

Phasen des Burnout Syndroms

Phase 1: Überengagement/Überforderung

Oft beginnt der Weg in das Burnout Syndrom mit einer Phase idealistischen Überengagements. Die Betroffenen „brennen“ und stürzen sich hoch motiviert in ihre Aufgaben. In dieser Phase wird der drohende Burnout nur selten erkannt. Erst wenn die erhoffte Belohnung, beispielsweise in Form von beruflichem Aufstieg oder Anerkennung, dauerhaft hinter den Erwartungen zurückbleibt, beginnt die Ausbrennphase: das Burnout Syndrom.

Phase 2: Reduziertes Engagement

Typisch für Burnout ist eine starke Frustration. Die Betroffenen sind über den Sinn ihrer Tätigkeit zutiefst desillusioniert oder müssen hinnehmen, dass sie die gesteckten Ziele nicht erreichen. Ihr Idealismus schwindet. Als Reaktion darauf fahren Menschen mit beginnendem Burnout ihr Engagement stark herunter.

Sie haben über längere Zeit zu viel investiert, nun möchten sie vor allem etwas zurückbekommen. Sie beginnen, ihre Ansprüche stark nach oben zu schrauben. Oft fühlen sie sich ausgebeutet und nicht ausreichend wertgeschätzt.

Gleichzeitig begeben sich viele Personen mit Burnout Syndrom in die sogenannte innere Kündigung – ein Zustand, in dem sie nur noch das Allernotwendigste erledigen. Der Widerwille gegen die Arbeit wächst, sie fehlen häufiger und reduzieren ihre Arbeitszeit durch ausgedehnte Pausen. Einige Betroffene blühen in der Freizeit auf, andere sind auch dann antriebslos und gleichgültig.

Wer unter Burnout leidet, geht meist auf Distanz zu seinen Mitmenschen. Positive Gefühle für Geschäftspartner, Kunden, Kollegen und sogar Angehörige schwinden. Die Fähigkeit zum Mitgefühl und zur Anteilnahme an Anderen (Empathie) nimmt ab, emotionale Kälte und Zynismus machen sich breit.

Phase 3: Emotionale Reaktionen, Depressionen, Aggressionen, Schuldzuweisungen

Angesichts der Desillusionierung und Frustration suchen Burnout-Betroffene einen Schuldigen für ihre Misere. Das können sie selbst sein, aber auch andere.

Sieht der Betroffene die Ursachen seiner Probleme in erster Linie bei sich selbst, kann sich schnell eine Depression entwickeln. Er fühlt sich unfähig, ohnmächtig, hilflos und betrachtet sich selbst als Versager. Sein Selbstwertgefühl schwindet. Es kommt zu typischen Symptomen einer Depression, beispielsweise einem Gefühl innerer Leere, Pessimismus, Nervosität, Angst, Ohnmacht und Niedergeschlagenheit bis hin zu Suizidgedanken.

Andere Betroffene suchen die Schuld bei Kollegen, Vorgesetzten oder „dem System“. Sie reagieren mit Aggressionen. Typisch ist, dass sie ihren eigenen Anteil an den Problemen häufig nicht erkennen. Sie sind launisch und ungeduldig. Sie geraten häufig in Konflikte mit anderen, sind intolerant, chronisch gereizt und fühlen sich schnell angegriffen. Ihr Zorn richtet sich gegen Vorgesetzte und Kollegen, Familienmitglieder und Freunde.

Phase 4: Abbau, schwindende Leistungsfähigkeit

Die psychische Erschöpfung und dauernde Anspannung des Burnout Syndroms fordern ihren Tribut. Ausgebrannte Menschen machen häufiger Flüchtigkeitsfehler und vergessen Termine. Die Kreativität schwindet, komplexe Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden, Entscheidungen fallen schwer.

Motivation, Produktivität und Initiative nehmen ab. Im Berufsleben verrichten Menschen mit Burnout häufig nur noch „Dienst nach Vorschrift“.

Auch das Denken verändert sich. Burnout-Betroffene denken häufig in Schwarz-Weiß-Kategorien. Veränderungen jeder Art lehnen sie strikt ab, da der Bruch mit der Routine Energie erfordern würde und mit Anstrengungen verbunden wäre.

Phase 5: Verflachung, Desinteresse

Die schwindende Leistungsfähigkeit führt auch zu einem emotionalen Rückzug. Betroffene reagieren zunehmend gleichgültig. Sie fühlen sich oft gelangweilt, geben Hobbys auf, ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Burnout macht einsam.

Phase 6: Verzweiflung

Das terminale Burnout-Stadium lässt sich als ein Gefühl existenzieller Verzweiflung beschreiben. Das zeitweilige Ohnmachtsgefühl ist zu einer generellen Hoffnungslosigkeit ausgewachsen. Das Leben scheint sinnlos, Suizidgedanken kommen häufiger und werden zum Teil auch umgesetzt.

