

Burnout-Syndrom :-)

Beitrag von „Heinz“ vom 13. Juni 2005 um 13:04

Ein paar Gedanken zum Thema *Burnout*:

Wieso wird Burnout immer mit Stress bei der Arbeit gleichgesetzt? Wieso fehlt z.B. die in der heutigen Zeit viel schwerer und aufwendiger gewordene Kindererziehung - mit allem was dazu gehört? Oder die elterliche Hilfe der Kinder *gegen* die Schule (Pisa lässt grüssen). Oder die zeitaufwendige Betreuung von Eltern und Großeltern, obwohl man das ja eigentlich freiwillig und gerne macht. Auch der tägliche Kampf im Strassenverkehr sorgt für hohe Anspannung. Und das tag täglich für 2 oder mehr Stunden für Millionen Beschäftigte.

Nicht zu vergessen der Konsumdruck, dem gerade jüngere und besonders betroffene Menschen stärker unterliegen. Selbst Medien bauen heute immensen Streß auf, denn man *muß* ja tagtäglich Zeit finden seine Lieblingssoaps zu sehen. Einmal angefangen, kommt man nicht mehr los.

Und die Phase, die eigentlich der Erholung dienen soll, der Urlaub wird auch von vielen ganz falsch genutzt. Für immer weniger Geld zu immer exotischern Plätzen mit immer aufwendigerem Rahmenprogramm ist nicht erholsam. Die Seele baumeln lassen, mal ein gutes Buch lesen. Sich erfreuen an einem Wochenende, an dem einfach Nichts ist. Ich kenne viele, die das nicht mehr können und immer die Action suchen. Und wenn das Gehirn nicht zwischendurch abschalten kann, dann streikt es irgendwann.

Dies alles muss meines Erachtens auch berücksichtigt werden. Burnout nur am beruflichen Alltag festzumachen (so kenne ich es bisher) ist sicherlich viel zu einfach und wird der Sache nicht gerecht. Viele Burnouts sind auch hausgemacht und könnten mit einigen wenigen Maßnahmen und Verhaltensregeln vielleicht sehr gut verhindert werden.

gruß
Heinz