

# Funktionieren in der Endlosschleife

Schon mal etwas von Burn-on gehört? Nein? Dann wird es höchste Zeit. Denn beim Burn-on fehlt zwar der grosse «Crash», krank macht es aber auch.



Zeit zum Durchatmen? Für viele eine Seltenheit. Das kann man aber ändern. Bild: Canva

## Roger Marti

Wie sähe das Leben ohne ellenlange To-do-Listen aus? Wie wäre ein Alltag frei von Terminen, Verpflichtungen und Aufgaben? Eine Idee, so fern der Realität, dass wohl nur wenige darauf eine Antwort geben können.

Vielen Menschen ist dieses Funktionieren in einem durchgetakteten Alltag bewusst. Und sie meistens es ganz gut, zumindest eine Zeit lang. Doch wo endet die Herausforderung und wo beginnt die Überforderung? Das ist eine Gratwanderung, die allzu oft nicht erkannt wird. Denn die Devise lautet weitermachen. Ein Ende? Ist nicht in Sicht.

## Das Phänomen des Burn-on

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der grössten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Das Burn-out-Syndrom, die vollkommene emotionale Erschöpfung, ist zu einer Volkskrankheit mutiert. Es dauert zwar Monate oder Jahre, um sich davon zu erholen, doch gleichfalls sprechen viele Burn-out-Betroffene auch von einem Segen. Dieses «erzwungene Kürzertreten» weckt auf, führt eindeutig vor Augen, dass viel zu lange und viel zu oft über den eigenen Ressourcen gewirtschaftet wurde. Und setzt somit eine wertvolle Lebensveränderung in Gang, die Pausen wieder zulässt, Grenzen neu definiert und ungesunde Denk- und Verhaltensmuster korrigiert.

Doch was ist, wenn der «Crash» ausbleibt? Wenn die Menschen am Limit funktionieren, ohne es zu überschreiten? Wenn der Alltag auf Sparflamme am Laufen gehalten wird, während Körper

und Geist permanent an Grenzen stossen? Dann wird in Fachkreisen vom Phänomen Burn-on gesprochen. Betroffene sind erschöpft, aber eben: nie ganz. Im Gegensatz zum Burn-out bleibt beim Burn-on der «grosse Knall» aus. Betroffene geben vor, alles sei in Ordnung, doch fühlen sie sich energielos, gestresst, lustlos und immer gefühlstauer.

## Ja aber ich doch nicht!

Den Begriff «Burn-on» haben der Klinik-Psychologe Timo Schiele und Klinik-Chefarzt Bert te Wildt geprägt. In ihrem Buch «Burn on: Immer kurz vor dem Burn out» erzählen sie von Menschen, die trotz Erschöpfung ständig weitermachen. Die Betroffenen waren ursprünglich mit dem Verdacht auf Burn-out in ihre Klinik gekommen, zeigten jedoch ein eher untypisches Beschwerdebild.

Bei Burn-out-Patienten kommt der Punkt, an dem sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen können und aussteigen. Burn-on-Betroffene fühlen sich jedoch wie in einem Hamsterrad, aus dem sie trotz Erschöpfung nicht aussteigen können. Bert te Wildt begründet dies so: «Burn-on-Betroffene sind oft Menschen, die einen sehr hohen Anspruch an sich selbst haben. Das hat manchmal etwas mit der Erziehung zu tun, aber auch mit Misserfolgen in der Vergangenheit. Sie performen sich durch den Alltag, weil sie denken, das helfe.»

Timo Schiele und Bert te Wildt betonen, dass es Betroffenen schwerfällt, den eigenen Lebensstil als Ursache ihres Leidens zu erkennen – trotz vieler Anzeichen dafür, dass das Leben in diesem Tempo nicht mehr guttut. Ein Dilemma, das den Weg zurück zu Leichtigkeit, Le-

benlust und innerer Ruhe erschwert. Und doch – es sind Schritte, die möglich sind, ganz ohne «Crash».

## Was kann Betroffenen helfen?

– **Definieren Sie Leistung neu:** «Es läuft doch, ich bin leistungsfähig» – das ist ein Satz, der immer wieder fällt und gewissermassen auch seine Richtigkeit hat. Genau darum braucht es einen neuen Leistungsbegriff, weg von der Quantität, hin zur Qualität. Was wäre, wenn Sie die Definition dieses «Leistens» ausweiten würden, im Sinne von: «Ich stehe morgens energiegeladener auf und erlebe jeden Tag lust- und freudvoll!» Ist das gleichfalls eine Leistung, die Sie aktuell erfüllen? Ja? Nein? Möglicherweise ist Ihre ehrliche Antwort ein erster wertvoller Schritt in die richtige Richtung.

– **Leben Sie ihre Werte?** Werfen Sie einen genauen Blick auf Ihre Werte und Ihr aktuelles Leben. Schreiben Sie dafür die wichtigsten Lebensbereiche auf: Partnerschaft, Kinder, Familie, Beruf, Freundschaften, Sport, Kunst, Spiritualität, Hobbys und so weiter. Für jeden Bereich geben Sie sich nun Punkte von 0 (nicht relevant) bis 10 (essenziell) – wie wichtig ist Ihnen ein Bereich, unabhängig davon, wie aktiv Sie diesbezüglich aktuell sind? Im nächsten Schritt schreiben Sie dazu, wie viel Investment Sie jetzt in diese Bereiche stecken – auch wieder mit Zahlen von 0 (gar nichts) bis 10 (sehr stark engagiert). Ist da eine grosse Diskrepanz zwischen der Wichtigkeit und dem tatsächlichen Leben? Falls ja, ist das ein Anzeichen dafür, dass Sie Ihre aktuelle Situation neu überdenken sollten.

– **Seufzen Sie sich fit.** Ein Alltag vollgepackt mit Aufgaben und Verpflichtungen führt häufig zu einer flachen und kurzen Atmung. Der Sympathikus nimmt überhand, was weniger Sauerstoff, eine angespannte Muskulatur, weniger Schmerzreize, eine erhöhte Herzfrequenz und eine eingeschränkte Verdauung zur Folge hat. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass tiefes Seufzen einem physischen und mentalen Reset gleicht. Der Parasympathikus wird dadurch wieder aktiviert. Nutzen Sie diesen Mechanismus, indem Sie sich öfter mal aufrecht hinstellen und bewusst einen lauten Seufzer ausstossen. Das ist unglaublich wohltuend!

Roger Marti ist Osteopath und Schattentherapeut. Als Downshifting-Mentor begleitet er zudem Menschen aus dem chronischen Stress in einen befreiten und selbstbestimmten Family- und Business-Lifestyle. [www.downshifting.ch](http://www.downshifting.ch)

## Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Mathis Vogel, Oberarzt Orthopädie und Traumatologie, Kantonsspital Aarau



## Was tun bei Kniearthrose?

**Ich (54) habe Kniearthrose und deshalb zunehmend Schmerzen. Was kann ich dagegen tun? Lindert vielleicht eine Bandage die Schmerzen?**

Herr M.B. aus M.

Die Kniegelenksarthrose (Gonarthrose) ist eine sehr häufige Erkrankung. Dabei wird der Knorpel im Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel sowie hinter der Kniescheibe abgenutzt (Knorpelverwechlung). Als erstes Symptom werden meist belastungsabhängige Knieschmerzen (z.B. beim Treppensteigen oder Bergablaufen) im betroffenen Gelenk wahrgenommen. Im Verlauf der Zeit treten die Schmerzen auch in Ruhe auf, typischerweise begleitet von Knieschwellung und Bewegungseinschränkung.

Die Diagnose wird in der Regel durch ein Röntgenbild gestellt. In der Therapie wird zwischen einem konservativen und einem chirurgischen

Vorgehen (Gelenkspiegelung, Kniegelenksprothesen etc.) unterschieden.

In der Regel wird versucht, das Kniegelenk so lange wie möglich zu erhalten. Diese konservative Therapie beinhaltet allenfalls Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Patienten, antientzündliche Medikamente und Physiotherapie. Auch orthopädietechnische Therapiemöglichkeiten (wie Schuheinlagen, achskorrigierende Knie-Orthesen und Bandagen) sind dabei möglich. Dazu ist die Studienlage jedoch insgesamt sehr vage.

Bezugnehmend auf ihre Frage wirkt eine Kniebandage über Druck auf die Weichteile bei Kniegelenksschwellungen. Durch eine Bandage wird die Arthrose nicht aufgehalten, jedoch ist allenfalls eine Schmerzreduktion möglich. Ich hoffe, Ihnen einen kleinen Überblick gegeben zu haben, und lade Sie herzlich zu einem persönlichen Termin in unsere knieorthopädische Sprechstunde ein.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern und das Kniegelenk so lange wie möglich zu erhalten. Bild: Getty

## Ratgeber Gesundheit

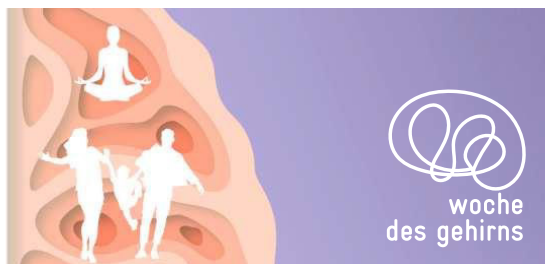
Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, [aargaugesundheit@chmedia.ch](mailto:aargaugesundheit@chmedia.ch)



ANZEIGE

Vorträge im Hörsaal des Kantonsspitals Aarau  
11.–13. März 2024

[ksa.ch/brainweek](http://ksa.ch/brainweek)



woche  
des gehirns