



BURNOUT – AUSGEBRANNT STATT TOPFIT

Burnout ist in aller Munde und vieles, was mit Stress zu tun hat, wird vorschnell als Burnout bezeichnet. Doch entsprechende Anzeichen müssen ernst genommen werden, denn mit professioneller Hilfe kann es gelingen, die Burnout-Spirale zu unterbrechen.

Stress ist allgegenwärtig. Nach den neuesten Daten der Weltgesundheitsorganisation WHO wird Stress zum Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts erklärt. Die Folgekosten betragen in der Schweiz schon jetzt 7,6 Milliarden Franken jährlich. Verantwortlich dafür wird oft die sogenannte Leistungsgesellschaft gemacht mit ihren Forderungen nach immer noch mehr Effizienz, noch mehr Flexibilität, noch besserer Erreichbarkeit. Doch, was steht hinter dem bedrohlichen Phänomen?

Burnout – Erschöpfung des Körpers und der Seele

Burnout beschreibt eine chronische Diskrepanz zwischen den an den Einzelnen gestellten Anforderungen im Berufsalltag und dessen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten.

Wenn beides längerfristig nicht zusammenpasst, führt dies zu chronischem Stress. Unter Burnout sind also die körperlichen und psychischen Folgen eines nicht mehr zu bewältigenden Dauerstresses im Alltag zu verstehen. Doch ist Burnout wirklich so neu? Schon Thomas Mann beschrieb in seinem Roman «Buddenbrooks» den Prototyp eines Mannes, der angesichts des Niederganges seines Geschäftes immer mehr ausbrennt. Er gerät in eine körperliche und psychische Erschöpfung und resigniert schliesslich. 1970 wurde von einem amerikanischen

ENTSPRECHENDE
ANZEICHEN MÜSSEN
ERNST GENOMMEN
WERDEN

Arzt erstmals der Begriff Burnout verwendet. Er stellte bei sich und seinen Mitarbeitern, die in einer Drogenberatungsstelle arbeiteten, nach längerer Zeit Erschöpfung, Leistungseinbussen und Zynismus fest. Heute ist Burnout keine eigenständige Krankheit. Vielmehr ist es eine Entwicklungsspirale eines seelischen und körperlichen Erschöpfungsprozesses, der im Zusammenhang mit der Arbeitssituation steht. Es kann jeden treffen, den Banker ebenso gut wie die Krankenschwester oder die Hausfrau.

Wie erkennt man, ob man ein Burnout hat?

Die typischen Kernsymptome sind Erschöpfung und eine immer geringere Fähigkeit, sich in der freien Zeit zu erholen. Es stellt sich eine Entfremdung ein, einhergehend mit Frustration und Sinnverlust in Bezug auf die Arbeit, mit negativer Einstellung zu Kollegen, Vorgesetzten und Kunden. Der Leistungsabfall, der mit Konzentrations- und Gedächtniseinbussen einhergeht, schleicht sich immer mehr in den Berufsalltag ein. Gerade dies ist für viele Betroffene besonders schmerzhaft («Das kann doch mir nicht passieren!»). Vielen fällt es schwer wahrzunehmen, dass sie nicht mehr voll leistungsfähig sind, und sie arbeiten daher desto mehr. Die Abwärts-spirale in ein schweres Burnout dreht sich so weiter. Gleichzeitig kommt es zum Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis. Nicht selten greift man heimlich zur «Selbstbehandlung», die zu einer Medikamenten- und/oder Alkoholabhängigkeit führen kann. Wenn dieser Prozess nicht rechtzeitig gestoppt wird, kann es zu ernsthaften körperlichen Krankheiten, wie beispielsweise Magen- und Herzerkrankungen führen. Psychische Folgen können Depression und Angststörungen sein.



Wen trifft es? Ist Burnout vererbbar?

Burnout ist nicht vererbbar. Heute gibt es klare Hinweise dafür, dass vor allem Menschen gefährdet sind, die sich besonders stark mit ihrer Arbeit identifizieren, sehr hohe Erwartungen an ihre Tätigkeit haben, einen enormen Einsatz leisten und einen Hang zum Perfektionismus aufweisen. Sie brennen sprichwörtlich vor Arbeitseifer, bevor sie «ausbrennen». Gleichzeitig fällt es ihnen schwer, klare Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Der Beruf hat im Leben dieser Menschen meist die oberste Priorität. Im Arbeitsalltag gibt es nicht selten Konstellationen, die eine Burnout-Entwicklung begünstigen können: zum Beispiel Rollenkonflikte, geringe Wertschätzung, geringe Entscheidungskompetenz und zu hohe Arbeitsbelastung bei Personalmangel. In den meisten Fällen ist es ein Wechselspiel zwischen Persönlichkeitsfaktoren und ungünstigen Gegebenheiten im beruflichen Kontext, die zum Burnout führen.

Was ist bei ersten Anzeichen zu tun?

Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, die entsprechend der individuellen Situation eine ebenso individuelle Unterstützung bietet. Dies kann Coaching, Supervision oder eine Psychotherapie sein. Das Ziel ist es, das «Hamsterrad» anzuhalten. Meist ist eine Reduktion des Arbeitspensums und in einigen Fällen eine temporäre Auszeit im Beruf notwendig. Das hilft dem Patienten, wieder Kraft zu tanken und sich auf das Wichtige im persönlichen Leben neu zu besinnen. Dazu gehört auch, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser spüren zu lernen und bewusster «Nein» zu sagen. In manchen Fällen ist eine medikamentöse Behandlung notwendig, die sowohl die körperlichen als auch die psychischen Beschwerden berücksichtigen muss. Sie ist aber nur ein Teil eines individuellen, ganzheitlichen

Behandlungsplans. Ein weiterer Bestandteil der Therapie ist es, den Berufsalltag und das Privatleben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch die Gestaltung der Freizeit, Beziehungen und Hobbys unterstützt. In einer tieferen Schicht geht es aber immer letztendlich auch um die Frage nach dem Sinn des Lebens und damit um eine – je nach Ausgangslage – grössere oder kleinere Korrektur des bisherigen Lebenswegs.

FORUM SERVICE

KONTAKT



Dr. med. Kamila Dudová-Nakazi
FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

Sie ist Konsiliarärztin an der AndreasKlinik Cham Zug.
Ihre Praxis befindet sich in Zug.

Praxis für Psychische Gesundheit
Bahnhofstrasse 18
6300 Zug.
T +41 41 710 35 00
www.praxis-psychische-gesundheit.ch