

Die Erschöpfungsspirale

Aus: „Bevor der Job uns krank macht“ (Carola Kleinschmidt und Hans-Peter Unger)

1. Stufe der Erschöpfung

- der Rücken schmerzt
- die Konzentration fällt schwer
- die Gedanken fahren Karussell

Fazit: Unspezifische körperliche Symptome in vielerlei Erscheinungsformen sind für sich genommen eher harmlos (Grippe, Kopfschmerzen, Durchfall, ...), im gehäuftem Auftreten wichtige Alarmzeichen.

Außenstehende haben leichtere Sicht auf den Zusammenhang von Belastung am Arbeitsplatz und körperlichen Beschwerden. Problem: Die Innensicht bedient sich einfacher Erklärungsmuster mit hoher Plausibilität. Anforderungen werden als selbstverständlich hingenommen. Diese Arbeitseinstellung zu reflektieren ist bei beginnender Erschöpfung kaum noch möglich, diese Erstarrung ist ebenfalls ein Warnsignal.

Der Grad der Erschöpfung ist schwer beschreibbar, häufig wird er erst bei beginnender Depression wahrgenommen. Typisch für die Dynamik der Erschöpfung ist, dass die Betroffenen die Beschleunigung unterstützen. Sie steigern die Anforderungen an sich selbst (neue Projekte, effizienteres Zeitmanagement, ...). In dieser Phase kommen häufig zusätzliche Aktivitäten hinzu (Jogging, Alkoholmissbrauch, steigender Termindruck durch kulturelle Veranstaltungen). Schlafstörungen provozieren Schlafmittelgebrauch und – missbrauch, das Abschalten geht nicht mehr ohne äußere Unterstützung.

Häufigste Warnsignale:

Körperliche Beschwerden aller Art (Magendarm, Erkältungen, Übelkeit, ...). Typisch für Dauerstress sind Rücken- und Muskelschmerzen.

Schlüsselfrage: Könnten die körperlichen Beschwerden mit beruflichen Belastungen zusammenhängen?

2. Stufe der Erschöpfung:

Der emotionale Haushalt eines Menschen verändert sich, Reizbarkeit und/ oder Rückzug nehmen quantitativ und qualitativ zu. Es entsteht leichte Kränkbarkeit das Gefühl von Unzulänglichkeit wird größer. Schuldgefühle entstehen. Die körperlichen Krankheitssymptome nehmen zu. Andere Lebensbereiche treten in den Hintergrund.

3. Stufe der Erschöpfung:

Die Arbeitsleistung sinkt ab, es treten vermehrt Fehler auf, die Effizienz wird gering. Niedergeschlagenheit macht sich breit, die Schlafstörungen werden quälend, Fluchtgedanken und Suizidphantasien tauchen auf. Wichtige Indikatoren einer beginnenden Depression.

Verläufe in den drei Stufen:

- Die eigene physische und psychische Stärke reicht aus um die Erschöpfungsspirale zu stoppen bzw. wieder in eine emotionale Balance zu kommen, wenn die Belastung reduziert bzw. zeitweise ausgesetzt wird.
- Das Wissen um die Erschöpfungsspirale reicht, um über Reflexion die Bremse zu ziehen und aus der Abwärtsspirale auszusteigen. Das Verhältnis zur eigenen Arbeit wird sich dann verändern.
- Die Erschöpfung kann durch Erholung nicht mehr ausgeglichen werden. Die Emotionalität gerät „aus den Fugen“, medizinische Hilfe ist erforderlich.