

DAS BURNOUT-SYNDROM

Vortrag, 17.6.2011

Das Burnout-Syndrom zeigt sich nicht als einheitliches Krankheitsbild, sondern umfasst eine Reihe von Symptomen, die Krankheitscharakter haben oder bekommen können.

GESCHICHTE: der Begriff taucht erstmals in den 30-Jahren im Zusammenhang mit Profisport auf. In den 60-Jahren wird das Erscheinungsbild unter dem Begriff „flame out“ bei professionellen Helfern beschrieben, als Ursache wird ein Mangel an professioneller Distanz bei gleichzeitiger Überidentifikation und Überengagement vermutet. Populär wird der Begriff „Burn-out“ in den 70-Jahren durch Christine MASLACH, einer der bekanntesten US-Forscherinnen auf diesem Gebiet. Sie entwickelt infolge das MBI, das Maslach Burnout Inventory.

Ab den frühen 80-Jahren kommt der Begriff auch im deutschsprachigen Raum vor; verantwortlich dafür H.J. FREUDENBERGER. Der Psychoanalytiker beschreibt Menschen, bei denen sich über einen gewissen Zeitraum ursprünglicher Arbeitseifer, Idealismus, Engagement und Begeisterung in Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden verwandeln. Auch hier im Fokus: helfende Berufe sowie Menschen, die mit wenig beruflicher Anerkennung auskommen müssen.

Die Entwicklung ins Burnout verläuft PHASENWEISE, aber selten linear. Am Anfang steht oft ein großes Engagement für die Sache, erste körperliche und psychische Warnsymptome sorgen für Verwirrung. Diese können u.a. sein: Angespanntheit, Unkonzentriertheit, Angst, Schlaflosigkeit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Lustlosigkeit, Impotenz – diese Symptome können individuell sehr verschieden sein! Hier beginnen Süchte eine bedeutende Rolle zu spielen (stoffgebundene und nicht stoffgebundene).

In der nächsten Phase kommt es häufig zu einem Überengagement, die Hyperaktivität soll vortäuschen, mit der Situation fertig zu werden. Kommt es zu keinen Gegenmaßnahmen wird der Betroffene immer frustrierter und deprimierter, beobachtet werden: Gefühlsverflachung, Selbstdistanzierung, Gefühl der Leere und Verachtung. Sehr typisch der Verlust der Kreativität, die

Arbeit wird nur mehr nach Schema F verrichtet. Die Spiritualität verkümmert ebenso.

Zuletzt entwickeln sich starke Gefühle der Verzweiflung, die Suizidgefahr steigt massiv an.

STRESS: Reaktion auf Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse des Alltags – daraus ergeben sich Anspannung und Anpassungszwänge.

Stress war früher überlebenswichtig, da dieser den Körper flucht- oder kampfbereit gemacht hat, auch jetzt ist er eine sinnvolle Reaktion: aus den Nebennieren wird Adrenalin ausgeschüttet, der Sympathikusnerv erhöht seine Tätigkeit, die Atemfrequenz steigt, die Blutgerinnungsfunktion nimmt zu und die Verdauungstätigkeit wird vorübergehend eingestellt. Dauerstress führt zu mehr oder weniger starken Verschleißerscheinungen (individuell sehr verschieden!) und der Weg ins Burnout ist geebnet. Gefördert wird dies zusätzlich durch den in unserer Kultur sehr ambivalenten Umgang mit Stress.

ARBEITSSUCHT: tritt häufig in Zusammenhang mit Burnout auf und ist z.B. in Japan eine anerkannte Todesursache; Für Arbeitssüchtige ist die Arbeit das Zentrum ihres Lebens, meist ist sie der einzige Lebenssinn. Krankheitseinsicht gibt es kaum, der Arbeitssüchtige ist nicht in der Lage „abzuschalten“ im wahrsten Sinne des Wortes, er ist immer erreichbar, beschäftigt sich kaum mit anderen Dingen, entwickelt einen starken Tunnelblick. Für Hobbies, Freunde, Familie hat er weder Zeit noch Interesse.

Menschen, die hier eine Gefährdung aufweisen, sind oft: ehrgeizig, zielorientiert, perfektionistisch, ungeduldig, verbissen...

Einige BURNOUT FÖRDERNDE ARBEITSBEDINGUNGEN:

Zu viel Arbeit: gerade in Betrieben wo Personal eingespart wird, geraten auch gut ausgebildete Mitarbeiter schwer unter Druck, sie reagieren zuerst häufig mit verstärktem Engagement, halten aber der zusätzlichen Belastung irgendwann nicht mehr stand.

Zu viel Verantwortung: häufig bei Berufsanfängern wie z.B. Turnusärzten, die sich auch in kritischen Situationen nicht mit Kollegen beraten können und schwerwiegende Entscheidungen alleine fällen müssen.

Rollenunklarheit: es ist nicht sicher, was getan werden soll, uneindeutige Anweisungen machen gerade Berufsanfängern das Leben schwer.

Rollenunvereinbarkeit: an den Betroffenen werden widersprüchliche Anforderungen gestellt, denen er nicht gerecht werden kann. Häufig anzutreffen im mittleren Management, wo der Arbeitnehmer eine Art Sandwichposition einnimmt. Oft auch bei Lehrern, die im Spannungsverhältnis Schüler-Eltern-Direktor stehen.

Kein Feedback und wenn dann nur negatives:

Z.B. bei Lehrern, sonst sehr abhängig von Vorgesetzten.

Einige BURNOUT FÖRDERNDE PERSÖNLICHKEITSMERKMALE:

Perfektionismus: an hochgesteckten Zielen wird bedingungslos festgehalten, Fehler werden vor allem bei sich selbst kaum toleriert.

Die Kosten und der Einsatz für die Arbeit werden tendenziell unterschätzt.

Psychische Selbstversorgung ist eher schwach ausgeprägt, externes Lob hat eine überdurchschnittliche Bedeutung

Labiles Selbstwertgefühl

Abgrenzungsprobleme

In welchen BERUFEN ist man immer wieder mit Burnout bei Mitarbeitern konfrontiert?

Eigentlich in allen, vor allem dort wo Personalknappheit u./o. ein schlechtes Betriebsklima herrscht. Einige Berufe sind dennoch besonders prädestiniert:

Lehrer: wenig Feedback (s.o.), neue Anforderungen, denen viele nicht gewachsen sind, nur den Unterrichtsstoff vermitteln zu wollen ist heute zu wenig. Ausbildung hinkt hier den vielfältigen Aufgaben eines Lehrers hinterher. Supervision muss oft aus eigener Tasche bezahlt werden.

Ärzte/Pflegepersonal: viele Überstunden, Ärzte haben bis zu 60h /Woche, dazu anstrengende Nachtdienste, sehr hohe Verantwortung, was vor allem für Berufsanfänger sehr belastend werden kann. Häufige Konfrontation mit Leid und Tod.

Selbstständige: am Anfang großer Arbeitsaufwand bei geringem Verdienst, bzw. wenig Sicherheit. Kaum Urlaube, Krankenstände möglich.

Menschen, die kranke, alte oder behinderte Angehörige pflegen: ständige Bereitschaft, wenig Erholung möglich, oft wenig Lob und Unterstützung, kein oder geringer Verdienst.

GEGENMASSNAHMEN:

Je früher ein drohendes Burnout bemerkt und richtig diagnostiziert wird (oft ähnliche Symptomatik bei Depressionen), desto leichter ist der Weg heraus, aus einem re-agierenden muss wieder ein agierender Mensch werden, der das Gefühl hat, er selbst hat sein Leben in der Hand und kann es gegebenenfalls verändern. Hilfreich: Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, kreative Hobbies, Sport in Maßen, evt. Umgang mit Tieren. Schwere Burnout-Fälle ziehen oft monatelange Krankenstände nach sich, ohne umfassende Therapie ist hier eine Genesung kaum möglich.

LITERATUR:

Helmut KOLITZUS: Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm, dtv.

Herbert FREUDENBERGER, Gail NORTH: Burnout bei Frauen, Fischer