andere. Menschen mit Belastungen aus ihrer Biografie haben unter Umständen bestimmte psychoemotionale Kompetenzen nicht so selbstverständlich zur



Verfügung und sind anfälliger in Krisen. Solche Grundbelastungen können zu einem erhöhten Stresshormonpegel führen und zu einer Senkung der Schmerzschwelle mit vermehrten Schmerzen. Seelisch kann der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Emotionen erschwert sein, abhängig von den in der Familie gelebten Grundüberzeugungen (wie etwa immer alles perfekt machen zu müssen). Oft greifen wir dann auf automatisierte Strategien zurück, die nicht ausreichen oder sogar eher schaden als helfen.

---

**Dass in dieser Situation unser leib-seelischer Organismus „Stopp“ sagt, kann als lebenserhaltender Impuls zu Innehalten und Neuorientierung gesehen werden und nicht unbedingt als Krankheit.**

---

- **Ernährung:** Ausgelaugte, überdüngte Böden und industriell gefertigte Lebensmittel führen zu Vitalstoffmangel. Essen in Hetze hemmt den Parasympathikus, der für eine gute Verdauung unerlässlich ist.
- **Umgang mit Leistung:** Das tiefste menschliche Bedürfnis nach Anerkennung, Gesehen werden und Teilhabe wird immer weniger befriedigt. Manchmal ist eine gesteigerte Lei-

stungsbereitschaft der Versuch, sich Liebe „zu erarbeiten“. Bleibt im Arbeitsleben die Anerkennung aus, weil nur noch Gewinnoptimierung zählt oder passieren gar Kränkungen, kippt die Balance.

- **Angst vor Arbeitsplatzverlust:** Auch Betriebe stehen oft in Abhängigkeiten, deren Akteure sie nicht kennen. Überall wird „optimiert“. Die persönliche Bewältigung der (unsicheren) Arbeitsbedingungen hängt davon ab, wie der Einzelne bisher mit Bedrohungen umgegangen ist – ob er trotzdem handlungsfähig bleibt oder völlig hilflos ist.

- **Fehlende erlebte Rückbindung:** Sich in ein größeres Ganzes (wie z.B. die Natur oder eine Religion) eingebunden zu fühlen ist ein wichtiger und vielfach untersuchter Schutzfaktor für Gesundheit.

- **Weltlage:** Pointiert ausgedrückt verfeuert die Menschheit ihre Lebensgrundlage: Die sogenannte Dritte Welt leidet an Hunger und Durst und die Schwellenländer an Umweltverschmutzung durch ihr Nacheifern von Konsum und „Wachstum“. Die Industrienationen leben ungeachtet aller Warnungen weiter über ihre äußeren und inneren Verhältnisse.

Dass in dieser Situation unser leib-seelischer Organismus „Stopp“ sagt, kann als lebenserhaltender Impuls zu Innehalten und Neuorientierung gesehen werden und nicht unbedingt

als Krankheit, auch wenn die Betroffenen stark leiden. Unsere innere Stimme ruft uns – einzeln und gesamtgesellschaftlich – auf, aus ei-



nem Leben in der Blase wieder zu einem Leben zu finden, das unseren Grundbedürfnissen und Grundwerten entspricht und das unsere Lebensgrundlagen achtet und schützt.

**Aber wie kommen wir zu diesem Richtungswechsel?** Der erste Schritt ist der schwerste: Das Anerkennen des eigenen Zustandes und der persönlichen Kompensationsversuche. Für viele ist das so bedrohlich, dass sie dazu eine einfühlsame und wertschätzende Begleitung brauchen. Angst vor Ausgrenzung, Kontrollverlust und Ungewissheit verhindern oft Ehrlichkeit sich selbst gegenüber und treiben Menschen immer mehr in das Hamsterrad. Auch das große Bedürfnis nach Ausruhen er-



scheint dann als gefährlich, wenn in der Ruhe Gefühle warten, vor denen man Angst hat. Vielfach entsteht aber erst in der Schwäche, in der Kapitulation Raum für Umdenken und neue Impulse.

Um das Leben wieder als sinnhaft sehen zu können und heraus zu finden, was einem selbst zentral und wertvoll ist, braucht es Selbstkontakt, Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst. Achtsamkeitspraxis kann die Selbstwahrnehmung und die Beziehung zu sich selbst stärken und helfen, aus destruktiven Gedankenabläufen heraus zu finden und sich in der Gegenwart zu verankern und zu erleben.

Um den Mut aufzubringen, Selbstüberforderung und falsche Ziele aufzugeben, brauchen wir ein Wissen um die uns innewohnenden „Krisenkräfte“. Ein anderer Blick auf die eige-

nen Lebenskrisen, nämlich daraufhin, was sie einem geschenkt haben und was durch sie an inneren Stärken gewachsen ist, ist dafür sehr förderlich.

Menschen sind soziale Wesen; das Bedürfnis nach Bindung ist wesentlich! Die Resilienz-forschung\* zeigt, dass Menschen, die gemeinschaftlich Herausforderungen meistern, viel gesünder bleiben. Für gute Beziehungen ist es hilfreich zu lernen, Konflikte offen und konstruktiv zu lösen und sich in andere einzufühlen. Wenn wir mit uns selbst und anderen

---

**Alles unterliegt stetigem Wandel.  
Von innen her fähig zu werden,  
sich diesem Wandel anzuvertrauen,  
erscheint mir als die wichtigste Res-  
source und „Burn-out“-Prävention.**

---

verbundener sind, fällt es uns leichter, achtsamen Konsum zu üben und so unsere Umweltressourcen zu schonen.

Letztlich ist Leben vergänglich und alle Anstrengungen, Sicherheit aufzubauen, können nicht wirklich vor existentieller Unsicherheit schützen – weder individuell noch kollektiv. Krankheiten, Schicksalsschläge und oft ungewollte Veränderungsprozesse gehören

---

*\* Die Resilienzforschung untersucht, was Menschen trotz Belastungen und Krisen widerstandsfähig hält*

---

zum Menschsein. Alles unterliegt stetigem Wandel. Von innen her fähig zu werden, sich diesem Wandel anzuvertrauen, erscheint mir als die wichtigste Ressource und „Burn-out“-Prävention. Immer wieder begegnen uns Menschen, die trotz starker Schicksalsschläge oder lebensbedrohender Krankheiten Vertrauen, Kraft und Sinn ausstrahlen - sie können uns Mut machen.

Ich halte unsere grundlegende Weisheit für groß und kraftvoll genug, um die Herausforderungen dieser Zeit zu meistern. **Wir können neue Fähigkeiten entwickeln und trainieren.** Dabei können Gleichgesinnte (wie z. B. in einer Gruppe) helfen oder eine unterstützende Person, die uns so annimmt, wie wir uns fühlen, uns Schritt für Schritt ermutigt und begleitet, so dass wir die Kraft und die Klarheit zu einem authentischen und uns erfüllenden Leben finden.

---

### Anette Maaßen-Boulton



Stiftungsrätin Maaßen Stiftung  
Diplom-Sozialwissenschaftlerin  
Heilpraktikerin, Beraterin

Spitalstr. 10, 79539 Lörrach  
Telefon: 07674 - 8873,  
0171 - 7449112

[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)  
[www.anette-maassen.de](http://www.anette-maassen.de)