homoeopathie-heute.de
Das Homöopathieportal

Wege aus der Krise - was tun bei Burnout?!

Dr. med. Thomas Bonath

Oktober 2011

„Nur jemand, der einmal entflammt war, kann auch ausbrennen!“. Dieser ausführliche und umfassende Beitrag informiert über den Weg vom Engagement zur Erschöpfung - mit allen Facetten. Er beschreibt die seelischen und körperlichen Veränderungen, benennt die Voraussetzungen und skizziert Wege aus dem burnout.

Dr. med. Thomas Bonath

Wege aus der Krise – was tun bei Burnout?!

Kaum eine Krankheit hat in den letzten Jahren eine derartig dramatische Zunahme erfahren wie das Burnout-Syndrom. Hierunter versteht man eine Ansammlung verschiedener psychischer und körperlicher Symptome, die in der Summe zu einem Zustand tiefer emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit führen kann. Waren zunächst besonders Lehrer und andere soziale Berufe betroffen, weitet sich das Spektrum weiter aus, vom Fußballtrainer oder Banker bis zum Fahrradkurier. Wissenschaftlich ist „der Burnout" immer noch nicht als Krankheit erfasst und definiert: In der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen" (ICD 10) gilt er nach wie vor nur als Einflussfaktor, der „den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen kann", aber nicht als eigenständige Krankheit.

Betroffene erlebt es anders: *Herr R. ist als höherer Verwaltungsbeamter tätig. Er übernimmt eine neue Funktion. Aber er „funktioniert" auf einmal nicht mehr. Über Monate hinweg versucht er den Aufgaben gerecht zu werden, aber es schleichen sich immer mehr Fehler ein. Er bekommt zunehmend Sorgen, dass dies seinen Mitarbeitern auffallen könnte, bleibt deshalb länger im Büro, um alles noch einmal zu kontrollieren, bevor es seinen Schreibtisch verlässt. Er zieht sich aus dem sozialen Umfeld weitgehend zurück mit Hinweis auf die vielfältig anstehende Arbeit. Obwohl sehr familiär orientiert, fährt er auch hier die Kontakte zurück. Besonders seiner Frau und seinen erwachsenen Kindern fällt die veränderte, gereizte und mürrische Verhaltensweise auf. Darauf angesprochen, weicht er aus und erklärt es mit einer vorübergehenden beruflichen Belastung. Diese erweist sich allerdings nicht als vorübergehend. Trotz zeitlichen Mehraufwand wird Herr R. immer „ineffektiver". Zu den psychischen Problemen kommen auch noch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Einschlafprobleme und Morgentief, Magenschmerzen mit Appetitverlust, auf die unkontrollierte Essattacken folgen. Bei seinem Arztbesuch verschweigt Herr R. seine seelischen Probleme und bekommt erstmal nur symptomatisch wirkende Medikamente, die allerdings keinen nachhaltigen Erfolg bewirken. Beruflich kann er seine Mängel mittlerweile nicht mehr kaschieren, was er als zusätzliche Bedrohung und Beschämung erlebt.*

Als ihm eines Tages auffällt, dass er trotz zehnstündiger Anwesenheit im Büro im wörtlichen Sinne nur die Akten von links nach rechts schieben konnte, sucht er den Hausarzt auf, der die weitere Diagnostik einleitet und ihn schließlich in eine Spezialklinik einweist.

Entwicklung

Der Weg ins Burnout ist immer individuell und durch unterschiedliche Faktoren geprägt. Aber auch wenn es keinen klaren, immer zutreffenden Entstehungsmechanismus gibt, lässt sich der Verlauf meist in verschiedene Phasen unterteilen:

- **Enthusiasmus**

Die Erkrankung ist meist Folge einer länger währenden Entwicklung: „Nur jemand, der einmal entflammt war, kann auch ausbrennen!“ (Pines, Aronson & Kafry, 1985). Am Anfang der Entwicklung steht häufig ein starkes Engagement, verbunden mit einem idealisierenden Bild von Beruf und der eigener Leistungsfähigkeit. Dieses gerät mit den realen Möglichkeiten und Bedingungen immer mehr in Konflikt. Hierdurch entsteht ein starkes Gefühl innerer Anspannung. Als Kompensation wird dann verstärkt versucht, durch immer mehr Leistung doch den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Dies kann natürlich durch von außen kommende Anforderungen zusätzlich noch verstärkt werden. Warnsignale wie negative Gefühle werden ignoriert, zum Erreichen gewohnter Leistungen benötigt man einen immens hohen Energieeinsatz und die folgende Müdigkeit wird verdrängt.

- **Frustration**

Irgendwann werden die eigenen Ressourcen überschritten. Innerlich kommt es zu Resignation, häufig gepaart mit Aggression, Angst und Schuldzuweisungen an sich und andere. Gefühle wie Ärger, Unzufriedenheit, Gereiztheit und das Gefühl ausgenutzt oder betrogen zu werden, nehmen zu. Die Versuche zur Klärung der Situation werden radikaler:

als aktiver Abwehrmechanismus entsteht der Wunsch nach Arbeitsplatzwechsel und geänderten Lebensumständen; im passiven Modus kommt es zu Medikamenten-, Alkohol- oder Drogenmissbrauch. In dieser Phase kommt es sehr häufig zu zunehmenden körperlichen Beschwerden, für die sich häufig keine körperliche Ursache finden lässt.

Beispiel: *Ein Konrektor leidet seit Jahren unter massiven Blinzelzwang, der beruflich und gesellschaftlich gravierend beeinträchtigt. Alle medizinischen, teilweise drastischen Behandlungsversuche bis zur Injektion von Botulinustoxin oder Klinikaufenthalte brachten nur vorübergehenden Erfolg. In der unterrichtsfreien Zeit und im Urlaub besserte sich die Symptomatik, um während der Unterrichtszeit massiv wieder einzusetzen. Vom Patienten wird der Beruf aber als positiv und „Sinn des Lebens" erlebt, „es kann dann doch gar nicht sein, dass Blinzeln und Stress zusammenhängen."*

➢ **Verzweiflung**

An die Frustrationsphase schließt sich ohne therapeutische und soziale Intervention aus dem Arbeitsfeld häufig eine Phase tiefer Verzweiflung an: eigene Reaktionen erscheinen sinnlos, Angst vor dem Versagen bei bisher gut bewältigten Aufgaben, Misstrauen gegen das berufliche und private Umfeld treten verstärkt auf. Auch bei vertrauten Anforderungen kommt es schnell zur Erschöpfung, der Betroffene versucht das Leben so weit es geht zu automatisieren, er zieht sich beruflich und privat zurück und fällt in Apathie.

➢ **Unzufriedenheit**

Es verdichten sich die Hinweise, dass Unzufriedenheit, sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld, eine wichtige Verstärkerrolle bei der Entwicklung des Burnout spielt. Hierbei kann es zu Übertragungen auf den jeweils anderen Bereich kommen. Da es für den Betroffenen und auch für sein direktes Umfeld plausibler und zunächst auch konfliktärmer ist, die Krankheitszeichen mit der beruflichen Belastung zu erklären, werden z.B. familiäre Spannungen zunächst nicht wahrgenommen. Das Gleiche funktioniert auch umgekehrt.

Ein weiteres Phänomen, das sich durch Unzufriedenheit erklärt, ist das so genannte „boreout“, also Erschöpfungszustände, die durch Unterforderung entstehen. Sie gleichen aufs Haar den Krankheitszeichen des Burnout, obwohl scheinbar entgegen gesetzte Ursachen zugrunde liegen. Allerdings wissen wir aus der Stressforschung, dass andauernde Unter- oder Überforderung, die beiden Seiten einer Münze sind, die in der gleichen Währung ihre Einlösung finden: der chronischen Erschöpfung.

➢ **Erschöpfung**

Lang andauernder Stress stellt für den Organismus eine Überlastung dar, auf die er körperlich, seelisch und mit Nachlassen der Aufmerksamkeit reagiert. Hierbei spielen Stressfaktoren eine besondere Rolle, von denen man vermutet, man könne sie nicht bewältigen. Verstärkt werden diese Faktoren dann, wenn weder durch einen selbst noch durch andere eine Belohnung in Form von Anerkennung für das Durchhalten erfolgt. Der Unwillen, dieses „Kreuz“ weiter zu tragen, äußert sich dann in Erschöpfungszeichen.

Ursachen

Wie alle psychischen Erkrankungen ist auch das Burnout-Syndrom Ergebnis des Zusammenwirkens unterschiedlicher Faktoren: Individuelle Persönlichkeit und Widerstandsfähigkeit gegen Stress beeinflussen seine Entwicklung. Ehrgeiz und Perfektionismus, eine mangelnde Fähigkeit sich von Aufgaben und Anforderungen abzugrenzen, stellen ebenso wie nicht ausreichende Strategien und Techniken zur Stressbewältigung Risikofaktoren dar. „Perfekt und sofort“- diese Maxime wird von Empfänglichen als „Selbstverständlichkeit“ verinnerlicht, das eigene Tun daran gemessen- und in erster Linie negativ bewertet. Es hätte ja noch besser sein können! Dieses Selbstbild wird durch äußere Anforderungen und gesellschaftliche Werte „perfekt“ bedient - und ausgenutzt. Dem Individuum wird vermittelt: zum Erfolg gehören Flexibilität, rasche Erledigung und Verlässlichkeit bei jeder Anforderung. “Schneller - höher - weiter“, die Werte

des Hochleistungssports haben längst den beruflichen Alltag erreicht, auch wenn wir nicht alle Olympia-Teilnehmer sein wollen.

Ein Beispiel, Auslöser durch akute Belastungssituation: *Frau V. ist Lehrerin mit Leib und Seele. Mit großem Engagement setzt sie sich für „ihre" Kinder ein, hilft einzelnen auch bei außerschulischen Problemen. Sie legt einen Schulgarten an, den sie mit viel Liebe und Eifer gemeinsam mit Schülern pflegt. Hierfür wird sie von der Schulbehörde sogar mit einem Preis geehrt. Sie kümmert sich besonders zugewandt um Kinder, die mit der Integration Schwierigkeiten haben, hilft ihnen mit Zusatzstunden in ihrer Freizeit und unterstützt sie durch Übungs- und Lehrmaterial, das sie aus der eigenen Tasche finanziert. Sie organisiert Theaterprojekte und bastelt mit am Bühnenbild. Bei Schülern und Eltern ist sie äußerst beliebt. Im Kollegium wird ihr das nicht immer gedankt, manch weniger aktive Kollege fühlt sich von ihrem Vorbild unter Druck gesetzt.*
Eines Tages kommt es zum Eklat. Ein besonders renitenter Schüler prügelt einen anderen Jungen. Frau V. schreitet ein und zieht den Schläger von seinem Kombattanten herunter. Dieser Junge beschwert sich bei seinem Vater, der wiederum die Rektorin einschaltet und Frau V. Tätlichkeit vorwirft. Die Rektorin leitet ein Disziplinarverfahren gegen Frau V. ein. Für Frau V. bricht damit eine Welt zusammen. Sie ist maßlos enttäuscht über den mangelnden Rückhalt aus dem Kollegenkreis und den „Verrat" der Rektorin. Sie stellt alle freiwilligen Aktivitäten ein, zieht sich auch aus dem Freundeskreis zurück und entwickelt immer mehr körperliche Krankheitszeichen. Schließlich ist sie komplett arbeitsunfähig.

Diagnostik

Im Internet stehen zahlreiche Tests zur Burnout-Diagnostik zur Verfügung. Nicht alle sind wirklich weiterführend und sachdienlich. Sie können aber zur ersten eigenen Überprüfung und Quantifizierung von Warnsignalen dienen. Bewährt haben sich wissenschaftliche Verfahren wie das „Maslach Burnout Inventory" und das „Tedium Measure". Alle vorhandenen Tests haben aber den Nachteil, daß sie für helfende Berufe entwickelt wurden und damit den Anforderungen und Realitäten anderer Berufe nur anteilmäßig gerecht werden.

Die Diagnosestellung sollte wegen der weit reichenden Konsequenzen durch qualifizierte Ärzte und Therapeuten erfolgen.

Therapie

Eigene Möglichkeiten: Bei bereits manifesten Burnout, besonders im fortgeschrittenen Stadium ist die Therapie nur durch den Betroffenen selbst weder sinnvoll noch möglich. In diesen Stadien ist er mit der Bewältigung überfordert. Die Behandlung ist allerdings immer auf Mitwirkung und Übernahme von Eigenverantwortung angewiesen.

1. Medikamente - für und wider: Spezifische Psychopharmaka gegen das burnout existieren nicht, vielmehr werden vor allem Antidepressiva, angsthemmende Mittel oder auch Schlafmittel eingesetzt. Dies ist äußerst kritisch zu betrachten, da hierdurch nicht nur die Symptome lediglich verdeckt werden, sondern auch bei entsprechendem Potential des Medikaments ein Abhängigkeitsrisiko entstehen kann. Dieses Risiko ist besonders hoch bei bestimmten Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Psychopharmaka sollten also nur von dafür qualifizierten Ärzten zur Akutbehandlung bestimmter Zustände eingesetzt werden. Gerade im weit fortgeschrittenen Zustand geht das burnout meist mit ausgeprägten Depressionen einher. Hier kann eine Medikamentengabe erforderlich sein. Es sollte aber immer klar sein, welcher Krankheitsmechanismus zugrunde liegt. Gerade beim Burnout ist meist eine multimodale Therapie erforderlich, nur die Behandlung mit Medikamenten ist nicht sinnvoll!

2. Homöopathie: Die Homöopathie ist in der Hand des erfahrenen Therapeuten eine sichere und effektive medikamentöse Alternative oder Ergänzung. Bei richtiger Wahl helfen homöopathische Medikamente dem Patienten, das innere Gleichgewicht schneller wieder herzustellen.

Dies äußert sich oft zunächst in einer Verminderung der körperlichen Krankheitszeichen wie Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen. Schlafstörungen nehmen wieder ab, der Schlafrhythmus normalisiert sich. Die während eines Burnouts erhöhte Infektanfälligkeit klingt wieder ab. Auf der emotionalen Ebene kann die depressive Symptomatik schneller reduziert werden, der Patient kommt überhaupt oder schneller aus Abstumpfung, Verbitterung und Verzweiflung heraus. Die ständigen Grübeleien lassen nach, Konzentrationsfähigkeit stellt sich wieder ein. Der innere Druck lässt nach. Dadurch kann der Betroffene mehr auf seine heilenden Ressourcen zugreifen, kann sich besser sozial reintegrieren und beruflich Perspektiven entwickeln. Die Rückfallgefahr lässt sich so häufig reduzieren.

Alle oben erwähnten Patientenbeispiele haben von einer homöopathischen Behandlung profitieren können.

Therapeuten

Wenn man sich verlaufen hat, sollte man nach dem Weg fragen. Je nach Situation kann für eine gewisse Zeit auch die Zusammenarbeit mit einem „Pfadfinder“ sinnvoll sein. Auf dem Weg aus der Krise kann man diese Rolle einem Therapeuten übertragen. Seine Aufgabe ist es, dem Patienten den Weg aufzuzeigen, verschiedene „Routen“ zu erkunden und mögliche Fallstricke oder Untiefen aufzudecken - den Weg gehen muss aber der Betroffene selbst.

Veränderung der Lebensumstände

Dies ist meist die schwierigste Aufgabe. Nach einer krankheitsbedingten Auszeit ist es häufig die eigene Erwartung oder die von anderen, dass jetzt doch wieder alles so zu sein habe wie vorher. Zur Vermeidung eines Rückfalls ist es nicht selten notwendig, die bisherigen Lebenseinstellungen und -Umstände zu verändern. Stress und chronische Belastung lassen sich in unserem Leben nicht

vermeiden, aber durch effektive Strategien zur Stressbewältig reduzieren und besser verarbeiten.

Hierzu gehören:

- regelmäßig Erholungspausen
- die Arbeitsbelastung auf einem realistisch zu bewältigenden Niveau halten,
- ausgleichende Tätigkeiten im sportlichen und sozialen Bereich,
- Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskel-relaxation
- körperliche und seelische Warnsignale wahrnehmen und darauf zu reagieren,
- Sprechen mit Freunden, Kollegen und Verwandten auch über Gefühle und Probleme,
- Bitte um ehrliches Feedback, wenn dem Umfeld wieder Verhaltens-veränderungen auffallen

Quellen, links und Literatur

✓ Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung, Burisch, Matthias (1994) .Berlin, Heidelberg: Springer – Verlag
✓ Jenseits von Burnout und Praxisschock; Cherniss, Cary (1999) . Weinheim, Basel: Beltz Taschenbuch Verlag
✓ Burnout als Chance; Datene, Udo & Datene, Gerd (1994). Wiesbaden: Gabler Verlag
✓ Burnout für Dummies; Adrian Urban (2009) Wiley-Verlag
✓ Gestresst, erschöpft, ausgebrannt. Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf Burnoutprozesse.
✓ Enzmann, Dirk (1996). München: Profil Verlag GmbH
✓ Helfen macht müde – Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation
✓ Fengler, Jörg (1998). München: Verlag J. Pfeiffer; Burnout bei Frauen

- ✓ Freudenberger, Herbert-J. & North, Gail (1994). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH
- ✓ Stressoren in der Arbeit, Soziale Unterstützung und Burnout – Eine Kausalanalyse; Forschungsberichte Band 1
- ✓ Gusy, Burkhard (1995). München, Wien: Profil Verlag GmbH
- ✓ Burnout – Eine internationale Bibliographie; Kleiber, Dieter & Enzmann, Dirk (1990). Göttingen: Verlag für Psychologie
- ✓ Das Anti – Burnout Erfolgsprogramm; Kolitzius, Helmut (2002). München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & CO.KG
- ✓ Belastungen am Arbeitsplatz – Strategien gegen Stress, Mobbing und Burnout; Litzcke, Sven & Schuh, Horst (2003). Köln: Deutscher Instituts-Verlag GmbH
- ✓ Die Wahrheit über Burnout – Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können; Maslach, Christina & Leiter, Michael - P. (2001). Wien: Springer Verlag
- ✓ Burnout und Streß – Praxismodelle zur Bewältigung; Meyer, Ernst (1994). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- ✓ Handbuch Sozialarbeit – Sozialpädagogik; Otto, Hans-Uwe & Thiersch, Hans (2001). Neuwied: Kriftel Luchterhand
- ✓ Desillusionierung im Beruf – Ein Konstrukt in der Burnout-Forschung; Pfennighaus, Dietmar (2000). Marburg: Tectum Verlag
- ✓ Ausgebrannt – Vom Überdruß zur Selbstentfaltung; Pines, Ayala M.; Aronson, Elliot & Kafry, Ditsa (1993). Stuttgart: Klett-Cotta
- ✓ Theorie und Empirie in der Burnout-Forschung; Rook, Marion (1998). Hamburg: Kovac Verlag
- ✓ Wenn`s einfach nicht mehr weitergeht – Strategien gegen Stress, Arbeitssucht und Burnout; Ruthe, Reinhold (2003). Moers: Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH
- ✓ Stress, Burnout und Coping; Schmidt, Andrea-Christine (2003). Bad Heilbrunn: Klinkhardt Verlag
- ✓ Wikipedia: Burnout-Syndrom