



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Burnout

Hintergründe – Entstehung

Für das Burnout-Syndrom gibt es keine exakte, verbindliche Definition.

Es lässt sich auch durch Symptome nicht klar eingrenzen, der Verlauf kann sehr individuell ausfallen.

Zu den typischen Kernsymptomen zählen emotionale Erschöpfung, subjektiver Leistungsabfall und eine negative bis aggressive Einstellung zu Mitmenschen, insbesondere zu Kunden, Mitarbeitern und Kollegen.

In fortgeschrittenen Stadien kann ein tiefer Widerwille gegen die Arbeit oder die Arbeitsumstände hinzu kommen.

Anhaltende Anspannung begünstigt den Burnout

Chronischer Stress wirkt sich weitreichend auf Organismus und Psyche aus. Er kann das Herzinfarktrisiko verdreifachen, zudem steigt die Anfälligkeit für Infektionen und Allergien, und Magen-Darm-Beschwerden nehmen zu.

Anhaltende Anspannung begünstigt Depressionen, Libidoverlust - und ein Burnout. Davon Betroffene fühlen sich oft müde und lustlos; die Arbeit wird zur Qual, und sie leiden unter dem Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken und nichts mehr kontrollieren zu können.

Noch diskutieren Forscher über eine Definition des Syndroms, das Manager genauso trifft wie Krankenschwestern, Lehrer und Hausfrauen.

Bisher ist Burnout nicht offiziell als Krankheitsbezeichnung anerkannt, deshalb weichen Ärzte bei der Abrechnung auf verwandte Begriffe wie Depression und Anpassungsstörung aus. Unstrittig ist aber, dass das Ausgebranntsein mehr als nur eine Modediagnose für verweichelte Leistungsverweigerer darstellt.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Immer häufiger fallen Arbeitnehmer wegen einschlägiger Beschwerden aus: Nach einer Erhebung der Techniker Krankenkasse stieg die Zahl der Krankschreibungen wegen typischer Burnout-Symptome in den vergangenen fünf Jahren um 17 Prozent.

Merkmale des Krankheitsbildes

Burnout hat viele Gesichter: Fachleute nennen bis zu 130 Anzeichen, die das Phänomen auslösen kann. Dabei kennzeichnen drei zentrale Merkmale das Krankheitsbild:

- anhaltende emotionale Erschöpfung,
- das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie
- der Widerwille gegen die Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Burnout in Abgrenzung zu Depressionen

Burnout und Depressionen werden oft für ein und die selbe Krankheit gehalten, was jedoch nicht stimmt.

Burnout wird häufig von Depressionen begleitet.

Man sagt, dass das Burnout-Syndrom eher „kontext-bezogen“ ist, die Ursachen für Burnout häufig berufsbedingt ist.

Depressionen hingegen eher „kontext-frei“ und allumfassend sind und somit alle Bereiche des alltäglichen Lebens betreffen und auch auf alle auswirken können.

Zusätzlich werden Depressionen als Dauerzustand beschrieben, während Betroffene des Burnout-Syndroms zu Teilen auch unbeschwerte Phasen durchleben können.

Burnout Betroffene fühlen und wirken des öfteren abgeschlagen, matt und müde, sind gleichzeitig aber innerlich angespannt, nervös und unruhig; manchmal sogar reizbar und gelegentlich aggressiv. Dieses Phänomen hat man früher einmal sehr treffend als „reizbare Schwäche“ bezeichnet. Bei Depressionen hingegen tritt dieses Symptom in der Regel nicht auf.

Ein drittes Unterscheidungsmerkmal zwischen Depressionen und Burnout besteht darin, dass sich Betroffene in bestimmten Phasen des Burnout normalerweise wie in einem Kampf befinden. Sie kämpfen entweder gegen Windmühlenflügel, am falschen Ort, mit den falschen Mitteln, oder gegen sich selbst.

Bevor sich die Betroffenen am Ende geschlagen geben, haben sie diese Kämpfe bereits hinter sich gebracht. Der Kampf gegen die zu hohen Anforderungen an sich selbst wird dabei in der frühen Phase des Burnout nicht als Kampf wahrgenommen und man erkennt meist viel zu spät, dass der Kampf gegen sich selbst nicht zu gewinnen und man dadurch völlig ausgelaugt ist.

Dieses Phänomen tritt bei Depressionen in aller Regel nicht auf. Vielmehr beginnt das Krankheitsbild bereits mit Antriebs- und Lustlosigkeit und steigert sich zunehmend im Verlauf.

Im fortgeschrittenen Stadium ist es kaum möglich Burnout und Depressionen noch auseinander zu halten. Das liegt im Großen und Ganzen daran, dass Probleme, die zuerst in einem einzelnen Lebensbereich auftreten im Laufe der Burnout Erkrankung auf andere übergreifen.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Konnte man in einem frühen Stadium des Burnout zumindest zeitweilig Abstand von der Lage gewinnen und Entspannung finden, so wird das mit Verlauf der Krankheit immer schwieriger und später sieht man die ganze Welt grau oder sogar schwarz. Suizidgedanken häufen sich und werden zuweilen auch in die Tat umgesetzt.

Depressionen als Volkskrankheit

Depressionen (depressive Episode, Melancholie oder depressive Störung) zählt wohl zu einer der ältesten Krankheiten der Menschheit und gilt gleichwohl wie das Burnout-Syndrom als Volkskrankheit in Deutschland, da ca. 5% der in Deutschland lebenden Personen davon betroffen ist.

Der Begriff "Melancholie" reicht bis in die Zeit von Hippokrates zurück, und setzt sich aus den Wortteilen "mela" und "chol" zusammen. Mela ist das griechische Wort für "Schwarz". "Chol" heißt Galle und kommt auch aus dem Griechischen. "Schwarze Galle" stand dem damaligen humoralen Verständnis der Säftelehre zufolge für Weltschmerz, Schwermut und Selbstzweifel über einen längeren Zeitraum krankhaft gedrückte Stimmung mit Freudlosigkeit, Interessenlosigkeit, Genussunfähigkeit, Grübelneigung, innerer Unruhe oder psychomotorische Verarmung, Antriebsminderung.

Von Depressionen sind nicht nur einzelne Menschen betroffen, inzwischen sind es mehrere Millionen Bundesbürger, die bereits mindestens einmal depressive Phasen gehabt haben oder sogar regelmäßig haben! Dabei spielen Alter, Geschlecht oder soziale Stellung keine Rolle.

Betroffen sind Frauen sowie Männer, Schüler, Studenten, Rentner, Beamte oder auch Arbeitslose. Es wird davon ausgegangen, dass inzwischen ca. 50 % der Bundesbürger direkt selbst erkrankt bzw. als Angehöriger oder Freund schon mit Depressionen zu tun hatten. In etwa 20% sind dabei direkt von Depressionen betroffen.

Überraschender Weise treten Depressionen in den westlichen Zivilisationen immer häufiger auf, auch wenn man meinen sollte, dass wir im Vergleich zu den Ländern aus der dritten Welt relativ wenig Probleme haben. Aber gerade dort sind Depressionen nicht so sehr verbreitet. Es muss also andere Gründe als das relativ gesunde Leben und den hohen Lebensstandard für Depressionen geben.

Unsere moderne Gesellschaft trägt allerdings sehr wohl zur schnellen Ausbreitung von Depressionen bei. Viele Menschen sind allein und einsam, die Zahl der Scheidungen steigt weiterhin an und viele Menschen werden auch arbeitslos und haben damit vorerst keine planbare Zukunft mehr.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Hinzu kommt, dass viele Kinder mit nur einem Elternteil aufwachsen müssen. All diese Faktoren tragen dazu bei, dass die Menschen ihre Zuversicht und ihr Vertrauen in eine positive Zukunft verlieren und diese dann als negativ empfinden.

Für eine Therapie von Depressionen ist die genaue Beobachtung und Aufklärung der Suizidgefahr des Patienten notwendig, da diese bei diesem Krankheitsbild übermäßig häufig auftritt.

Die Patienten werden im Zuge der Therapie auf ein Antidepressivum oder sogar mehrere Antidepressiva eingestellt; bei wahnhafter Depression ist es unter Umständen sogar nötig diese mit Neuroleptika zu kombinieren.

Ebenfalls zur Therapie von Depressionen gehört im Zuge dessen auch die psychotherapeutische Behandlung durch einen Therapeuten.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Burnout Phasen Modelle

Das Burnout-Syndrom kommt nicht von heute auf morgen. Es handelt sich um einen stetig wachsenden Prozess. Bis heute gibt es keine festgelegten typischen Entwicklungsschritte dieser Krankheit, weshalb es sich über die Jahre mehrere Mediziner, Psychoanalytiker und Fachärzte zur Aufgabe gemacht haben, den Prozess des Burnout-Syndroms trotz seiner unterschiedlichen Ausprägung von Fall zu Fall in einem Phasen Modell darzustellen.

Je nach Detailgenauigkeit des Modells werden unterschiedliche beziehungsweise unterschiedlich viele Phasen abgebildet. Zusammengefasst lassen sich im Folgenden aufgeführte Phasen Modelle jedoch grob in drei Stadien einteilen:

Burnout Phase 1

In Phase eins herrschen Aggression und Aktivität vor. Große Leistungsfähigkeit ist ebenso gegeben wie das Gefühl, unentbehrlich zu sein. Betroffene erkennen diese – mitunter auch sehr lange – Phase meist nicht als Anfangsphase eines Burnout-Syndroms, da keine aktuellen Probleme entstehen.

Burnout Phase 2

Dies ändert sich erst in Phase zwei und den Folgephasen: Betroffene können weniger leisten, werden zunehmend unzufrieden, fühlen sich überfordert und austauschbar. Die Qualität der Arbeit nimmt ab, Betroffene flüchten in die Passivität, distanzieren sich und verlieren das Interesse.

Burnout Phase 3

Die Endphase ist geprägt durch enormen Leidensdruck, oft verbunden mit Sucht, Hoffnungslosigkeit und Panikattacken. Die Selbstmordgefahr ist hoch, viele Betroffene suchen sich erst in dieser Endphase Hilfe und Rat von Experten.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

12 Burnout Phasen der Erschöpfung (nach Dr. med. Vinzenz Mansmann)

- 1. Drang nach Anerkennung und übertriebener Ehrgeiz**
Der Betroffene erfüllt seine Aufgaben mit großer Begeisterung. Allerdings überfordert er sich oftmals dabei und setzt sich zu hohe Ziele.
- 2. Übertriebene Leistungsbereitschaft**
Um den eigenen Ansprüchen zu genügen, wird noch mehr Energie aufgebracht und alles dafür getan den Ansprüchen doch noch gerecht zu werden. Das Gefühl, unersetzbar zu sein, steigt. Deshalb werden kaum Aufgaben abgegeben und Arbeitsentlastung findet kaum statt.
- 3. Ausblenden der eigenen Bedürfnisse**
In dieser Phase tritt das Verlangen nach Ruhe, Schlaf und Regeneration immer weiter in den Hintergrund. Häufig nimmt der Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee zu.
- 4. Ausblenden von Warnsignalen und Überforderung**
Um weiterhin leistungstark zu funktionieren, blendet der Betroffene alle Warnsignale und Anzeichen des eigenen Körpers aus. Unzuverlässigkeit und Fehler häufen sich im Arbeitsalltag.
- 5. Verzerrte Wahrnehmung der Realität**
Alte Grundsätze verlieren an Wert, Freundschaften und berufliche Kontakte, die vorher eher Entlastung und Unterstützung waren, werden nun mehr als Belastung empfunden. Die Wahrnehmung wird reduziert auf ein Minimum. Probleme in der eigenen Beziehung treten auf.
- 6. Ausblenden von ersten Beschwerden**
Probleme häufen sich im Leben des Betroffenen und auch körperliche Beschwerden, wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Angst setzen ein. Jedoch werden diese Probleme ignoriert und ihnen kaum Beachtung geschenkt.
- 7. Rückzugsphase**
Hoffnungslosigkeit breitet sich aus und verdrängt alle positiven Gefühle. Alkohol und Medikamente dienen häufig zur Ablenkung. Das soziale Umfeld wird als Bedrohung angesehen und als überfordernd empfunden.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

8. Beratungsresistenz baut sich auf

Der Betroffene wird unflexibel im Denken und schränkt sich immer mehr ein, was sein eigenes Verhalten anbelangt. Kritik wird komplett zurückgewiesen und als Angriff auf die eigene Persönlichkeit empfunden. Er zieht sich immer weiter zurück.

9. Entfremdung

In dieser Phase fühlt sich der Betroffene sich selbst gegenüber fremd. Es kommt ihm vor, als würde er nur noch automatisch wie ein Roboter funktionieren ohne freien Willen.

10. Innere Leere

Mutlos und erschöpft bezwingt der Betroffene seinen Alltag. Angst und Panikattacken verfolgen den Betroffenen. Mitunter versucht er, seine Probleme mit Kauftouren und Fressorgien zu bewältigen.

11. Auftretende Depressionen

Dauerhafte Verzweiflung und Niedergeschlagenheit stellen sich ein. Andere Erkrankungen wie beispielsweise Magersucht können auftreten.

12. Totale Erschöpfung

Die andauernde geistige und körperliche Müdigkeit lähmt und beeinflusst das gesamte Leben: das Immunsystem ist geschwächt, die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden steigt erheblich. Die Suizidgefahr ist in diesem Stadium am höchsten.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Burnout Therapien

Erst die Diagnose dann die Therapie

Die Behandlung von Burnout setzt eine Diagnose voraus.

Viele können den Zustand des Ausgebranntseins und der emotionalen und körperlichen Erschöpfung nicht immer als Burnout erkennen.

Auch dadurch, dass sich das Ausgebranntsein als ein schleichender Prozess entwickelt, ist die Erkenntnis über die Erkrankung meist ein langer Weg und auch Ärzte oder Psychologen, sofern sie keine Burnout Experten sind, können den körperlichen und emotionalen Zustand des Patienten nicht gleich dem Burnout-Syndrom zuordnen.

Die Diagnosestellung erfordert Fingerspitzengefühl und Erfahrung von Seiten der Therapeuten und Burnout Experten.

Inzwischen gibt es eine Reihe von Tests, die für die Diagnosestellung Burnout-Syndrom von den Therapeuten verwendet werden.

Da es keine einheitliche Möglichkeit gibt, die Diagnose sicher zu stellen und es in vielen Fällen besonders schwer ist, Burnout von anderen Erkrankungen wie Depressionen zu unterscheiden, ist dafür eine individuelle Bestandsaufnahme und gründliche Analyse der Situation des Patienten erforderlich.

Nur dadurch gelingt es, die richtige Therapie zu wählen und dem Burnout bereits in seinen Anfängen begegnen zu können beziehungsweise sinnvoll in den fortgeschrittenen Burnout Prozess einzugreifen.