

Erst krank - dann ausgebrannt

Oft treten nach Virusinfekten Folgeleiden wie Burn-out-Syndrom auf

Walter kann es sich nicht leisten, krank zu werden. Was würde man in der Firma ohne ihn anfangen? Und dann bekommt Walter Fieber, Halsweh und alles, was dazugehört...

„Ich schlepe mich mit 38 Grad Fieber noch ins Büro“, verkündet er stolz. Trotz seiner Beschwerden geht er auch weiterhin Joggen. Tatsächlich klingen Fieber und Co.

nach einiger Zeit ab und Walter scheint wieder gesund zu sein. Scheint, denn in Wahrheit fühlt er sich elend. Ständig müde, gereizt; er kann sich nicht konzentrieren, seine Leistung lässt nach, Ängste tauchen auf...

Walter ist auf dem besten Weg zu einem Burn-out-Syndrom (= Ausgebrannt sein)

bzw. postviralen Müdigkeitssyndrom. „Bei manchen Virusinfekten kommt es nach dem Abklingen der eigentlichen Beschwerden zu Folgeerscheinungen wie Antriebslosigkeit, verminderter Belastbarkeit, aber auch Gelenksbeschwerden“, bestätigt Internist Dr. Herbert Woschnagg, Oberarzt am Krankenhaus Rudolfstiftung in Wien. „Dieses Syndrom,

das nach grippalen Infekten und nach der echten Grippe auftreten kann, hält oft Wochen oder Monate an.“

Besonders gefährdet sind Menschen, die Infekte und Grippe übergehen. Was der Körper braucht, um mit der Krankheit fertigzuwerden ist nämlich Ruhe, Ruhe, Ruhe. Und das signalisiert er

auch. „Abgeschlagenheit im Rahmen eines Infektes sagt uns, dass das Immunsystem die ganze Kraft für's Gesundwerden braucht“, so Dr. Woschnagg.

Vielfach sind die Hintergründe für ein Burn-out-Syndrom schon in der Persönlichkeitsstruktur des Patienten zu suchen. Betroffenen sind nach Ansicht

Ein kranker Körper braucht alle Kräfte fürs Gesundwerden

des Wiener Psychiaters Dr. Alexander Bernhaut in erster Linie „Menschen, die sich selbst nicht als wertvoll genug einstufen, um auf den eigenen Körper Rücksicht zu nehmen, gestresste und fremdbestimmte Menschen mit hohem Leistungsanspruch“.

Wer „egoistisch“ genug ist, sich bei Bedarf entsprechend zu schonen, dem passiert das nicht. „Doch Schonung scheint in Zeiten wie diesen ein Delikt zu sein“, so Dr. Bernhaut. Man glaubt, unabhkömmlich zu

sein, hat Angst um den Job und geht arbeiten. Schonung ist dann auch zu Hause ein Fremdwort, weil noch so viel erledigt werden muss, eine Einladung nicht mehr abgesagt werden kann, etc. Irgendwann sind Körper und Seele überfordert, ausgebrannt. Es kommt zu chroni-

Lernen Sie, für sich die Nummer eins zu sein!

scher Müdigkeit, Schlafstörungen, innerer Anspannung, Leistungsabfall, Ängsten, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit.

Wie kann man diesem Teufelskreis enttrinnen? Dr. Bernhaut: „Die erste Behandlungsmaßnahme ist die Auszeit!“ Das können Stunden, Tage, Wochen. Der Betroffene muss in sich hineinhorchen, eigene Bedürfnisse ausloten und versuchen, diese mitzuteilen und umzusetzen.

Auch vorbeugend rät der Psychiater zu kurzen Auszeiten und regelmäßiger Inventur: „Jedes Geschäft macht Inventur, warum nicht wir Menschen?“ Ziehen Sie sich ein paar Stunden in eine reizarme Umgebung zurück

und fragen Sie sich:

▷ Wie waren die letzten Wochen? Was waren meine Stressfaktoren?

▷ Was kann ich anders machen, um mich wohlfühlen?

▷ Was brauche ich wirklich?



Dr. Alexander Bernhaut ist Psychiater und Psychotherapeut in Wien