

VON SARAH FRANKE / RND

BERLIN. Zwei Stunden vor der Party zeigt das Fieberthermometer 39 Grad an. Schlapp im Bett liegen statt feiern – schon wieder. Solche seltsamen Fieberschübe hatte ich als 16-Jährige immer häufiger. Meist waren sie nach einem Tag wieder weg. Damals verwirrte mich das. Heute denke ich: kein Wunder. Als Teenager war ich oft wochenlang allein zu Hause. Nach der Schule kamen so gut wie jeden Tag Freundinnen und Freunde vorbei. Denn bei mir war ja immer „sturmfrei“. Ich mochte die Aufmerksamkeit, die ich dadurch bekam, und traute mich nicht, auch mal „Nein“ zu sagen. Nur, wenn ich fieberte, ruhte ich mich aus. Ich fühlte mich immer erschöpfter, reizbarer und unkonzentrierter. Schließlich zog ich zu meinem Vater. Damit endete zwar die sturmfreie Zeit – aber auch die kurzen Fieberschübe kamen nie wieder.

Für das, was ich als Teenager erlebt habe, kursiert heutzutage im Internet ein Begriff: Social Burn-out. Betroffene fühlen sich nicht wegen des Jobs, sondern wegen der Freizeit überlastet. Der viele Kontakt zu Menschen erschöpft sie. Um eine offizielle medizinische Diagnose handelt es sich beim sozialen Burn-out nicht. Zwar ist das Burn-out-Syndrom im ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) aufgeführt, das Ärztinnen, Ärzten, Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen als Grundlage für ihre Diagnosen nutzen. Zu den Symptomen eines Burn-out-Syndroms zählen demnach Energiemangel, Zynismus und das Gefühl, nicht genug zu leisten. Allerdings endet die Definition mit dem Satz: „Burn-out bezieht sich speziell auf Phänomene im beruflichen Kontext und sollte nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.“



Zu viele Aufgaben, wenig Zeit – der Burn-out in der Arbeitswelt ist bekannt. Doch auch im Privatleben fühlen sich immer mehr Menschen überlastet. Gibt es auch ein **SOCIAL BURN-OUT?**

ZU VIELE SOZIALKONTAKTE ALS FLUCHT VOR PROBLEMEN

„Selbstverständlich kann ein ‚Ausgebranntsein‘ auch im privaten Kontext entstehen. Diese Symptomatik würde man im klinischen Sinne jedoch nicht als Burn-out, sondern vielmehr als Probleme bezogen auf bestimmte Lebenskontexte ansehen“, erklärt die Psychotherapeutin Anke Pielsticker. Dass durch den Begriff soziales Burn-out das Burn-out-Syndrom aus dem Bereich Beruf auf die Freizeit übertragen wird, hält die stellvertretende Vorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung für „unpassend“.

Auch der Psychotherapeut Benedikt Waldherr steht dem Begriff kritisch gegenüber: „Ich bin generell ein Gegner von zu vielen Diagnosen und von Selbstdiagnosen“, sagt der Vorsitzende des Bundesverbands der Vertragspsychotherapeuten und fügt hinzu: „In manchen sozialen Netzwerken kann es sogar schick oder bedeutungssteigernd sein, auszubrennen oder psychische Probleme zu haben.“ Das sei ein Nebeneffekt der Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Einige Menschen nutzten Diagnosen – auch selbst im Internet recherchierte –, um zu erklären, warum sie manche Anforderungen

des täglichen Lebens nicht so hinbekommen, wie sie es gern wollen – oder um den Versuch auch gleich ganz sein lassen. „Ich will jetzt aber kein Drückebergersyndrom erfinden. Das wäre der nächste Fehler“, wirft der Psychotherapeut ein. Wer von Termin zu Termin hetzt, sollte über die Gründe für dieses Verhalten nachdenken. „Ich habe den Eindruck, manche Menschen mit vielen Sozialkontakten machen das, um sich von anderen Dingen abzulenken“, sagt Waldherr, „aber man sollte sich vielleicht auch mal trauen, ein schwieriges Gefühl zu ertragen und selbst zu erforschen.“ Grundsätzlich sei jeder Mensch

gut damit beraten, auf die eigenen Grenzen zu achten – im Berufsleben genauso wie im Privatleben. Ob eine psychische Erkrankung vorliegt und wie schlimm sie ist, müssten Psychiater, Psychiaterinnen, Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten feststellen. Diese Fachpersonen können im nächsten Schritt dann beim Gesundwerden helfen.

UNTERSCHIEDLICHE GRÜNDE

Wie verbreitet es ist, sich sozial ausgebrannt zu fühlen, dazu hat noch niemand Zahlen erhoben. Ich frage meine 370 Follower bei Instagram, ob sie Erfahrungen

mit dem Thema haben. „Mit mehreren Kindern hat man manchmal zu viele soziale Termine und Verpflichtungen, finde ich“, schreibt jemand. „Ich habe das Gefühl beim Dating. Ständig soll man Zeit haben – das stresst mich“, antwortet eine andere Person. Jemand Drittes erzählt von Phasen, in denen WhatsApp-Nachrichten lange unbeantwortet bleiben: „Ich habe dann das Gefühl, dass es mir gerade zu viel ist. Ich brauche einen kleinen Social Detox, und nach ein paar Wochen geht es wieder.“

Wer in seiner Freizeit von Termin zu Termin hetzt, kann dafür also ganz verschiedene Gründe haben. Manche fühlen sich durch ihre Kinder dazu verpflichtet. Andere haben Angst, dass das Gegenüber eine Absage persönlich nehmen könnte. Einige mögen nicht allein sein. Und bei ein paar Menschen handelt es sich wahrscheinlich um eine extreme Form der „Fear of missing out“, kurz Fomo. Diese Menschen haben Angst, etwas zu verpassen.

Einige meiner Follower haben Strategien gegen Freizeitstress für sich entdeckt. Sozial ausgebrannt fühle sie sich, wenn sie ihren „Gammeltag“ am Wochenende nicht einhalte, schreibt jemand. Eine andere Person berichtet davon, sich nach jedem Termin mit Menschen, die sie besonders anstrengend findet, einen freien Tag zur Erholung zu gönnen. Ich selbst verabrede mich nur noch maximal jeden zweiten Tag. Mich zwischendurch mit einem Buch auf die Couch zu fläzen hilft mir, ausgeglichen zu sein. Außerdem freue ich mich seitdem meist auf Verabredungen – und hake sie nicht einfach auf der inneren To-do-Liste ab.

WAS GEGEN EIN SOCIAL BURN-OUT HilFT

Was vorbeugend gegen ein soziales Burn-out helfen kann, beschreibt die klinische Psychologin Amelia Aldao auf der Onlineplattform „Psychology Today“. Ihre Strategien basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie.

► **Priorisieren:** Ihren Patientinnen und Patienten rät Aldao, all ihre Aktivitäten und Aufgaben aufzulisten. Danach sollen sie sie in die Kategorien „Muss ich machen“, „Wäre schön, wenn es klappt“ und „Total anstrengend“ einordnen. „Ziel ist es, die meisten Dinge aus diesen Kategorien zu erledigen“, erklärt die Psychologin. Wohlgemerkt, die meisten und nicht alle. Denn es sei normal, dass nicht immer alles klappt. Zu selbstkritisch mit sich zu sein führe in eine Abwärtsspirale.

► **Kalender führen:** Wer nur von Woche zu Woche schaut, kann den Eindruck gewinnen, dass es nur die nächsten Tage stressig wird – und übersieht, wenn auch im kommenden Monat kaum Zeit zum Entspannen bleibt. Aldao rät, neben Ereignissen und Aufgaben auch Zeitpuffer und freie Tage im Kalender einzutragen. „Eine realistische Zeitplanung und Pausen sind der Schlüssel, um einem Burn-out vorzubeugen“, schreibt sie.

► **Erwartungen dämpfen:** „Nicht jedes Event wird extrem interessant sein“, gibt Psychologin Aldao zu bedenken. Es kann schon helfen, Kleinigkeiten zu ändern, zum Beispiel Verabredungen kürzer zu halten oder sich mit weniger Menschen gleichzeitig zu treffen. Und: Manchmal gefallen uns der Töpferkurs oder das Mittagessen in der Kantine mit dem sonst so ernst dreinblickenden Kollegen viel besser, als wir es erwartet hätten.



Hilfe aus der Apotheke
„Mir wurde Gasteo in der Apotheke empfohlen, nachdem ich wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause. Gasteo wirkt einfach hervorragend,“ erzählt eine Apotheken-Kundin!

Das hilft, das wirkt, das spürt man

Der Blähbauch

Jede dritte Frau fühlt sich nach jeder Mahlzeit dicker als sie ist. Die Körpermitte spannt und drückt. Erste Hilfe leisten Gasteo Magen-Tropfen mit therapeutischen Bitterstoffen und beruhigendem Gänsefingerkraut. Dass sich die eben flache Mitte plötzlich ballonartig aufbläht, erleben viele Frauen verstärkt ab den Wechseljahren. Die Ursache: Der sinkende Östrogen-Spiegel macht das Magen-Darm-System träge. Die Nahrung bleibt länger im Verdauungstrakt und gärt, bevor sie ausgeschieden wird. Dieser Gärprozess erzeugt den unangenehmen Blähbauch. Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische

Bitterstoffe die Verdauungssäfte. Die Fettverdauung kommt in Schwung. Die gesunde Eigenbewegung von Magen und Darm wird angeregt. Belastende Gase werden diskret abtransportiert, neue vermieden. Ade Blähbauch! Das krampflösende Gänsefingerkraut beruhigt derweil den gesamten Magen-Darm-Bereich. Das Wohlfühlgefühl kehrt zurück. Gasteo wird am besten direkt nach dem Essen eingenommen.



Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden



Umdenken in der Medizin

Die Innovation in der Schlaf-Therapie

NEU

Zügiges Einschlafen & gutes Durchschlafen in der Nacht. Am Tag inneres Wohlbefinden mit Leistungsfähigkeit. Im Zentrum der Wissenschaft steht das neue Lioran für Nacht & Tag mit der Passionsblume, das innerhalb kurzer Zeit beginnt, seine einzigartige Wirkung im Körper zu entfalten.

In den vergangenen Jahren hat sich ein neues Verständnis für Ein- und Durchschlaf-Störungen entwickelt. Die Wissenschaft hat erkannt, dass bei Betroffenen die gesamte Lebensqualität negativ beeinflusst ist. Kaum im Bett, springt das Gedanken-Karussell an und macht die Nacht zum

Albtraum. Am Tag quälen verminderte Leistungsfähigkeit, Stimmungs-Schwankungen und Müdigkeit. Die ganzheitliche Behandlung ist gefordert. Das neue Lioran für Nacht & Tag kann diesen Anspruch erfüllen. Es wurde vom Bundesamt für Arzneimittel – Deutschlands höchster Gesundheits-Instanz – soeben zugelassen.

Die Wirkung ist spürbar

Wohliger Moment, wenn der Körper schwerer und schwerer wird. Jetzt nur noch einen Augenblick, dann verschwindet der Strom des Bewusstseins unter dem Mantel der Nacht. Endlich erholsam schlafen. Wer wünscht

sich das nicht. Tipp: Zwei Lioran-Kapseln eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen. Am besten, bevor man sich „bettfertig“ macht. In kurzer Zeit entfaltet sich der einzigartige Passionsblumen-Wirkstoff im Körper. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Man wird spürbar müde und ist bereit für den erholsamen Schlaf in der ganzen Nacht.

Die ganzheitliche Wirkung

Das neue Lioran sorgt rund um die Uhr für inneres Wohlbefinden. Gelassen und mit innerer Ausgeglichenheit kommt man auch am Tag durch diese Zeit. Die maximale Einnahme-Dosis sind 4 Kapseln in 24 Stunden.

Endlich in deutschen Apotheken

Lioran für Nacht & Tag kann das Therapie-Spektrum bei Schlafstörungen sinnvoll erweitern, so die Experten. Als pflanzliches Arzneimittel natürlich bei bester Verträglichkeit, ohne Abhängigkeit und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Damit eignet sich das neue Lioran auch für die Langzeit-Einnahme.



Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden