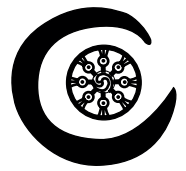


Burnout-Syndrom

Infoblatt / Beschwerdebilder



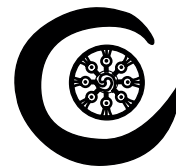
Das Burnout-Syndrom wird definiert als andauernder Zustand totaler körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Der Begriff und die Symptomatik wurde erstmals 1974 vom New Yorker Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger beschrieben. Früher hat man gedacht, dass nur ausbrennen kann wer am Arbeitsplatz Höchstleistungen vollbringt oder zumindest in einem helfenden Beruf tätig ist. Mittlerweile ist klar, dass Burnout in allen sozialen Schichten, in allen Berufsgruppen und auch im privaten Bereich auftreten kann. Selbstverständlich sind auch sehr viele Ärzte davon betroffen. Eine Schweizer Untersuchung ergab ein schweres Burnout bei 4 % und ein mittelschweres bei 35% der Ärzte. Interessanterweise zeigen gerade Ärzte überdurchschnittlich häufig Depersonalisierungssymptome mit negativen, zynischen Grundhaltungen und Unzufriedenheit mit dem eigenen Aufgabenbereich.

Burnout ist durchaus eine Stresserkrankung, aber ein hohes Arbeitspensum führt nicht unweigerlich ins Burnout. Stress kann auch als besondere Herausforderung gesehen werden, der zeitlich begrenzt durchaus beflügelt und anregt (*Eustress*). Grundvoraussetzung ist dabei, dass die Herausforderung bewältigt werden kann. Anders ist es bei Distress, bei welchem man sich blockiert fühlt, bei zuviel Arbeit und zuwenig Mitbestimmung, bei zu hohen Erwartungen (*von anderen oder sich selbst*) die nie erfüllt werden können und damit verbundene Frustration. Aber auch Angst kann Distress verursachen. Angst um den Arbeitsplatz, Angst nicht geliebt zu werden, Angst nein zu sagen. Häufig sind Menschen der mittleren Führungsebene betroffen, die sowohl von ihren Vorgesetzten wie Untergebenen Mitarbeitern unter Druck gesetzt werden. Viel Verantwortung und wenig Entscheidungsmöglichkeit. Burnout trifft auch jene Menschen die früher einmal sehr engagiert waren, die aber an den Rahmenbedingungen, an Gesetzen, an Organisationsstrukturen oder Verwaltungskram scheitern und in der Bilanz zuwenig Anerkennung für ihr Engagement erhalten. Das betrifft sicher viele Ärzte die sich zermahlt fühlen zwischen Kosteneffizienz, Druck der Krankenkassen, Dokumentations- und Aufklärungspflicht und den Wünschen der Patienten.

Aber auch Polizisten resignieren immer mehr. Auch sie leben in einem Spannungsfeld zwischen schwierigen und oft gefährlichen Einsätzen, bei welchem aber dem Täter kein Haar gekrümmt werden darf, den Respektlosigkeiten von (*alkoholisierten*) Delinquenten, der zunehmend mangelnden Achtung in der Bevölkerung, dem Behördenapparat und der Justiz. Kein Dank, keine Anerkennung und ein geringer Handlungsspielraum, dafür aber mehr Schreibkram, mehr Dokumentation und weniger Mitarbeiter. Für viele Berufsgruppen sind die Anforderungen höher als vor 20 Jahren. Man muss bestens ausgebildet, flexibel und rund um die Uhr erreichbar sein. Auch der Umgang mit Kunden, Patienten, Schülern, Eltern ist anstrengender. Mobbing von Kollegen machen vielen das Leben zur Hölle und manchen schwebt das Damoklesschwert Jobverlust über dem Haupt. Aber auch viele Frauen sind durch die Dreifachbelastung Job, Hausfrau und Mutter, gepaart mit unmenschlichen Ansprüchen an alle drei Aufgaben, überfordert. Nicht vergessen werden darf dabei, dass viele Frauen neben der perfekten Mutter und Hausfrau auch noch die perfekte Geliebte sein sollten. Ihre eigenen Bedürfnisse kann sie bei so vielen Aufgaben selbstverständlich nicht mehr wahrnehmen. Kontakte zu anderen Frauen werden hintangestellt (*obwohl diese aus eigener Erfahrung meist ein wirklich tragfähiges Netzwerk darstellen*) und so geraten die Frauen immer mehr in Isolation. Das ist die eine Seite, aber es muss noch eine andere Bedingung erfüllt sein, dass einige Menschen ins Burnout geraten und andere nicht (*bei gleichen äußeren Bedingungen*). Bei gefährdeten Menschen besteht ein großer Wunsch nach Anerkennung, der Selbstwert wird vor allem durch die Arbeit aufgebaut, oder man hat das Gefühl nur geliebt zu werden, wenn man etwas leistet. Betroffen sind Menschen, die in ihrer Kindheit nicht bedingungslos geliebt wurden und die dabei gelernt haben: Ich mache alles besonders gut und richtig, dann bekomme ich ein wenig Zuwendung, Respekt und Anerkennung.

Burnout-Syndrom

Infoblatt / Beschwerdebilder



Damit entsteht ein Teufelskreis, denn Arbeit wird zur Droge und das damit verbundene Betteln um Anerkennung, zur Sucht. Nachdem diese Anerkennung aber die tiefer zugrunde liegenden seelischen Löcher nie stopfen kann, kommt es zur Dosissteigerung die irgendwann im Zusammenbruch endet. Burnout beginnt immer schleichend und leise, die ersten Symptome wie Konzentrationsstörungen, Nervosität und innere Unruhe würden wir wahrscheinlich alle nicht so ernst nehmen. Später kommen oft körperliche Beschwerden wie wiederkehrende Infekte, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen (*zuviel oder zuwenig*) und das Gefühl keinen Ausweg zu sehen, nichts ändern zu können. In diesem Stadium greifen nicht wenige zu noch mehr Aktion. Um die empfundene Schwäche auszugleichen, sich zu belohnen oder auch nur um sich was gutes zu tun, wird ein Schiurlaub oder ein Einkaufswochenende in Paris gebucht, wird eine extreme Sportart ausgeübt oder an drei Tagen die Woche abends noch im Fitnessstudio oder im Yogakurs geturnt. Wir müssen ja nicht nur perfekt im Job und in der Familie sein, sondern wir müssen auch schwer am Erhalt unserer Gesundheit und an unserer Figur arbeiten.

Es gibt typische Verhaltensweisen (*Fengler, 1998*) die Hinweise auf ein Burnout geben können: täglicher Widerstand zur Arbeit zu gehen, Gefühle des Ärgers, des Versagens, Schuldgefühle und Gleichgültigkeit Gesprächspartnern gegenüber, Mutlosigkeit und Zweifel an der eigenen beruflichen Tätigkeit, tägliches Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung, häufiges auf die Uhr schauen während der Arbeit, verschieben von Terminen, Zeit schinden – fünf bis zehn Minuten später anfangen, bei Pausen schnell weg vom Arbeitsplatz, kein Interesse an den Problemen von Kunden oder Mitarbeitern, Freude über ausgefallene Termine, erste Frage nach dem Urlaub „*Wann beginnt der nächste?*“, Zunahme zynischer Kommentare, Zunahme von Strenge und Intoleranz oder Kritik, Zunahme von Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Suchtmittelmissbrauch (*Alkohol, Zigaretten....*).

Um ein Burnout zu diagnostizieren müssen drei Bedingungen erfüllt sein.

1. Emotionale Erschöpfung Verlust von Freude, Genuss und Liebe, Abnahme des Wohlbefindens, Verlust von Sympathie und Achtung für andere Menschen, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, erhöhte Krankheitsanfälligkeit
2. Depersonalisierung Negative, zynische Grundhaltung, Abnahme der Sozialkontakte, Rückzugstendenzen, Dienst nach Vorschrift, Unzufriedenheit mit dem eigenen Aufgabenbereich
3. Leistungseinbuße und Leistungsunzufriedenheit (*Gefühl des Versagens, der Erfolglosigkeit, der Machtlosigkeit, fehlende Anerkennung, chronische Überforderung*)

(a) Stadien des Burnouts

Ein Burnout verläuft nicht bei allen Betroffenen gleich ab. Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger hat 1992 einen Burnout-Zyklus vorgestellt der die zwölf Stadien vom Ehrgeiz bis zur Erschöpfung beschreibt.

Stadium 1: Übertriebener Ehrgeiz, der Wunsch sich zu beweisen, verwandelt sich in Zwang und Verbissenheit

Stadium 2: Der Einsatz wird gesteigert um den hohen Anforderungen gerecht zu werden

Stadium 3: Eigene Bedürfnisse kommen zu kurz

Stadium 4: Die Konflikte werden zwar bewusst – aber verdrängt

Stadium 5: Umkehr von Werten, bisher wichtige Werte werden entwertet und umgedeutet, so kann nur mehr die Karriere Bedeutung haben und wird zum Maßstab für die eigene Wichtigkeit und Unwichtigkeit, alles andere wird diesem Ziel untergeordnet.

Burnout-Syndrom

Infoblatt / Beschwerdebilder



Stadium 6: Der Verzicht auf eigene Bedürfnisse wird nicht mehr wahrgenommen. Überarbeitung und Überlastung werden verleugnet. Intoleranz und abnehmende Flexibilität prägen das Denken und Handeln, Probleme werden auf Zeitdruck, Arbeitspensum und Einsatz zurückgeführt. Die Probleme wechseln auch in den privaten Bereich

Stadium 7: Orientierungslosigkeit stellt sich ein, wird aber durch Zynismus und eine nach außen unveränderte Haltung verdeckt, Kritik wird nicht mehr vertragen, paranoide Tendenzen, Dienst nach Vorschrift

Stadium 8: Verhaltensänderungen wie Abwehr von Kritik, emotionaler Rückzug und mangelnde Flexibilität werden von Anderen wahrgenommen, Einsatz von Suchtmittel, aus engagierten Mitarbeitern sind ängstlich-scheue und apathische Menschen geworden

Stadium 9: Wahrnehmungsverlust der eigenen Person. Nur noch negative Einstellungen beherrschen das Denken. Die Fähigkeit zu Nähe ist längst verloren gegangen, der Kontakt zu sich selbst und zu anderen Menschen ist verloren gegangen, die Zeitperspektive wird auf die Gegenwart eingeeengt, das Leben wird zum mechanischen Funktionieren, das Lebensgefühl ist geprägt von Entwurzelung und Sinnlosigkeit

Stadium 10: Innere Leere, um diese zu überwinden, kommt es häufig zu agierter, verkrampfter Beschäftigung, man fühlt sich nutzlos, Angstgefühle und Suchtverhalten treten auf, viele Betroffene schwanken zwischen Rückzug und ein ganzes Wochenende im Bett zu verbringen oder zu überreagierenden Handlung wie übermäßiges Essen, exzessiver Sex, übermäßiger Alkoholgenuss, Medikamenteneinnahme, Freizeit ist leere Zeit, oft auch betäubte Zeit

Stadium 11: Depression: kann in Form von Agitation oder Lähmung auftreten, Verzweiflung oder Gleichgültigkeit, psychische Erschöpfung ohne Perspektiven für die Zukunft, negative Bilanz des bisherigen Lebens, Sinnlosigkeit und Desinteresse, Initiative und Motivation sind am Nullpunkt

Stadium 12: Erschöpfung, Depression Suizidgedanken – körperlicher und seelischer Zusammenbruch

(b) Andere mögliche Ursachen

Ursachen die ebenfalls mit Erschöpfung und Müdigkeit einhergehen

Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS)

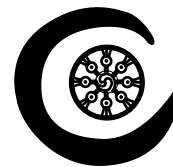
Es wird durch eine durchgehende, mehr als 6 Monate dauernde, chronische Müdigkeit (*nicht Schläfrigkeit*) ohne organischen Grund definiert. Häufig im Anschluss an einen Infekt oder einer Chemotherapie. Die Müdigkeit bessert sich nicht durch Ruhe. Häufig gibt es Begleitsymptome wie Schluckschmerzen, schmerzhafte Lymphknoten oder Kopfschmerz.

Depression

Bei ungefähr 20 % der Menschen mit leichtem Burnout findet sich eine Depression und bei 53% mit schwerem Burnout. Das bedeutet, dass mit der Schwere des Burnouts die Wahrscheinlichkeit einer Depression zunimmt, aber auch, dass nicht alle Menschen mit Burnout depressiv sind. Ein Burnout zeigt sich durch Erschöpfung und Zynismus, eine Depression durch eine niedergeschlagene, gedrückte Stimmung, durch Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit und einem Verlust von Interesse. Studien haben außerdem gezeigt, dass Antidepressiva bei Patienten mit Erschöpfung nicht wirken, wenn nicht wirklich eine Depression vorliegt.

Burnout-Syndrom

Infoblatt / Beschwerdebilder



Herbst-Winterdepression SAD (=Seasonal affective disorder)

Auch diese Erkrankung geht wie oben beschrieben mit einer Erschöpfung und einem erhöhten Schlafbedürfnis einher. Zusätzlich ist jedoch auch ein gesteigerter Appetit wesentlich.

(c) Behandlung eines Burnouts

Gespräche oder Psychotherapie: Erkennen der Problematik und Erwerb von Bewältigungsstrategien und Lösungsansätzen, lernen seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, setzen von Prioritäten, individuelle Entspannungstechniken

Ganzheitliche Begleitung: Kräuter, Akupunktur, TCM, Homöopathie und andere ganzheitliche Verfahren, Vitamine, Spurenelemente

„Wenn du in Eile bist geh langsam“

Alte chinesische Weisheit

Viele Menschen die in dem Teufelskreis des Burnouts stecken, finden nicht die Kraft sich aus dem Würgegriff zu befreien. In diesem Fall ist es nötig sich Hilfe zu holen um Schritt für Schritt einen Weg aus diesem Teufelskreis zu finden. Durch Gespräche lassen sich neue Strategien im Umgang mit Stress und Druck finden. Die meisten Patienten geben Druck im Beruf oder in der Familie oder zuviel Arbeit als Ursache an. Der schlimmste Galeerentreiber sind wir jedoch selbst. Alte Glaubenssätze verführen uns viel mehr anzunehmen als wir bewältigen können. Vielleicht wollen wir jemandem etwas beweisen, oder wir durften nie Fehler machen oder müde sein, vielleicht haben wir schon als Kind gelernt mehr Verantwortung zu übernehmen als uns gut tat. Was mussten wir tun? Wie mussten wir sein um akzeptiert und geliebt zu werden? Gibt es privat einen Mangel an Liebe und Anerkennung? Versuchen wir diese durch unsere Arbeit zu bekommen? Wenn ja, ist dies der erste Schritt ins Burnout.

Denn niemals kann die Anerkennung im Beruf emotionale Löcher stopfen. Vielleicht eine kurze Befriedigung aber es bleibt immer ein Gefühl des Mangels zurück. Erkennen wir dies nicht laufen wir Gefahr, den Einsatz immer mehr zu erhöhen. Es wird zur Sucht. Und genau so wie bei einer Sucht, versuchen wir dies zu vertuschen bis wir zusammenbrechen. Ein weiterer Punkt ist es, uns selbst zu lieben, uns wichtig zu nehmen, auf unsere Bedürfnisse, Wünsche und Träume zu achten. Was stärkt mich, was entspannt mich, was möchte ich noch verwirklichen, wo brauche ich meine Auszeiten? Dies ist der Aufruf zu einem gesunden Egoismus. Dann ist es wichtig zu delegieren, nein zu sagen und zu lernen Hilfe anzunehmen. Dies fällt besonders Frauen sehr schwer. Meist kommt dann rasch der Einwand. Ja, das weiß ich, aber in meinem Job ist das nicht so einfach. Irgendwo schleicht die Angst herum. Die Angst den Job zu verlieren, die Angst Kollegen vor den Kopf zu stoßen oder die Angst nicht mehr unersetzlich zu sein. Ein junger Patient, mitten im Burnout, hat sich beklagt, dass er als Projektleiter nicht einmal Mittagessen gehen könne. Als ich ihn gefragt habe, warum er es nicht einfach tue, hat er mir geantwortet, dass das nicht so einfach wäre usw. Nach einigen Wochen Therapie kam er wieder einmal zu mir in die Praxis, mittlerweile deutlich entspannter und hat stolz erzählt, dass er jetzt regelmäßig zu Mittag essen würde. Auf meine Frage was nun in der Firma passiert sei, durch seine Entscheidung, hat er geantwortet: *“Nichts, sie haben es nicht einmal bemerkt”*. Was kann man noch verändern um wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu gelangen. Den Tagesablauf durchforschten, Ruhepausen und Pufferzonen schon im Terminkalender einplanen, Beziehungen pflegen, den Mitmenschen achtsam begegnen, dankbar sein für das was man schon hat (*dies erlaubt inne zuhalten im Streben nach mehr*), Kontakt zu Tieren, hinaus in die Natur und sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigen.



Rottraut Perner (*Sexual und Psychotherapeutin*) hat schon am 5. Juli 1999 in einem Profilartikel einen Kommentar zu den Heilungschancen von Überforderung abgegeben:

“Die Menschen müssen lernen, den Rückzug zu kultivieren, um sich zu regenerieren. Wichtig ist es, diese Freizeit auch von allem frei zu halten und einfach nichts zu tun. Das Prinzip der Askese wird verstärkt zur Tankstelle für die verwundete Seele werden”

Wie Recht sie hat, kann ich jeden Sommer erleben, wenn ich mit meiner Freundin, meiner Hündin und unseren Pferden zu unserem jährlichen Wanderritt aufbreche. Das nötigste in den Satteltaschen, drei Wochen quer durch unser wunderschönes Land, Wind und Wetter spüren, die Landschaft und das Gelände wahrnehmen, stille Plätze genießen, spannende Menschen treffen, herrliches Essen genießen, alles fernab vom Reisetribel, Schritt für Schritt, ganz in unserem eigenen Rhythmus und dennoch kommen wir sehr weit.

Diese Erfahrungen möchte ich weitergeben. Ich werde im kommenden Jahr „*Burn-out-Wanderungen*“ anbieten. Wandern, wandeln, verwandeln. Reduktion, innehalten, Ballast abwerfen, mit allen Sinnen spüren, Perspektivenwechsel und die Veränderung von Glaubenssätze sind das Ziel. Schritt für Schritt. Falls sie Interesse haben, können sie über meine Praxis Informationen anfordern.

2. Boreout – gefährliche Langeweile

Dies ist noch eine sehr junge Diagnose und wurde 2007 von den Schweizer Unternehmensberatern Philippe Rothlin und Peter R. Werder vorgestellt. Es bezeichnet eine Unzufriedenheit mit seiner Arbeit durch Unterforderung und Langeweile, die ebenfalls krank machen kann. Anfangs kann es ja ganz angenehm sein privates in der Arbeit zu erledigen oder im Internet zu surfen. Aber irgendwann wird auch das langweilig und der Tag will nicht vergehen. Dazu kommt noch der Stress, bei der Arbeit möglichst beschäftigt zu wirken, obwohl das nicht der Fall ist. Sich selbst kann man jedoch nichts vormachen und irgendwann muss man sich eingestehen, dass die Arbeit keinen Sinn macht und dass man eigentlich austauschbar und unwichtig ist. Jeder Mensch braucht einen Sinn um in seinen „Flow“ zu kommen. Ist man in diesem Arbeitsfluss (*also nicht über- oder unterfordert*) vergeht die Zeit wie im Fluge und man geht zufrieden nach Hause. Das Phänomen des Boreouts ist ein Kind der Büro- und Schreibtischtätigkeit. Ein Handwerker, Arbeiter oder selbst eine Reinigungskraft hat nach Abschluss der Arbeit etwas sicht- oder greifbar Getanes vor Augen. Menschen mit einem Boreout sind nicht faul. Sie möchten arbeiten, fühlen sich aber durch Unterforderung oder monotone, langweilige Tätigkeiten gelähmt. Mögliche Folgeerscheinungen von Unterforderung sind – ähnlich denen bei Überforderung – Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit und Frustration, bis hin zu Anzeichen einer krankhaften Depression.