

# Burnout- Syndrom



## A. Begriffsdefinition:

Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bezeichnet das Gefühl des „Ausgebranntseins“.

Beim Burnout-Syndrom handelt es sich um ein typisch stressbedingtes Leiden, das aus beruflich bedingter Überforderung mit gemütsmässiger Erschöpfung entsteht.

Dieses Phänomen scheint in unserer Zivilisationsgesellschaft immer häufiger aufzutreten. Jedoch bereits Johann Wolfgang von Goethe soll ein einem Burnout - Syndrom gelitten haben und es durch eine Italienreise wieder behoben haben.

## B. Verbrannt ohne gebrannt zu haben

Vielleicht spiegelt die Vielfalt der Auffassungen nur wieder dass in einen Topf mit der Aufschrift Burnout tatsächlich unterschiedliche Typen geworfen werden. Der Psychoanalytiker Harvey J. Fischer hat schon 1983 vorgeschlagen Burnout im engeren Sinne von *Wearout* (etwa: Verschleiß) zu unterscheiden. "Echte" Ausbrenner das wären eher die Freudenbergerschen Dynamiker die sich ihren Stress weitgehend selbst verschaffen; ich nenne sie *Selbstverbrenner* die nicht Nein zu sich selbst sagen können. Die *Verschläsenen* eher Opfer irgendwelcher Umstände das klingt nach Maslachs wenig durchsetzungsfähigen Passiven die meist nicht Nein zu anderen sagen können. In den USA gibt es neuerdings die ironische Bezeichnung *Rustout* (Einrosten Durchrosten) für diejenigen die, den Mitleids-Bonus von Burnout für sich nutzen möchten ohne jemals "gebrannt" zu haben.

*Was aber verstehen ich Fachleute unter Burnout?* Menschen die sich mit der Selbstdiagnose "Burnout" zu einer Psychotherapie anmelden aber auch an viele andere Personen an die ich denke, wenn das Stichwort Burnout fällt, haben in der Regel einige gemeinsame Merkmale:

- Sie sind entweder hyperaktiv oder passiv und lethargisch.
- Sie fühlen sich zumindest lustlos oder (meist) schon erschöpft hilflos deprimiert; mit einem Wort: demoralisiert. Ihre Selbstachtung ist im Keller. Das alles kann relativ gut getarnt sein.
- Sie leiden unter quälender innerer Unruhe.
- Meist haben die Beziehungen zur Umwelt an einer oder mehreren Stellen einen kräftigen Knacks weg.
- Sie leiden unter Ein- bzw. Durchschlafstörungen und sind daher nie ausgeschlafen.

Sucht man nach den unmittelbaren Ursachen des Elends dann stößt man unweigerlich auf eine charakteristische Fallen-Situation die schon sehr lange andauern kann. Diese Menschen sind entweder blockiert bei der Verfolgung eines unerreichbaren Zieles das sie gleichwohl nicht fallen lassen oder bescheidener definieren können (Anziehungs-Meidungs-Konflikt). Oder sie verharren in einer subjektiv schwer erträglichen Situation bei deren Veränderung sie gescheitert sind; der Preis für Aufbruch und Neuanfang an anderer Stelle scheint unbezahlbar hoch (Meidungs-Meidungs-Konflikt).

Zu den *Blockierten* rechnet man beispielsweise den Forscher noch studierend oder schon Profi der sich an einem unlösbaren Problem die Zähne ausbeißt. Oder den Abteilungsleiter, der ein chaotisches Team in den Griff bekommen soll und will bei der Bewältigung dieses Himmelfahrtskommandos aber weit überfordert ist. Oder die Betriebsrätin die sich für die Interessen der Kollegen verschleißt ohne je die (insgeheim) angepeilte Belohnung - Dankbarkeit - zu bekommen.

In der zweiten Kategorie der *Gefangenen* sehe ich all diejenigen, die zu spät gemerkt haben dass sie den falschen Beruf ergriffen haben. Etwa die Krankenschwester die zu konfliktscheu oder zu dünnhäutig für die Krankenpflege ist; die Journalistin deren Perfektionismus sie zehnmal länger als nötig an jedem Manuskript sitzen lässt; den Vorgesetzten dem zur Führung von Mitarbeitern sowohl die Neigung als auch die Fähigkeiten fehlen. Der Leidensdruck kann aber auch von einer plötzlichen Veränderung der Arbeits- oder Lebensumstände herrühren: Ein unausstehlicher Chef oder Kollege erscheint auf der Bildfläche; durch eine Rationalisierungsmaßnahme steigt die Arbeitsmenge abrupt an; dem Projekt für das man arbeitet werden plötzlich die Mittel gekürzt. Natürlich könnte man aussteigen - aber ein Wechsel wäre in dem einen oder anderen Sinne kostspielig und würde vielleicht den völligen Neuanfang bei Null das Abreißen von wichtigen Kontakten bedeuten. Jedenfalls wäre erst einmal das Eingeständnis einer Niederlage nötig und schon daran kann der Ausbruchversuch aus der Falle scheitern.

Bis es zu einer solchen krisenhaften Zuspitzung oder einem unleugbaren Leidensdruck kommt muss im allgemeinen einiges passiert sein. Burnout bricht in aller Regel nicht auf einmal – plötzlich aus. Vielmehr findet man im Vorfeld meist eine längere Kette von frustrierten Erwartungen misslungenen Handlungsplänen ausgebliebenen Belohnungen. Die irgendwie – eher schlecht als recht verarbeitet werden. Darum sehe ich Burnout als einen Prozess der strenggenommen mit der ersten fehlgeschlagenen und unbewältigten Handlungsepisode beginnt - und auch jederzeit durch innere oder äußere Veränderungen stoppen kann. In diesem Sinne ist es nicht übertrieben zu sagen dass jeder von uns schon einmal die Frühstadien eines Burnout-Prozesses erlebt hat.

Verfolgt man die Sache noch ein Stück weiter zurück, dann findet man jedenfalls bei den „Ausbrennern“ vom "aktiven Typ" eine eigentümliche Gemeinsamkeit.

Der Burnoutforscher Dr. Burisch meint dazu: „Zumindest ich hatte ausnahmslos den Eindruck dass die Projekte an denen diese Menschen scheiterten für die Person eine besondere heimliche (wichtige) Bedeutung hatten. Sie wollten sich selbst oder anderen beweisen - dass man's kann dass man nicht zum Mittelmaß gehört. In deren Kindheit finden sich dann beispielsweise häufig Kränkungen durch entmutigende oder überfordernde Eltern oder das Gefühl nur für Leistung und Anpassung geliebt zu werden. Freilich derlei Muster dürfte, wenn man danach suchte, auch in der Biographie von Burnout-Unverdächtigen Personen aufzufinden sein, doch jeder von uns verarbeitet solche frühen Muster anders, so das eine Person mehr „gefährdet“ ist als ein anderer. Und so ist es aus meiner Sicht durchaus nachvollziehbar und eine plausible Hypothese, dass bestimmte Personen zum Burnout prädisponiert sein könnten.“

*Ist Burnout überhaupt etwas Neues?* Viele Wissenschaftler meinen „Mit Sicherheit nicht!“. Ein gutes Beispiel dafür ist die Figur des Lübecker Senators Thomas Buddenbrook aus dem

Roman den Thomas Mann in den letzten Jahren des vorigen Jahrhunderts schrieb und der dem damals 25jährigen den ersten Welterfolg brachte.

"Die phantasievolle Schwungkraft der munteren Idealismus seiner Jugend, waren dahin. Im Spiele zu arbeiten und mit der Arbeit zu spielen mit einem halb Ernst halb spaßhaft gemeinten Ehrgeiz nach Zielen zu streben denen man nur einen Gleichniswert zuerkennt - zu solchen heiter-skeptischen Kompromissen und geistreichen Halbheiten gehört viel Frische Humor und guter Mut; aber Thomas Buddenbrook fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. Was für ihn zu erreichen gewesen war hatte er erreicht und er wusste wohl dass er den Höhepunkt seines Lebens wenn überhaupt wie er bei sich hinzufügte bei einem so mittelmäßigen und niedrigen Leben von einem Höhepunkte die Rede sein konnte längst überschritten hatte... Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses das ihn in Anspruch genommen hätte die Verarmung und Verödung seines Inneren - eine Verödung so stark dass sie sich fast unablässig als ein unbestimmt lastender Gram fühlbar machte - verbunden mit einer unerbittlichen inneren Verpflichtung und zähen Entschlossenheit um jeden Preis würdig zu repräsentieren seine Hinfälligkeit mit allen Mitteln zu verstecken und die "Dehors" zu wahren hatte dies aus seinem Dasein gemacht hatte es künstlich bewusst gezwungen gemacht und bewirkt dass jedes Wort jede Bewegung jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war."

Was hatte den einst so unwiderstehlichen Großkaufmann und Politiker zu diesem Wrack gemacht? Fangen wir uns: Wie uns der Getreidegroßhandel jener Zeit geschildert wird ist er nicht eben ein Metier in welchem man durch rasche Entschlossenheit brillieren kann; zudem gibt es den zwanghaften Kompagnon, der jede handstreichartige Aktion wohl zu bremsen wüsste. Auf dem zweiten Feld seines Ehrgeizes der Politik hat Buddenbrook als Senator längst "erlangt was für ihn zu erlangen war". Bürgermeister kann er nicht werden; das ist für Studierende reserviert. "Es gab nur noch Stellungen innezuhalten und Ämter zu bekleiden aber nichts mehr zu erobern; es gab nur noch Gegenwart und kleinliche Wirklichkeit aber keine Zukunft und keine ehrgeizigen Pläne mehr."

Eine Lage also in der ein weniger umtriebiger Mensch - auf dem Gipfel des Erfolges - sich hätte einrichten und innerlich zur Ruhe setzen können. Genau dazu aber hat Buddenbrook keine Begabung. Wie alle aktiven Ausbrenner braucht er stets einen "anregenden Plan" eine "fesselnde Arbeit" der er sich hingeben kann. Und hier finden wir den Schlüssel: "Sein Tätigkeitstrieb aber die Unfähigkeit seines Kopfes zu ruhen seine Aktivität die stets etwas gründlich anderes gewesen war als die natürliche und durable Arbeitslust seiner Väter: etwas Künstliches nämlich ein Drang seiner Nerven ein Betäubungsmittel im Grunde so gut wie die kleinen scharfen russischen Zigaretten die er beständig dazu rauchte (...) sie hatte ihn nicht verlassen er war ihrer weniger Herr als jemals sie hatte überhand genommen und wurde zur Marter...".

Im Alten Testament (1. Könige 17-22) findet sich die Geschichte des Propheten Elias der nach einer "Erfolgssträhne" im Namen des Herrn vollbrachter Wunder und Siege beim ersten Anzeichen einer drohenden Niederlage in tiefe Verzweiflung stürzt den Tod herbeiwünscht und in einen tiefen Schlaf verfällt. Schall schreibt dass diese Art von Krise früheren Generationen als "Elias-Müdigkeit" bekannt war.

Nun ist Thomas Buddenbrook eine Figur der Literatur. Aber Thomas Mann der geniale Amateur-Psychologe hat sich an leibhaftigen Personen seiner Heimatstadt orientiert. Und die Bibel ist bekanntlich eine reiche Quelle für menschliche Grenzerfahrungen.

Dennoch zwei reale historische Personen als weiteren Beleg. Folgt man Goethes Biograph Ipsier dann musste der spätere Olympier die Italienische Reise (1786-1788) vor allem darum antreten weil er im engen Weimar die ersten Stadien eines Burnout-Prozesses durchlitten hatte. Er musste fliehen um nicht geistig auszutrocknen und physisch krank zu werden Und Ludwig Wittgenstein den viele für den bedeutendsten Philosophen unseres Jahrhunderts halten hat während eines wenig bekannten Lebensabschnittes 1920-1926 das Ausbrenner-Schicksal vieler Lehrer der 68er Generation vorweggenommen. Ausgezogen mit dem romantischen Ziel als Landschulmeister die Kinder ehrlicher und einfacher Bauern "aus dem Dreck zu ziehen" - so seine eigenen Worte - wurde er am Ende von niederösterreichischen Dörflern regelrecht vertrieben desillusioniert bitter und am Ende seiner Nerven.

Burnout ist also ein altes wahrscheinlich sogar sehr altes Phänomen.

Und dafür lassen sich eine Reihe überzeugender Gründe anführen; hier hat etwas einen Namen gefunden was irgendwie in der Luft lag Nur - zu Zeiten als "Komplexe" die "Managerkrankheit" oder die "Midlife Crisis" die heißen Themen des Tages waren fühlte sich auch jedermann sogleich davon befallen.

Burnout wird heute vor allem in den helfenden Berufen im Management und unter "Kreativen" diskutiert. Das muss aber keineswegs bedeuten, dass es dort häufiger auftritt als anderswo. In Fragebogenuntersuchungen hat der Bournout - Wissenschaftler Burisch etliche Überraschungen erlebt. Er ist davon überzeugt dass Burnout - so wie es in der Psychologie verstanden wird, an jedem Arbeitsplatz im Privatleben und auch in der Arbeitslosigkeit auftreten kann mit situationsabhängigen Nuancierungen und auslösenden Bedingungen.

Woher kommt aber die Aufregung der jüngsten Zeit um dieses Thema? Sind immer mehr Menschen von Burnout betroffen? Das weiß niemand genau. Zahlenmaterial das einigermaßen schlüssig einen Anstieg melden würde ist mir nicht bekannt und auch nicht zu finden.

Man unterscheidet 2 Gruppen:

### **C. Echte „Ausbrenner“ oder „Selbstverbrenner“**

#### 1. Die "Ausbrenner"

Dabei handelt es sich um zielstrebige und dynamische Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst haben.(Diese sind für ihren Stress selbst verantwortlich.)

#### 2. Die „Verschlissenen“

In dieser Gruppe finden wir Menschen, die wenig durchsetzungsfähig sind, nicht nein sagen können. Sie werden damit zum Opfer ihrer Umgebung.

## **D. Daten und Fakten**

Erstmals beobachtet und bekannt gemacht wurde diese Krankheit von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in den 70er Jahren. Er wurde später im Rahmen des 'Gold Medal Award' von der 'American Psychological Foundation' für seine Lebensleistung in der praktischen Tätigkeit als Psychologe ausgezeichnet.

## **E. Ursachen:**

Die Bandbreite der unterschiedlichsten Symptomerscheinungen von Burnout umfassen zusammengestellt mehr als 130 Symptome die sich im ausgesuchten Schrifttum finden lassen. Sie reichen von "Hyperaktivität" über "Dehumanisierung" Widerwillen, unterschiedlichste Arten von Schlafstörungen und "Überdruß" Verlust von Idealismus Reizbarkeit Konzentrations- und Gedächtnisschwäche Dienst nach Vorschrift allgemeine Verflachung bis zu "psychosomatische Reaktionen" und "existentielle Verzweiflung" Aber kein einziges dieser Symptome war und ist so einzigartig dass es zur Abgrenzung taugen könnte. Mit anderen Worten: Jede Angabe von notwendigen oder gar hinreichenden Bedingungen für Burnout müsste willkürlich bleiben.

Es gibt unzählige Persönlichkeitstypen und Lebenssituationen die für das ausbrechen Burnout bezeichnend sind: die zäh unter ihrem Job ächzende Krankenschwester etwa; den verbitterten Buchhalter der den großen Sprung ins Management nie so richtig geschafft hat; den nach Dutzenden abgelehnter Bewerbungen resignierenden Arbeitslosen. Aber schon auf dieser bildhaften Ebene finden sich bemerkenswert unterschiedliche Auffassungen. Herbert J. Freudenberger etwa der New Yorker Psychoanalytiker, der den Begriff 1974 in die Literatur eingeführt hat spricht von "dynamischen charismatischen und zielstrebigem Männern und Frauen (...) die sich bei allem was sie tun voll und ganz einsetzen und auch innerlich daran beteiligt sind".

Demgegenüber weiß Christina Maslach die Berkeley-Psychologin die zusammen mit Ayala Pines am meisten zur Burnout-Literatur beigetragen hat: "...dem burnout-gefährdeten Individuum fehlt Selbstvertrauen es besitzt wenig Ehrgeiz (...) Ein solcher Mensch hat weder klar definierte Zielvorstellungen noch das erforderliche Maß an Entschlossenheit und Selbstsicherheit Ziele zu erreichen".

Das Zusammentreffen von anhaltender äußerer Überforderung und begrenzter psychischer Belastbarkeit stellt die eigentliche Ursache für diese Störung dar. Bei der Suche nach den äußeren Ursachen finden sich hauptsächlich drei Faktoren.

1. Ständig wechselnde Anforderungen
2. schlechte Arbeitsbedingungen
3. Zeitdruck

Dazu kommen steigende Verantwortung, ständig organisatorische Umstellungen, Nachtdienste, unzulängliche Ausstattung am Arbeitsplatz, mangelnde Kommunikation.

Sie versuchen mit Kaffee, Nikotin, Alkohol, Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel dem Problem Herr zu werden, und schaffen sich dadurch weitere Probleme.

Zur Vertiefung ist das Buch von Dr. Matthias Burisch „Das Burnout-Syndrom“ im Springer Verlag erschienen sehr zu empfehlen.

## **F. Warnsymptome der Anfangsphase**

- Erhöhte Stimmungslabilität
- Verminderte Belastbarkeit
- Verstärkte Infektanfälligkeit

### 1.) Vermehrtes Engagement für Ziele

- Hyperaktivität
- Freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl nie Zeit zu haben
- Verleugnung eigener Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten

#### *a) Erschöpfung*

- Chronische Müdigkeit

#### *b.) Energiemangel*

- Unausgeschlafenheit
- Erhöhte Unfallgefahr

### 2.) Reduziertes Engagement

#### *a) Für Klienten und Patienten*

- Desillusionierung
- Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten
- Größere Distanz zu Klienten
- Meidung von Kontakt mit Klienten und/oder Kollegen
- Aufmerksamkeitsstörungen in der Interaktion mit Klienten
- Verschiebung des Schwergewichts von Hilfe auf Beaufsichtigung
- Schuldzuweisung für Probleme an Klienten
- Höhere Akzeptanz von Kontrollmitteln wie Strafen oder Tranquilizern
- Stereotypisierung von Klienten Kunden Schülern etc.

### 3.) Betonung von Fachjargon Dehumanisierung

#### *b) Für andere allgemein*

- Unfähigkeit zu geben
- Kälte
- Verlust der Empathie
- Unfähigkeit zur Transposition
- Verständnislosigkeit
- Schwierigkeiten anderen zuzuhören
- Zynismus

#### *c) Für die Arbeit*

- Desillusionierung
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Widerwillen und Überdruß
- Widerstand täglich zur Arbeit zu gehen
- Ständiges Auf-die-Uhr-Sehen
- Fluchtphantasien
- Tagträumen
- Überziehen von Arbeitspausen
- Verspäteter Arbeitsbeginn
- Vorverlegter Arbeitsschluss
- Fehlzeiten
- Verlagerung des Schwergewichts auf die Freizeit Aufblühen am Wochenende
- Höheres Gewicht materieller Bedingungen für die Arbeitszufriedenheit

#### *d) Erhöhte Ansprüche*

- Verlust von Idealismus
- Konzentration auf die eigenen Ansprüche
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- Gefühl ausgebeutet zu werden
- Eifersucht
- Partnerprobleme
- Konflikte mit den eigenen Kindern

### 4.) .Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisung

#### *a) Depression*

- Schuldgefühle
- Reduzierte Selbstachtung
- Insuffizienzgefühle
- Gedankenverlorenheit
- Selbstmitleid
- Humorlosigkeit



- Unbestimmte Angst und Nervosität
- Abrupte Stimmungsschwankungen
- Verringerte emotionale Belastbarkeit
- Bitterkeit
- Abstumpfung Gefühl von Abgestorbensein und Leere
- Schwächegefühl
- Neigung zum Weinen
- Ruhelosigkeit
- Gefühl des Festgefahreenseins
- Hilflosigkeits - Ohnmachtsgefühle
- Pessimismus Fatalismus
- Apathie
- Selbstmordgedanken

#### *b) Aggression*

- Schuldzuweisung an andere oder "das System"
- Vorwürfe an andere
- Verleugnung der Eigenbeteiligung
- Ungeduld
- Launenhaftigkeit
- Intoleranz
- Kompromissunfähigkeit
- Nörgeleien
- Negativismus
- Reizbarkeit
- Ärger und Ressentiments
- Defensive/paranoide Einstellungen
- Misstrauen
- Häufige Konflikte mit anderen

### 5. Abbau

#### *a) der kognitiven Leistungsfähigkeit*

- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben
- Ungenauigkeit
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Unfähigkeit zu klaren Anweisungen

#### *b) der Motivation*

- Verringerte Initiative
- Verringerte Produktivität
- Dienst nach Vorschrift

*c) der Kreativität*

- Verringerte Phantasie
- Verringerte Flexibilität

*d) Entdifferenzierung*

- Rigides Schwarzweißdenken
- Widerstand gegen Veränderungen aller Art

6. Verflachung

*a) des emotionalen Lebens*

- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen

*a) des emotionalen Lebens*

- Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen
- Gleichgültigkeit

*b) des sozialen Lebens*

- Weniger persönliche Anteilnahme an anderen oder exzessive Bindung an einzelne
- Meidung informeller Kontakte
- Suche nach interessanteren Kontakten
- Meidung von Gesprächen über die eigene Arbeit
- Eigenbröteleien
- Mit sich selbst beschäftigt sein
- Einsamkeit

*c) des geistigen Lebens*

- Aufgeben von Hobbys
- Desinteresse
- Langeweile

7. Psychosomatische Reaktionen

- Schwächung der Immunreaktion
- Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Sexuelle Probleme
- Gerötetes Gesicht
- Herzklopfen
- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Beschleunigter Puls

- Erhöhter Blutdruck
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Nervöse Tics
- Verdauungsstörungen
- Übelkeit
- Magen-Darm-Geschwüre
- Gewichtsveränderungen
- Veränderte Eßgewohnheiten
- Mehr Alkohol/Kaffee/Tabak/ andere Drogen

### 7. Verzweiflung

- Negative Einstellung zum Leben
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Selbstmordabsichten
- Existentielle Verzweiflung

Aus: Burisch Matthias: Das Burnout-Syndrom Springer: Berlin/Heidelberg 1994/2.

### **G. 6 Mythen über Stress:**

#### ***Mythos I: Stress ist für alle gleich.***

Völlig falsch. Stress ist für jeden *verschieden*. Was für eine Person Stress bedeutet, ist für den anderen nicht „stressig“. Jeder erlebt Stress anders

#### ***Mythos II: Stress ist immer schlecht.***

Stresslos ist man glücklich und gesund. Dies ist eine Ansicht, die nicht stimmt. Stress in adäquater Form zu managen, macht uns produktiv und glücklich. Dem Stress nicht Herr zu werden, macht uns verletzlich und krank.

#### ***Mythos III: Stress ist überall und man kann dagegen nichts machen.***

Sie können ihr Leben so einrichten, dass sie der Stress nicht überwältigt. Effektive Planung und das Setzen von Prioritäten z.B. in der Arbeit vereinfacht viele Probleme. Beginnen sie mit einfacheren Aufgaben und arbeiten sie sich zu komplexeren und schwierigeren vor. Wer mit Stress falsch umgeht, hat das Gefühl, dass alle Probleme gleich sind und überall derselbe Stress herrscht.

#### ***Mythos IV: Die bekanntesten Techniken für Stressreduzierung sind die besten.***

Es gibt keine universellen Stresslöser. Wir sind verschieden und unser Leben ist verschieden und auch unsere Reaktionen sind verschieden. Lösungen müssen daher individuell für jeden geschaffen werden.

### ***Mythos V: Keine Symptome, kein Stress.***

Das Fehlen von Symptomen bedeutet nicht keinen Stress zu haben. Oft werden die Zeichen ignoriert mit Medikamenten, Alkohol, Nikotin, Kaffee überdeckt.

### ***Mythos VI: Nur schwere Symptome bezüglich Stress verdienen Aufmerksamkeit.***

Das führt dazu, dass sogenannte „kleinere“ Symptome wie z.B. Kopfschmerzen, Sodbrennen, einfach ignoriert werden. Dies wiederum führt dazu, dass das Warnsystem ihres Körpers von ihnen ignoriert wird und ihnen so ihr Leben immer mehr aus der Hand zu gleiten droht.

## **H. Die verschiedenen Arten von Stress**

### *1. Akuter Stress:*

Akuter Stress kommt am häufigsten vor. Er kommt dann zustande, wenn man plötzlich unter Druck in kurzer Zeit Dinge erledigen muss. Akuter Stress kann in „kleinen Dosen“ aufregend sein. Zuviel davon laugt aus.

Akute Stresssymptome werden von den meisten Menschen erkannt. Es sind z.B. lange Arbeitslisten, Dinge, die heute und gleich zu geschehen hätten, etc. Die häufigsten Symptome dabei sind:

- emotionales Unbehagen: Kombination von Zorn, leichte Irritierbarkeit, Ängstlichkeit und Depression.
- muskuläre Verspannung verbunden mit Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen.
- Magen-, Darmbeschwerden, Sodbrennen, Durchfall.
- Bluthochdruck, Herzrasen, erhöhte Transpiration, Zitterigkeit, Migräneattacken, kalte Hände und Füße, Kurzatmigkeit und Brustschmerzen.

### *2. Immer wiederkehrende Episoden von akutem Stress:*

Akuter Stress wird in gleichmäßigen Abständen immer wieder erlebt, in immer ähnlichen Situationen, z.B. konstantes Zuspätkommen, man ist immer in Eile. Diese Menschen sind meistens unausgeglichen, leicht irritierbar, ängstlich und angespannt.

### *3. Chronischer Stress*

Während akuter Stress aufregend ist, ist es chronischer Stress nicht. Chronischer Stress ist zäh und fließt schier unmerklich dahin. Chronischer Stress erzeugt körperliche Erkrankungen und psychische Befindlichkeitsstörungen. Es ist ein Stress der „nie endenden Probleme“. Dieser kommt dann zustande, wenn kein Ausweg aus einer verfahrenen Situation. Man wird hoffnungslos und gibt es auf, Lösungsmöglichkeiten zu finden. Chronischer Stress kann durch traumatische Erlebnisse oder frühe Erfahrungen in der Kindheit entstehen, die internalisiert werden und für immer schmerzvoll bestehen bleiben. Dies können gewisse Lebensüberzeugungen sein, weltanschauliche Ansichten.

Der schlimmste Aspekt von chronischem Stress ist, dass sich manche Menschen gleichsam daran „gewöhnen“. Sie vergessen darauf, dass er da ist und ignorieren ihn. Chronischer Stress kann in Herzinfarkt, Krebserkrankung oder Suizid enden. Die physischen und psychischen Ressourcen werden dabei komplett erschöpft, die Symptome des chronischen Stress sind schwer zu behandeln und bedürfen professioneller Hilfe.

Worauf mag sich das Immunsystem vorbereiten? Womit hat es zu kämpfen? Bislang gibt es dazu nur Thesen.

### *5. Chronische Konflikte*

Hierunter sind kleine, relativ unbedeutende, zwischenmenschliche Konflikte gemeint, die, wenn sie aber nicht aus der Welt geräumt werden, einem zunehmend Sorgen bereiten und mit der Zeit die Lebensfreude nehmen können. Dazu gehören auch Situationen, denen man ausgeliefert zu sein scheint und nichts ändern kann, wie z.B. das Mobbing am Arbeitsplatz, die Überhäufung mit Arbeit, mit der man sich innerlich nicht verbinden kann, das Burnout oder die Einsamkeit.

All diese chronischen Belastungen können das menschliche Immunsystem auf Dauer schwächen und wichtige Ursachen des Burnout sein. In einer solchen Situation kommt es darauf an, dass die Lebensgewohnheiten sowie Lebensumstände intensiv analysiert werden und ein Gesundheits-Check-Up durchgeführt wird.

## **I. Burnout-Syndrom in bezug auf den Arzt.- oder Pflegeberuf**

Bei Ärzten ist die Suizidrate 2-3 Mal höher als bei der Gesamtbevölkerung, für Psychiater und Ärztinnen im mittleren Lebensalter 6 Mal höher (Studie Prof. Sonneck). Spezifische Probleme im Arztberuf sind:

- Teamkonflikte
- Fehlende Autonomie
- Das Gefühl, den Patienten nicht ausreichend helfen zu können
- Nacht- und Wochenenddienst
- Fehlende Pausen, zu lange Arbeitszeit
- Bei Ärztinnen noch zusätzlich die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Haushalt.

### *1. Spezifische Symptome:*

Es kommt zu chronischen Erschöpfungszuständen. Man ist ewig müde, subdepressiv, flieht in Zynismus, hat Schuldgefühle, es kommt zu sozialem Rückzug, Vermeidungsverhalten und Arbeitsreduktion, hoher Krankheitsanfälligkeit, Ruhelosigkeit bis hin zu Suizidalität.

### *Gegenstrategien:*

1. Zeitdruck abbauen
2. Setzung realistischer Ziele
3. Effizienzkontrolle
4. Situationsanalyse
5. Aufwand/Nutzenverhältnis
6. Wiedererlangung von Autonomie.

### **J. Präventive Maßnahmen**

1. Setzen sie sich kurzzeitige Ziele, die auch realistisch sind. Schreiben sie diese Ziele nieder.
2. Falls sie ihre Gesundheit bis jetzt vernachlässigt haben, ändern sie ihre Eßgewohnheiten und betreiben sie Sport.
3. Nehmen sie sich Zeit, einige Male pro Tag Entspannungsübungen zu machen.
4. Erneuern sie ihre Freundschaften mit anderen. Sprechen sie mit ihren Freunden über ihre Gefühle. Halten sie Frustration und Zorn nicht zurück.
5. Analysieren sie ihre Zeitstruktur. Legen sie Augenmerk auf einige Managementtechniken in ihrem Leben.
6. Lernen sie nein zu sagen, wenn sie mehr tun sollten als sie wirklich können.
7. Lernen sie Verantwortung an andere delegieren. Sie sind nicht unersetzbar.
8. Finden sie ihren alten Humor wieder, den sie vielleicht verloren haben. Lernen sie über sich selbst zu lachen. ☺ ☺
9. Am wichtigsten ist, dass sie mit ihren Gefühlen wieder in Beziehung treten mit
10. ihren Werten und was sie sich vom Leben erwarten. Lernen sie zu erkennen,
11. wenn sie zu hohe Ansprüche an sich selbst haben und besinnen sie sich auf ihre inneren Ressourcen.

## **K. Zusammenfassung**

Burnout ist keine Versagerkrankheit. Im Gegenteil: Burnout - gefährdet sind vor allem Menschen, die sich stark engagieren und mit Begeisterung an die Arbeit gehen. Wer einmal drinnen steckt, erkennt nicht immer die Hintergründe der Symptome. Der Weg heraus bleibt dadurch unsichtbar. Dr. Mathé, Psychologe in Wien, meint, dass es bereits hilft, wenn man weiß, wie die Burnout-Symptomatik abläuft. "Da erkennen viele sich und ihre Probleme wieder". Wichtig sei vor allem die Erkenntnis, dass man im Grunde in Ordnung und nicht etwa zum Psychofall verkommen ist. Die momentane Krise kann auch als Chance verstanden werden, um über sein Leben wieder einmal zu reflektieren und sich mit sich selbst und eventuell verdrängten Wünschen auseinanderzusetzen. Dabei lernt man sich besser kennen und verrutschte Werte renken sich wieder ein. Wichtig ist es, mehr auf seinen Körper und Geist zu hören, mit seinen Ressourcen richtig umzugehen und wieder mehr Abstand zur Arbeit zu bekommen.