



„Heute ist Kraft die wichtigste Währung“

Christina Buchholz (42) ist als systemische Coach auf Burn-out-Prävention spezialisiert. Die Diplom-Sozialwirtin hatte 2019 selbst ein Burn-out, von dem sie sich fast ein Jahr lang erholte. Sie ließ sich zur Prozessbegleiterin, Stresscoach sowie Ersthelferin bei psychischen Erkrankungen ausbilden.

Frau Buchholz, vor einem Jahr hat die WHO Burn-out offiziell als Krankheit anerkannt, allerdings nur im Job-Kontext.

Letzteres halte ich für falsch. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass beispielsweise Care-Arbeit eben nicht einfach nebenherläuft. Allein diese Annahme trägt bei Betroffenen zu einem höheren Stresslevel bei. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es braucht mehr als eine wackelnde Säule, um in einem Burn-out zu landen.

Frauen erleiden häufiger ein Burn-out als Männer. Warum?

In den 80er-Jahren etwa war es akzeptierter, dass Mütter zu Hause geblieben sind. Heute wird erwartet: Vorständin und zwei Kinder? Ist doch kein Problem, das macht Frau X doch auch. Hinzu kommt die Vergleichbarkeit in den sozialen Medien.

Wer ist anfällig für Burn-out?

Es sind Menschen mit extrem starken Glaubenssätzen wie: „Ich darf keine Schwäche zeigen.“ Solche mit ausgeprägtem Leistungsanspruch, einem starken inneren

Kritiker, der sie dazu bringt, sich schnell abzuwerten. Es sind insgeheim feinfühligere Menschen mit einer großen Verantwortungsbereitschaft. Sie denken: Ohne mich läuft es nicht, ich bin unentbehrlich. Diese Menschen übergehen häufig die eigenen Bedürfnisse.

Und können so die eigenen Frühwarnsymptome nicht erkennen?

Richtig, der Körper gibt rechtzeitig Signale. Hört man nicht auf sie, wird der Tag kommen, an dem der Körper den Stopp erzwingt. Wichtig ist, das Burn-out als Regulationsmechanismus zu verstehen. Es also nicht zu unterdrücken, sondern als Aufforderung zu sehen, etwas zu ändern. Die Akzeptanz ist ein großer Schritt.

Was passiert bei ersten Erschöpfungssymptomen?

Die Betroffenen versuchen häufig, sie zu ignorieren. Tagsüber ziehen sie sich mit Kaffee hoch, abends holen sie sich mit einem Glas Alkohol runter. Dieser Versuch, seine meist durch jahrelange Stressdominanz geschwächte Nebenniere

auszutricksen, ist fatal. Sie stellt dadurch nicht nur die Produktion des Stresshormons Cortisol noch eher ein, sondern auch die vieler anderer wichtiger Hormone und Bausteine körperlicher Prozesse. Ignoriert und unbehandelt reicht die Erschöpfung irgendwann bis in die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, hinein. Das ist die stoffliche Seite des Burn-outs.

Ab wann muss man zum Arzt?

Wenn ein Urlaub nicht mehr ausreicht, zurück in die Leistungsfähigkeit zu kommen. Wenn man immer mehr Kraft für einen immer geringeren Output aufwenden muss. Bei anhaltenden Verdauungs- oder Schlafproblemen, emotionalen Erschöpfungszuständen oder Einbußen an der Lebensfreude: definitiv ab zum Arzt!

Welcher Gedanke hilft, nicht in die Erschöpfung zu kommen?

Früher war die wichtigste Währung Geld, dann wurde die Zeit wichtiger. Heute ist Kraft die wahre Währung. Denn was bringt Zeit, wenn einem die Kraft fehlt, sie schön zu gestalten?