

Burnout und Prävention

Burnout - eine Volkskrankheit

Unter Burnout versteht man eine emotionale, körperliche und seelische Erschöpfung, die über einen längeren Zeitraum andauert. Stress am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, chronische Überlastung, Work Life Balance, Mobbing oder Umgang mit Konflikten werden immer wieder als Hinweise auf das Burnout Syndrom verwendet. Nicht zu Unrecht werden chronischer Stress, Überlastung, Mobbing, andauernde Konflikte, Perspektivlosigkeit mit dem sogenannten Ausbrennen in Verbindung gebracht. Die Zusammenhänge sind meist komplizierter als sie im ersten Moment scheinen. Die Symptome lassen sich oft nur schwer von den Symptomen einer Depression unterscheiden.

Im Verlauf einer Burnout- Erkrankung kommt es zu einem dramatischen Einbruch der emotionalen, sozialen, intellektuellen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Herausforderungen und Erfolg motivieren, Einsatz und Hilfsbereitschaft resultieren in Wertschätzung. Wird aber aus dem Engagement im Beruf oder Privatleben ein Dauerstress ohne Erholungspausen, findet keine Regeneration mehr statt.

Typische Symptomatik

- Andauernde, schwere psycho-physische Erschöpfung
- Entwicklung oft über einen langen Zeitraum von vielen Jahren
- Schleichender Verlauf in mehreren Phasen
- Häufung bei hohem Anspruch an die eigene Tätigkeit, z. B. soziale und helfende Berufe, Seelsorger, Lehrer, Ärzte, Manager, Hochleistungssportler, Künstler etc.
- Vor allem „ent-grenzte“ Tätigkeiten können zu einer Burnout-Entwicklung führen
- ohne Diagnose und entsprechende Therapie sehr häufig Grund für längere Arbeitsunfähigkeit, depressive Verstimmungen und Antriebslosigkeit, Suchtproblematik, Suizidgefährdung

- durch präventive Maßnahmen kann entgegengewirkt werden;
- angemessener Sozialkontakt, angemessener Arbeitseinsatz und konsequente Einhaltung von Zielvorgaben, v.a. sich selbst gegenüber, sind wichtig.

Arten des Burnout

a) **Emotionale Burnout Symptome** wie verringerte emotionale Belastbarkeit, mechanisches „Funktionieren“, Widerwille gegenüber der täglichen Arbeit, Gefühl der Niedergeschlagenheit und Entmutigung, Desillusion, Frustration, Reaktionen des Rückzugs, Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht, innere Leere bis hin zu Flucht- und Suizidgedanken.

b) **Soziale Burnout Symptome** wie Unlust, Menschen zu begegnen, Unfähigkeit sich auf diese einzulassen und ihnen zuzuhören, soziale Kontakte werden als Belastung empfunden, starke Fehlzeiten am Arbeitsplatz (z. B. Krankschreibungen), sozialer Rückzug.

c) **Intellektuelle Burnout Symptome** wie Konzentrationsstörungen, Neigung zu Tagträumen, Gefühl der Überforderung, mangelnde Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen, Einbuße an Phantasie und Flexibilität, Initiativlosigkeit.

d) **Körperliche Burnout Symptome** wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Energiemangel, vermehrter Griff zu Aufputzmitteln/ Medikamenten, Verspannungen, Magen-Darm-Beschwerden, Nervenreizung, mangelnde Lust.

Ursachen für das Burnout-Syndrom

Das Zusammenspiel zwischen äußeren Umständen und der individuellen Persönlichkeit kann als wichtige Ursache für das Burnout Syndrom gesehen werden:

a) Zu den **äusseren Umständen** zählen z.B. hohe Arbeitsbelastung, Stress, fehlendes oder wenig positives Feedback, ständige Konfrontation mit Problemen, keine klare Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben, zu hohe Erwartungen und Ziele, mangelhafte Organisation und Rahmenbedingungen der Arbeit, kritische Teamarbeit, Konflikte, Überforderung durch zu komplexe oder sich ständig ändernde Aufgaben, geringe Wertschätzung der eigenen Arbeit.

b) Die **persönlichen Hintergründe** kennzeichnen z.B. sehr hohe Ideale, Ehrgeiz, etwas beweisen wollen, Perfektionismus, die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen, die Angst vor Ablehnung, vor Gesichtsverlust, Versagen, Kritik oder davor, den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen. Begünstigt wird ein Burnout vor allem durch Perfektionismus, hohen Ehrgeiz, Helfersyndrom, nicht Nein sagen können, mangelnde Fähigkeit, angemessen mit Stress umzugehen.

Burnout-Prozess

Burnout ist ein Prozess, der sich über Wochen und Monate, manchmal über Jahre hin erstreckt. Im folgenden werden unterschiedliche Stadien als Orientierungshilfe wiedergegeben, die aber nicht unbedingt immer in dieser Form vorkommen müssen:

Stadium 1: Zwang, sich zu beweisen und Verstärkter Einsatz

Begeisterung und Idealismus für die Arbeit Hoher Einsatz und Engagement (Um auszubrennen, hat man vorher einmal gebrannt) Realisieren zunehmender Schwierigkeiten, Arbeitspensum wird nicht mehr in der üblichen Zeit bewältigt Reaktion mit größerem Einsatz und Anstrengung zur Zielerreichung

Stadium 2: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse und resultierende Konflikte

Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt das Mehr an Zeit für die Bewältigung der Aufgaben fehlt für die eigenen Interessen wie Erholung, Pflege sozialer Kontakte, Sport es stellen sich zunehmend Konflikte ein, die aber ignoriert und verdrängt werden, so führt zB. die selbstauferlegte Konzentration auf die Arbeit zu Konflikten im familiären oder freundschaftlichen Umfeld.

Stadium 3: Verschiebung des Wertesystems

Das eigene Verhalten wird nicht kritisch hinterfragt, sondern durch Betonung von Werten wie „Leistung“ und „Erfolg“ zum Hauptbestandteil des Lebensinhaltes. Da passen Pausen und Erholung oder Interesse für soziale Kontakte oder Neues nicht hinein.

Stadium 4: Beginnender Rückzug

Der Betroffene gerät zunehmend in eine Zwangslage , die ihn viel Energie kostet. Gelöst wird diese Konfliktsituation dann durch einen zunehmenden Rückzug, der einerseits Kraft zu sparen verspricht und zum anderen vermeidet, den eingeschlagenen Weg infrage zu stellen. Einhergehend damit beginnen mitunter Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch.

Stadium 5: Einschätzung der eigenen Persönlichkeit verändert sich

Der Betroffene beginnt, in der neuen Realität voll aufzugehen, panzert sich emotional ein. Es wird immer schwerer, den Betroffenen zu erreichen. Er hat durch die völlige Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse und Umdeutung seines Wertesystems bereits eine längere Erfahrung eines eher „fremden Lebens“ hinter sich, und jagt wie in einem Hamsterkäfig nur noch einem Leistungs- und Effektivitätsniveau hinterher, das er immer weniger erreicht. Das macht es dem Betroffenen schwer, festzustellen, was gut und richtig, gesund und erholsam für ihn selbst ist.

Stadium 6: Krise und Zusammenbruch

Nach den Phasen des Getrieben-Seins und der inneren Unruhe Nachlassen der Leistungsfähigkeit (Leistungsknick). Es stellt sich ein Stimmungsumschwung ein: innere Leere, völlige Erschöpfung Interesselosigkeit an sozialen oder geistig-kulturellen Aktivitäten, Verlust der Kreativität. Antriebs- und Motivationsverlust. Einsetzen ernster psychischer oder psychosomatischer Beschwerden, wie Schmerzzustände, körperlicher Ermüdung / Kraftlosigkeit, körperliche Störungen, Essstörungen, Angststörungen, Phobien, Depressionen. Die von den Betroffenen geäußerten Befindlichkeiten lassen jetzt auf eine psychische Krankheit schließen. Es kann zu einem physischen und/oder psychischen Zusammenbruch kommen.

Burnout vorbeugen

Wichtig ist es, die Risikofelder für die Entstehung von Burnout zu kennen, insbesondere bewusst, kritisch und kreativ die eigene Lebensführung zu reflektieren. Es gilt, einmal Stressquellen zu beseitigen, zum andern die sich bietenden Möglichkeiten zu Leistungserhaltung und Erlangen von Lebensqualität und Sinnerfüllung zu nutzen.

Besonders im beruflichen Bereich suchen viele Menschen Freude, Zufriedenheit und Erfüllung. Dennoch werden viele in ihrem Berufsalltag enttäuscht: Gefühle der Überforderung, Müdigkeit und Erschöpfung kommen auf. Körperliche Alarmsignale (Schlafstörungen, Kopfschmerzen) stellen sich ein. Burnout ist ein Prozess, der sich über Monate und Jahre hin erstreckt. Er kündigt sich aber mit wahrnehmbaren Hinweisen an, wodurch Reaktionschancen entstehen, etwas zu ändern. In der Burnout-Prävention wird darauf hingearbeitet, dass eine Ausgewogenheit zwischen persönlichem Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit im Beruf hergestellt wird. Ziel der Prävention muss es sein, die persönlichen Stressauslöser und besonderen psychischen Belastungen in Beruf und Privatleben zu erkennen und zu verhindern. Weiteres Ziel ist die dauerhafte Erhaltung von Motivation, Engagement, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Was kann also der Betroffene dagegen tun?

Zu den bewährten Präventionsmaßnahmen gehören Entspannung, Selbsterfahrung, Zeitmanagement, Ernährungsberatung, Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelrelaxation als Stressvorbeugung im Beruf. Stressauslöser erkennen und damit umgehen lernen. Wichtig ist ferner die verbesserte Selbsteinschätzung. Bewährt haben sich auch Managementmethoden wie gutes Zeitmanagement, realistische Berufserwartungen, Klärung von Zielvorgaben, Erweiterung eingengter Handlungsspielräume sowie Entfaltungsmöglichkeiten im Beruf, regelmäßige Weiterbildung. Auf privater Ebene sind wichtig: intensive Sozialkontakte zu Freunden und Familie, Realisation und Pflege von Leidenschaften, sinnvolle Nutzung der Freizeit sowie die Fähigkeit, Hilfe annehmen zu können, Selbstmanagement im Hinblick darauf, besser für Lust, Sicherheit, Wohlbefinden und Sinnerfüllung zu sorgen. Gewohnheiten durchbrechen, öfter Nein sagen und sich um sich selbst und seinen Lebensstil kümmern. Es liegt in der Hand und in der Verantwortung jedes Einzelnen, Prävention aktiv zu betreiben und so gesundheitsschädigende Konsequenzen zu verhindern.

Differentialdiagnose beim Burnout-Syndrom

Hat das Ausgebrannt-Sein bereits begonnen, ist die professionelle Diagnose und therapeutische Begleitung unumgänglich. Am Anfang einer Burnout-Abklärung muss eine umfangreiche medizinische Untersuchung vorgenommen werden. Viele aufgezeigte Symptome, so z.B. Müdigkeit sind eher unspezifische Anzeichen von einer ganzen Reihe von körperlichen Erkrankungen oder Auffälligkeiten (Vitamin- oder Mineralstoffmangelerscheinungen, Schlafmangel, Hormon-, Stoffwechselstörungen, Ernährungsgewohnheiten, Entzündungen und Infektionen, Organstörungen usw.).

Prävention und integrative Zukunftsgestaltung

Wesentlicher Ansatzpunkt ist aus unserer Sicht, die **Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns** zu erkennen und zunehmend positiv auszugestalten. Hierzu dienen verschiedene Orientierungsfelder, die angegangen werden können und die in der Integration körperliche, seelische Gesundheit und Zufriedenheit – synonym für Ausgleich, Erfüllung, inneren Frieden oder Glück – bringen können.



Dipl.-Psych. Peter Hetzel 2014 ©