Was ist ein Burnout-Syndrom?

Der Begriff ‚Burn-out‘ wurde 1974 von H.J.Freudenberger und zeitgleich von S.G.Ginsburg eingeführt und seither verwendet. Die Problematik von Bournout findet sich jedoch auch in früheren Beschreibungen.

Zuerst wurde das Burnout bei helfenden und erziehenden Berufen konstatiert sowie bei ‚Kreativen und Managern. Mittlerweile ist bekannt, dass Burnout an jedem Arbeitsplatz aber auch im Privatleben, sowie in der Arbeitslosigkeit auftreten kann.

Je nach Betrachtungsweise kann Burnout verstanden werden als

* **Erschöpfungssyndrom** / **Stresserkrankung** / **Sinnkrise**

# Definitionen von Burnout:

Es gibt unterschiedliche Definitionen. In der Forschung wird meist die Definition nach Maslach (1982) verwendet:

1. Erschöpfungssyndrom
2. Depersonalisation (Selbstentfremdung / Zynismus)
3. Leistungseinbusse / Ineffektivität

Die praktische Diagnose beinhaltet:

1. Zunehmender **Erschöpfungsprozess** mit Leistungsabbau und fakultativ Stresssymptomen
2. Überfordernde **Stressoren** im Zusammenhang mit gesellschaftlichem Leistungs- und Erfolgsdruck
3. Anfälligkeit aufgrund überfordernder **Selbstansprüche**

## Ein Burnout resultiert aus ungünstigen Wechselwirkungen zwischen äusseren Anforderungen und persönlichen Faktoren auf einem bestimmten gesellschaftlichen Hintergrund. Burnout ist kein definiertes Krankheitsbild sondern ein krankmachender Entwicklungsprozess.

Wird der Burnout-Prozess nicht rechtzeitig wahrgenommen und korrigierende Veränderungen eingeleitet, können unterschiedliche **Krankheitsbilder die Folge** sein:

* Depression
* Angststörungen
* Somatoforme Störungen (z.B. Schmerzstörungen)
* Störungen durch psychotrope Substanzen (z.B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Kokain)
* Nichtorganische Schlafstörungen
* Verschiedene, durch Stress begünstigte Krankheiten (z.B. Kreislauf-Erkrankungen, psychosomatische Erkrankungen)

# Erschöpfungssyndrom: Erscheinungsbild des Burnouts

## Körperliche Erschöpfung

* Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle, Schlafstörungen
* Psychosomatische Symptome (Kopf- Rückenschmerzen)
* Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen

## Emotionale Erschöpfung

* Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit
* Gefühl innerer Leere, des ‚Abgestorbenseins‘
* Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung

## Geistig-mentale Erschöpfung

* Abbau von kognitiver Leistungsfähigkeit, Konzentration, Gedächtnis und Kreativität
* Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein
* Gefühle der Sinnlosigkeit und existenziellen Verzweiflung

## Soziale Erschöpfung

* Gefühl, von anderen ‚ausgesaugt‘ zu werden
* Andere Menschen werden nur noch als Belastung erlebt (genervte Reaktion)
* Verlust der Empathie, Verständnislosigkeit
* Verlust des Interesses am anderen
* Sozialer Rückzug/ Zynismus

# Burnout als Sinnkrise

**chinesisch:** zwei Zeichen für Krise**: Gefahr – Chance**

Sinn: Bedeutung, Ziel, Wert

Lebenssinn-Krise: Gefahr, Chance, Wendepunkt

# Gründe für eine Lebenssinnkrise:

* Selbstverlust
* Eindimensionale Lebensform
* Stagnierende Entwicklung

# Sinnkrise im Selbstsein

Lebenssinn: ,Ich weiss, was ich will‘ ‚Ich bin getrieben

Eigenes Selbst: ‚Ich stehe zu mir‘ ‚Ich bin nicht mehr mich selbst‘

# Burnout als Stresserkrankung: Modifiziertes transaktionales Stressmodell

**Stressverstärker: stressverstärkende**

individuelle Merkmale

**Stressprotektoren:** **stressmindernde**

individuelle Merkmale

**Eustress** (positiv)

**Distress** (negativ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stressoren** | **Beruflich** | **Private** | **Zivilisation** |
|  | ArbeitsüberlastungProbleme im TeamWidersprüchliche WerteUnsicherer ArbeitsplatzAnforderungs/- EntscheidungsdiskrepanzGratifikationskrise | Doppel-, Mehrfachbelastung (Familie/Beruf, Rollen)KonflikteKranke AngehörigeFinanzielle ProblemeGeringe Soziale Vernetzung | InformationsüberflutungStändige ErreichbarkeitMobilitätsanforderungenVerkehrsstress, LärmimmissionenMenschenmassenIsolation |

**Persönliche Stressverstärker:**

* Unterschätzen der eigenen Kompetenzen
* Überbewertung der Stresssymptome
* Selektiver Denkstil (negativieren/ generalisieren/ katastrophieren/ personalisieren)
* Perfektionismus
* Überverantwortlichkeit
* Übertriebenes Harmoniebedürfnis (Aggressionshemmung/ narzisstische Haltung)
* Übertriebenes Kontrollbedürfnis/ Autonomiebedürfnis

# Die gesellschaftliche Dimension der Burn-out Erkrankungen

Ein französischer Soziologe hat in seiner Analyse der Depression vom ‚erschöpften Selbst‘ geschrieben. Dieses ist überfordert von der Dynamik der modernen Gesellschaft. Die gesellschaftliche Dimension hat mit einer kollektiven Flucht vor der Grundsituation zu tun, die die menschliche Existenz charakterisiert: nämlich ihre Endlichkeit und Begrenztheit. Die westlichen Gesellschaften verleugnen und bekämpfen diese Grundsituation durch die zunehmende Beschleunigung und Entgrenzung aller Lebensprozesse. Der französische Philosoph Paul Virilio hat diese Entfesselung der Geschwindigkeit als ‚Herrschaft des Wettlaufs‘ beschrieben. Die westliche Gesellschaft kennt keinen Stillstand, kein Verweilen, keine Handlungshemmung; unentwegte Aktivität, technischer Fortschritt, wirtschaftliches Wachstum und entsprechend die Steigerung der Konsumtion sind die obersten Gebote. Die rhythmische, zyklisch wiederkehrende Zeit der Natur und des Lebens wird ersetzt durch linear beschleunigte Zeitabläufe. Die Geschwindigkeit des Lebendigen wir abgelöst von der beliebig steigerungsfähigen Geschwindigkeit des Unbelebten, nämlich der Daten. Die Beschleunigung in der Zeit führt zu einem Verschwinden des Raumes, in dem man verweilen kann. Es entsteht eine unruhige Aufenthaltslosigkeit, eine ‚zielstrebige Ziellosigkeit‘. In Gesellschaften, die von einer Beschleunigung von Konsumtion, technischer Kommunikation und Mobilität geprägt sind, nehmen die Erfahrungen von Sinnerfüllung und Nähe offensichtlich ab. Die fortwährende Beschleunigung aller Zeitabläuft und Tätigkeiten entspringt auch dem illusionären Wunsch, dem Tod mehr Zeit abjagen und ein einem Leben möglichst zwei, drei oder mehr Leben unterbringen zu können. Die Gegenwart genügt nicht, sie zeigt nur was noch fehlt und was noch möglich wäre. Das Ergebnis ist ein Verlust des Lebensrhythmus, der Balance zwischen den verschiedenen Sphären des Lebens, besonders zwischen Arbeit und Freizeit. Die Kommunikationsmedien tragen mit bei zu der Entgrenzung und Entstrukturierung des Lebens, die an der Wurzel des Burn-out-Syndroms liegt.

# Fragen zur Vertiefung:

* Können Sie die beschriebenen Entwicklungen auch beobachten?
* Teilen Sie die Meinung des Autors?
* Kommen Sie zu einem anderen Schluss?
* Was bräuchte es, um sich diesem Prozess entgegenzustellen?

Als einzelne Person / als Gruppe / als Familie / als Schulhausteam.... etc.

# Behandlung des Burnout-Syndroms

Zur langfristigen Überwindung eines Burnouts braucht es zusätzlich zur Erholung und Behandlung der Folgekrankheit eine generelle Veränderung der Lebensgewohnheiten und der Selbstwahrnehmung.

## Diagnostik

* Abklärungsgespräch zur Erfassung der Symptomatik und des krankmachenden Prozesses
* Abgrenzung zu körperlichen Erkrankungen
* Aufklärung über Symptomatik und Folgekrankheiten

## Sofortige Massnahmen

* Entlastung, Abstand nehmen- in Absprache mit Familie und Arbeitgeber
* Behandlung der Folgekrankheit
* Einhalten einer Tagesstruktur
* Entspannung / Massagen

## Entdeckungsweg

Reflektion der individuellen Entstehungsfaktoren (Rollenverständnis, Persönlichkeitsfaktoren, Werte, Belastungsfaktoren...)

* Schulung von Körper- bzw. Selbstwahrnehmung
* Erweiterung der Bewältigungsstrategien
* Stressmanagement

## Transfer in den Alltag

* Optimierung der Lebensgestaltung, konkrete Planung von re-kreativen Tätigkeiten
* Loslassen ungünstiger Ziele, Akzeptanz- aktive Resignation
* Klären konträrer Probleme, z.B. Arbeitgebergespräche

## Rückfallprophylaxe

* Warnsignale eruieren und ernst nehmen
* Weiterführen der re-kreativen Tätigkeiten (Entspannung, Ausgleich)

Quelle: Unterlagen der Privatklinik Hohenegg, Dr.med.Felicitas Sigrist