

# Zu viele Aufgaben, wenig Zeit: Freunde, lasst mich in Ruhe!

Auch im Privatleben fühlen sich immer mehr Menschen **überlastet**

VON SARAH FRANKE/RND

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.

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 häufige 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, Ärzte, 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.“ „Selbstverständlich kann ein ‚Ausgebrannt-

sein‘ 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. Grundsätzlich sei jeder Mensch gut damit beraten, auf die eigenen Grenzen zu achten – im Berufsleben genauso wie im Privaten. 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.

Was vorbeugend gegen ein soziales Burn-out helfen kann, beschreibt die klinische Psychologin Amelia Aldao auf der Online-

plattform „Psychology Today“. Ihre Strategien basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie. 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 an-

strengend“ einordnen. „Ziel ist es, die meisten Dinge aus diesen Kategorien zu erledigen, erklärt die Psychologin. Wohlgeachtet, die meisten – und nicht alle. Denn es sei normal, dass nicht immer alles klappt. Zu selbstkritisch mit sich zu sein führe in eine Abwärtsspirale.



Auch im privaten Kontext gibt es das Gefühl des „Ausgebranntseins“.

FOTO: KAROLINA GRABOWSKA/PEXELS

## BROWOWYS WOCHE

### Entschleunigt

Ich schreibe Ihnen diese Kolumne im Stehen, da der Zug, in dem ich mich gerade befinde, für mich leider keinen Platz bereit hält. Macht aber nix, denn die zurückliegenden Stunden habe ich gegessen und bin entspannt durch Schleswig-Holstein gefahren. Mit dem Deutschlandticket, das seit dem 1. Mai zum Preis von 49 Euro erhältlich ist. Nachdem ich im vergangenen Sommer schon das 9-Euro-Ticket dankbar genutzt hatte und, wie einige andere auch, tatsächlich damit nach Sylt gefahren bin, allerdings eines Auftritts wegen, habe ich das neue Ticket sehnsüchtig erwartet. Ich gehöre wohl zu denen, die ob dieser Möglichkeit ihr Auto hin und wieder stehen lassen und die Bahn nutzen werden. Bei diesen entschleunigten Fahrten muss ich daran denken, wie ich regelmäßig als Kind mit dem Bummelzug von Hannover nach Wolfsburg zu meinen Großeltern gefahren bin. Wie der Zug an jeder



**Matthias Brodowy,**  
Kabarettist und  
Musiker.  
FOTO: PRIVAT

Milchkanne hielt. Und wie mein Opa am Bahnsteig auf mich wartete. Eine wunderschöne Erinnerung! Mein Bummelzug jetzt lädt mich zu intensivster Zeitungslektüre ein. Gerade las ich, wie ein Student in einem Kunstmuseum ein Werk zerstörte, indem er die vom Künstler mit Klebeband an der Wand fixierte Banane aufaß. Er empfand seine Aktion ebenfalls als Kunst. Beuys hatte wohl recht: Jeder Mensch ist ein Künstler! Ich habe in meinem Rucksack zwar keine Banane, aber ich könnte das süße Teilchen vom Bäcker in das Gepäckfach legen. Wenn der Zug dann anfährt, proklamiere ich: „Seht her und staunt! Ich habe soeben einen Teilchenbeschleuniger konstruiert!“

**Matthias Brodowy**

## Nicht unfreundlich!

### Vorhersage

Das Sonntagswetter ist noch unsicher. Bei den meisten Wettermodellen scheint zeitweise die Sonne und es geht über 20 Grad hoch. Nächste Woche zeigt der Trend nach unten. Wie weit, ist aber noch unklar. Hinweis: Für die Natur ist das durchwachsene Wetter ein Segen.

### Biowetter

Besonders Kreislaufprobleme sind fallweise ein Thema. Bei starker Wetterfühligkeit treten eventuell Kopfschmerzen, Schwindel und auch Abgeschlagenheit auf. Derartige Beschwerden können durch etwas mehr Bewegung gelindert oder verhindert werden.

### Bauernregel

Wenn sich naht Sankt Stanislaus, schlagen alle Bäume aus. (7.5.)

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

**Independence day**

Feiern Sie ihre Unabhängigkeit: mit cleverer Technik befreien sie sich von Gas oder Öl, schützen das Klima und sparen dauerhaft Energiekosten. Jetzt informieren!

**MIT SICHERHEIT MEISTERHAFT**

**MSM**  
Bäder + Wärme GmbH  
Schulstr. 23  
29399 Wahrenholz  
0 58 35/9 60-0  
www.m-s-m.de

## Sonntag

