

Drain Out

Drain Out ist eine spezielle Form des Burn Out Syndroms. Die Symptome sind im Wesentlichen die gleichen, doch ist das Entstehungsmuster ein anderes. Während am Beginn von Burn Out die Begeisterung für eine Arbeit, eine Aufgabe, eine Sache steht, kennzeichnet Drain Out der permanente Kampf ums Überleben.

Das ist unabhängig von der Attraktivität der Arbeitsaufgaben. Es ist die Menge und die Existenzangst, die den Unterschied ausmachen. Das beginnt bei Menschen, die aus Angst, Gekündigt zu werden auch als Kranke zur Arbeit gehen und geht bis zu Kleinunternehmern, die alle Aufträge annehmen, um ihr Auslangen zu finden. In der Mitte steht die Kassierin im Supermarkt, die nebenher noch putzen geht, um ihre Kinder und den arbeitslosen Mann (und vielleicht auch noch dessen Spielsucht) zu erhalten, Lebensmittel zu besorgen und die Miete zu zahlen.

Die Symptome treten allmählich auf und werden immer stärker. Sie werden mit allen möglichen Mitteln unterdrückt, wobei die meisten dieser Mittel eher das Problem verstärken als lindern. Wenn zwar gute Medikamente genommen werden, der Körper aber nicht geschont sondern zusätzlich belastet wird ist das eher schädlich als nützlich. Wenn dann noch zu viel gegessen, getrunken und geraucht wird („man gönnt sich ja sonst nichts!“) verstärkt dieses Verhalten die Symptome zusätzlich.

Natürlich wäre auch hier der ideale Ausweg eine längere Auszeit mit Erholung und Neuorientierung, doch wird dieser Weg in den seltensten Fällen gangbar sein. Ziel einer Beratung in diesen Fällen ist eher die Hilfe zur Schaffung kleiner Energieinseln und zur Entwicklung einer weniger belastenden Lebensweise. Manchmal hilft auch die Fähigkeit, sich gegen überbordende Anforderungen der Umwelt abzugrenzen. Es geht also um kleine Schritte.