



Fotos: Fotolia, privat

Weiblich, engagiert, ausgebrannt

Schon lange ist Burnout keine Manager-Krankheit mehr. Immer öfter sind Frauen von dem Gefühl des inneren Ausgebranntseins betroffen. Die Gründe: Mehrfachbelastung durch Job, Familie und Haushalt, das Nicht-Kennen ihrer eigenen Grenzen und die sich daraus ergebende Unfähigkeit, Nein sagen zu können. Ein Teufelskreis, der in einem völligen psychischen und physischen Zusammenbruch enden kann.

„Das bisschen Haushalt macht sich von allein, sagt mein Mann. Das bisschen Haushalt kann so schlimm nicht sein ...“ Dieser Liedtext eines Schlagers von Johanna von Koczian stammt aus dem Jahr 1977, wurde mit einem Augenzwinkern gesungen – und doch scheint diese Einstellung auch heute noch zu gelten. Noch immer ist der Irrglaube verbreitet, ein Haushalt lasse sich ganz nebenbei führen. Niemand sagt Danke, Lohn dafür gibt es schon gar nicht. In den Familien bleibt diese Arbeit überwiegend an den Frauen hängen. Und dass bei den meisten zusätzliche Belastungen durch Job und Kinderbetreuung dazukommen, findet höchstens am Rande Beachtung. Die Frauen zerreißen sich für Familie und Beruf, sagen nie Nein, wollen es allen recht machen.

Nicht erfüllte Erwartungen

Immer öfter brechen Frauen unter dieser Last zusammen. „Schon das weibliche

Geschlecht an sich stellt einen Risikofaktor dar, weil Frauen die Mehrfachbelastung durch Job, Familie und Haushalt bewältigen müssen“, sagt Michaela Schöny, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg. „Es sind aber nicht nur gewisse Berufe mit einem erhöhten Burnout-Risiko verbunden, sondern auch Rollen und insbesondere Rollenerwartungen. Gefährlich wird es, wenn die Erwartungen, die jemand an eine Rolle geknüpft hat, und die realen Erfahrungen auseinanderklaffen.“ Als Beispiel nennt Schöny die Mutterrolle, die durch die fürsorgliche Versorgung eines Kindes definiert ist. Schafft eine Frau das nicht in dem Ausmaß, wie sie es sich wünscht, sei oft der Grundkonflikt eines Burnout-Verlaufs gegeben.

Manchmal wird der Grundstein bereits in der Kindheit gelegt. Dann, wenn ein Kind Anerkennung und Liebe gegen entsprechende Leistung bekommt. Dieses Muster wird abgespeichert und bleibt ge-

danklich bis ins Erwachsenenalter hängen. Nach dem Motto: „Ich bin nur gut genug, wenn ich das oder das schaffe.“

„Diese Menschen brauchen Anerkennung und Bestätigung von außen wie die Luft zum Atmen“, bestätigt Eveline Weglehner, Persönlichkeits- und Mentaltrainerin aus Kefermarkt (www.ichlebe-meinleben.at). „Bekommen sie diese nicht, fühlen sie sich wertlos. Deshalb investieren sie unendlich viel Energie in ihren Job und vergessen dabei vollkommen auf sich selbst. Sie übernehmen immer mehr Aufgaben – aus Angst, die Leute könnten sonst glauben, sie seien nicht gut genug. Ein Teufelskreis, weil sie dadurch nach außen signalisieren, keine Grenzen zu haben.“

Grenzen kennen und setzen

Doch genau darum geht es: bewusst Grenzen zu setzen. Hier lauert allerdings bereits das nächste Problem. Viele Menschen kennen ihre eigenen Grenzen überhaupt nicht. Was kann ich schaffen?



«*Betroffene übernehmen immer mehr Aufgaben, damit sie Anerkennung und Wertschätzung bekommen.*»

Eveline Weglehner, Persönlichkeits- und Mentaltrainerin

Welche Aufgabe kann ich delegieren? In welchen Situationen fühle ich mich überlastet? Wann habe ich das Gefühl, nur noch für andere zu leben? Und was tut mir selbst eigentlich gut? Sind die Grenzen definiert, müssen diese auch nach außen hin sichtbar gemacht werden. „Für das Umfeld ist es oft ein Aha-Erlebnis, wenn Frauen plötzlich nein sagen“, so Weglehner. Wer sich schwer damit tut, dem kann es helfen, die Konsequenzen eines Neins im Vorfeld abzuklären. Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn ich diese Aufgabe nicht übernehme? Häufig sind die Folgen weitaus weniger dramatisch, als zunächst angenommen.

Weiblicher Hang zum Perfektionismus

Viele Frauen haben zudem einen ausgeprägten Hang zum Perfektionismus. Sie wollen sowohl im Job als auch im Privatleben immer perfekt sein. Dieser erhöhte Anspruch an sich selbst steigert das Burnout-Risiko. Davon betroffen sind allerdings nicht nur berufstätige Frauen,

sondern auch jene, die sich entscheiden, „nur“ Mutter und Hausfrau zu sein. Die Frau gibt und gibt und gibt – bis hin zur völligen Selbstaufgabe. Wertschätzung und Anerkennung bleiben oft aus. Gibt es dann zum Beispiel Probleme mit den Kindern, obwohl die Mama die ganze Zeit daheim ist, kann dieser Druck ins Unermessliche steigen.

Wer in seinem Beruf ausbrennt, muss zuvor für selbigen „gebrannt“ haben. „Am Anfang sind die Betroffenen hochgradig engagiert und motiviert“, erklärt Michaela Schöny. „Aus diesem Leistungswunsch entwickelt sich dann ein Leistungszwang. Ihre eigenen Bedürfnisse treten immer mehr in den Hintergrund. In dieser Zeit kommt es häufig zu vermehrtem Alkohol-, Nikotin-, Kaffee oder Schlafmittelkonsum. Es treten bereits Fehlleistungen auf, die aber nicht als Alarmsignale erkannt werden.“ Erste Symptome können Konzentrationschwierigkeiten, Nervosität und ein

» Tipp

So schützen Sie sich gegen Burnout!

- Versuchen Sie, Ihrem Beruf einen angemessenen Stellenwert zu geben. Achten Sie auch auf den nötigen Ausgleich! Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben stellt einen wichtigen Schutz gegen Burnout dar.
- Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr und versuchen Sie, diese auch einzuhalten. Lernen Sie, bewusst nein zu sagen! Sie sind kein schlechter Mitarbeiter, wenn Sie einmal pünktlich nach Hause gehen, weil Sie den Abend mit Freunden verbringen möchten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und Hobbys. Das schafft eine innere Zufriedenheit – völlig unabhängig von Ihrem Job!
- Ein überhöhter Leistungsanspruch kann auf Dauer gefährlich werden. Ändern Sie die Einstellung von einer „perfect performance“ zu einer „optimal performance“.



«*Schon das weibliche Geschlecht an sich stellt einen Risikofaktor dar, weil Frauen die Mehrfachbelastung durch Job, Familie und Haushalt bewältigen müssen.*»

Mag. Michaela Schöny, klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Gefühl der permanenten Überforderung sein. Die Toleranz für alltägliche Probleme sinkt spürbar ab. Dazu können Dauermüdigkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden kommen. Mit Hilfe von Medikamenten werden die körperlichen Beschwerden bekämpft, die Ursache bleibt.

Burnout als schleichender Prozess

Burnout bekommt man übrigens nicht über Nacht, es ist vielmehr ein schleichender Prozess, der sich über Jahre ziehen kann. Allerdings ist man diesem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, wie Schöny betont. „Das Wichtigste ist, dass man die Symptome ernst nimmt und sich rechtzeitig Hilfe holt“, sagt die Expertin. „Um die Krankheit an der Wurzel zu packen, müssen Betroffene lernen, mit Belastungen richtig umzugehen. Eigene Verhaltensmuster müssen reflektiert und verändert werden. Häufig ist auch ein längerer psychotherapeutischer Prozess notwendig, damit Menschen ihren Lebensstil adaptieren und diese überlastenden Faktoren reduzieren können.“

Energiereserven auftanken

Ein wichtiger Schutzfaktor gegen Burnout ist ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben – die sogenannte Work-Life-Balance – und eine damit verbundene, klare Abtrennung. „Wenn man einem Hobby nachgeht oder sich beim Sport auspowert, bekommt man den Kopf frei und tankt nebenbei auch seine Energiereserven wieder auf“, verdeutlicht Eveline Weglehner. „Bewusst zu genießen und sich selbst etwas Gutes tun, ist besonders wichtig, wenn man nicht in seiner Kraft ist und ein erhöhtes Bedürfnis nach Entspannung besteht. Wer seinen Körper kennt, spürt das genau.“

Außerdem hilft es, Wertschätzung und Anerkennung aus verschiedenen Quellen – Freundeskreis, Aktivitäten, Interessen – zu beziehen und sich nicht ausschließlich über den Job zu definieren. Bricht eine Säule, etwa die Arbeit, weg, kann das Selbstwerthaus trotzdem noch auf den anderen Säulen stehen bleiben.

Nicole Madlmayr

- Achten Sie auf Ihren Körper und vernachlässigen Sie auch in Stresssituationen körperliche Aktivitäten nicht. Besonders bei Ausdauersportarten werden Endorphine ins Blut geschwemmt – das hebt die Stimmung!

- Versuchen Sie, Ihren eigenen Gestaltungsbereich zu pflegen, indem Sie zum Beispiel bei der Arbeitsplatzgestaltung mitreden und die Kommunikation an Ihrem Arbeitsplatz verstärken.

- Erstellen Sie einen realistischen Zeitplan und vergessen Sie nicht, regelmäßige Pausen einzuplanen. Nutzen Sie diese Pausen für ein Kontrastprogramm – wer am Computer arbeitet, könnte zum Beispiel um den Häuserblock gehen oder mit einem netten Kollegen plaudern.

- Auszeiten von Handy und Computer sind erlaubt. Das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, verursacht immensen Druck. Zumindest in der Freizeit dürfen Sie sich diese Auszeit gönnen.

- Betreiben Sie Psychohygiene! Das bedeutet: Werden Sie sich klar darüber, was oder wer Ihnen Energie nimmt, und versuchen Sie, diese Energieräuber „auszuschalten“.

- Lassen Sie jeden Tag am Abend positiv Revue passieren. Was ist Ihnen gut gelungen? Was haben Sie genossen? Welche angenehmen Begegnungen hatten Sie? Drehen Sie Ihre Gedanken in eine positive Richtung und speichern Sie diese Bilder ab. Das verhindert, dass sich unbewusst eine Negativspirale in Gang setzt.

Buchtipps:

Das Anti-Burnout-Buch für Frauen, mit Burnout-Selbsttest, alltagstauglichen Übungen und sofort umsetzbaren Tipps, Sigrid Engelbrecht, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61014-1; 15,40 Euro

