

Ursachen und Wirkungen

In der Fachwelt beschreibt das Burnout-Syndrom einen Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Allgemein versteht man darunter eine anhaltende Stressreaktion vor allem im Zusammenhang mit der Arbeitswelt.

Zu seinem Namen kam das Burnout in den 70er Jahren, als Begriffe wie „Midlife-Crisis“ seinen Ursprung nahmen. Beide Wortschöpfungen, sowohl „Midlife-Crisis“, wie auch „Burnout“, zeigen einen Zusammenhang mit einer Ansteigerung des Leistungsdruckes. Geprägt wurde der Name Burnout massgeblich vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger.

Wer sein eigenes Verhalten, seine körperlichen und psychischen Reaktionen beobachtet und reflektiert, kann wesentlich dazu beitragen, ein persönliches Burnout zu verhindern. Sein Leben in der Balance zu halten und auf der anderen Seite Bewertungen und eigene Verhalten zu hinterfragen kann entscheidend sein.



Burnout

Was kann man dagegen tun?

Es sind unterschiedliche Ursachen die zu einzelnen Burnout-Symptomen oder am Ende zu einem Burnout-Syndrom führen. Deshalb steht am Anfang einer erfolgreichen Therapie eine exakte Analyse und umfassende Diagnose.

Je nach dem wie weit die Symptomatik des Burnout-Syndroms schon fortgeschritten ist, sind unterschiedliche therapeutische Massnahmen angezeigt:

In den ersten Phasen genügt meist gezieltes Reflektieren der Denk- und Verhaltensmuster, lernen mit dem Delegieren von Verantwortung umzugehen und bewusst Leistungswunsch und Leistungszwang zu unterscheiden.

In den mittleren Stadien, wird es wichtig, sich nicht auf sich selbst zu verlassen. Hören Sie auf ihr Umfeld und versuchen Sie sich bewusst zu machen wer und was Ihnen wichtig ist in Ihrem Leben. Nehmen Sie dazu aber unbedingt professionelle psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Je weiter fortgeschritten das Burnout ist, desto wichtiger wird die koordinierte Hilfe von aussen. Sehr oft treten in diesen Phasen auch ernsthafte körperliche Probleme auf, die medizinische und psychologische Betreuung erforderlich machen, oft zwingend als stationäre klinische Behandlung.

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Ruth Peter-Jordi
Dipl. prakt. Psychologin SGPH
Kanonengasse 24
4410 Liestal
Tel: 061 921' 31 82

www.dorma-bain.ch



Wie macht sich ein Burnout bemerkbar?

Ein Burnout ist nicht etwas das von heute auf morgen einfach da ist - und es verschwindet auch nicht einfach wieder über Nacht. Ein langer Weg über verschiedene Stadien führt nach und nach zu dem Zustand völliger Leere und Erschöpfung.

Viele glauben, dass sie mit den Symptomen eines Burnout umgehen können. Sie stellen sich vor, dass die innere Erschöpfung und Leere schon wieder verschwinden würde, wenn sie nur noch härter arbeiten, die nächste Zeit, die extrem belastet scheint, überstehen könnten. Sie glauben tatsächlich, dass dann ihre Reizbarkeit, Müdigkeit und ihr zynischer Groll wie von selbst verschwinden wird. Gerade dieser Glaube aber, und die Reaktion darauf, treiben die Betroffenen oft noch tiefer in die Abwärtsspirale des Burnout-Syndroms.

Eine wichtige Funktion im ganzen Prozess nimmt die Verleugnung ein. Es ist in diesem Sinne sogar eines der Hauptmerkmale für den ganzen Vorgang. Der Realität nicht in die Augen zu schauen, ist eine verlockende Möglichkeit nicht an den wahren Gründen für verschiedene belastende Ereignisse oder Lebensweisen rühren zu müssen. Werden Frustration, Belastungen, Stress, Vereinsamung aber auch Wut und Bedrohungen systematisch und andauernd verleugnet, ist der Weg in ein Burnout vorgezeichnet. Übrigens werden dann auch handfeste körperliche Probleme, die in späteren Phasen auftreten, ausgeblendet und als nicht existent verleugnet.

Die Stadien auf dem Weg zur Erschöpfung

«Meine Zwanghaftigkeit bestand darin, allen alles recht zu machen - ein wahrer Supermann zu sein.»

Die Aussage «Ich habe jetzt gerade keine Zeit für mich selbst. Ich würde zwar gerne einmal wegfahren oder nach der Arbeit schwimmen gehen - aber mein Tag hat einfach zuwenig Stunden» deutet auf eine Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse hin.

«Ich hatte einen so vollen Terminkalender, dass ich mich dauernd gehetzt fühlte. Alles um mich herum war wie verdreht. Ich schrie die falschen Leute an und war nett zu den denen, die ich hätte anschreien sollen. Ich kannte mich selbst nicht mehr, und vor allem schien ich den Masstab verloren zu haben an dem ich vorher Dinge messen konnte».

«Ich hatte oft das Gefühl mir selbst von aussen zuzusehen. Ich wusste zwar, dass etwas nicht stimmte aber ich war voll damit beschäftigt mein Verhalten unter Kontrolle zu halten.»

«Ich besuchte meinen Arzt wegen eines Hautausschlages. Er gab mir zwar eine Salbe dafür sagte mir aber auch, dass ich einen viel zu hohen Blutdruck und ein abnormales EKG hätte. Das habe ich aber gar nicht wahrgenommen. Es schien sich nicht um mich zu handeln.»

«Ich ertrug es nicht mehr mit mir alleine zu sein. Jeder Augenblick musste ausgefüllt werden. Wenn ich niemanden fand der mit mir ausgehen wollte schluckte ich Valium, damit ich die Zeit nicht bewusst erlebt habe.»

«Ich vergass mich zu pflegen und wusch mich nicht mehr. Wenn ich aus dem Haus gehen musste, merkte ich in letzter Minute, dass ich keine sauberen Kleider mehr hatte. Ich wühlte dann im Wäschekorb nach etwas halbwegs Brauchbarem.»

Wer ist speziell gefährdet?

Burnout-Symptome finden sich oft bei Menschen, die einmal „Feuer und Flamme“ für ihre berufliche Tätigkeit waren. Das „Ausgebrannt-Sein“ ist meist ein Resultat andauernder oder wiederholter emotionaler Belastung.

Gerade in medizinischen und sozial orientierten Berufen findet man eine hohe Bereitschaft zu dieser Art von Verausgabung. Es gilt, immer „freundlich“, „hilfsbereit“ und „emphatisch“ zu sein und persönlichen Unmut, Ärger und Druck unter dem „Deckel“ zu halten. Dies ist anstrengend und erschöpfend. Kommen ergänzende Faktoren, wie ständige Überbelastung, Zeitdruck und Personalmangel dazu, führt die ständige Selbstkontrolle schnell in die Spirale eines Burnout-Syndroms.

Burnout oder Boreout?

Ein neues Phänomen in der Arbeitswelt. Unterforderung durch eintönige Aufgaben, Desinteresse an der eigenen Arbeit und resignierte Arbeitnehmer: An weit mehr Arbeitsplätzen als vermutet herrscht tödliche Langeweile. Viele Menschen arbeiten in Jobs, welche sie systematisch unterfordern. An dem Zustand etwas zu ändern haben sie aufgegeben oder sie fürchten ganz einfach um ihren Job, wenn sie sich bemerkbar machen würden. Während also alle vom Burnout reden, handelt es sich in manchen Fällen in Wirklichkeit um das Gegenteil nämlich „Boreout« – Langeweile. Es ist nicht weiter erstaunlich, dass diese Verwechslung stattfindet, denn viele der Erstsymptome sind ähnlich, wie beim Burnout.

Stadium 1	Stadium 2	Stadium 3	Stadium 4	Stadium 5	Stadium 6	Stadium 7	Stadium 8	Stadium 9	Stadium 10	Stadium 11	Stadium 12
Der Zwang sich zu beweisen	Verstärkter Einsatz	Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	Umdeutung von Werten	Verstärkte Leugnung der aufgetretenen Probleme	Rückzug	Beobachtbare Verhaltensänderungen	Depersonalisation / Verlust des Gefühls für die eigene Person	Innere Leere	Depression	Völlige Burnout-Erschöpfung