

## **Basisinformation zum Vortrag über „Burnout“**

Dr. Helmut Klampfer, Psychotherapeut, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapeutische Medizin. Tel: 0664 2221044, Email: [hkla@gmx.at](mailto:hkla@gmx.at)

### **Einleitung**

Für 61 % der ÖsterreicherInnen ist die Verwirklichung im Beruf ein wichtiger Glücksfaktor. Arbeit gibt unserem Leben Sinn, wir möchten gerne harmonisch mit anderen Menschen zusammenarbeiten, mit unseren Leistungen etwas bewegen und uns kreativ verwirklichen.

Jedoch sind mehr als 41 Millionen ArbeitnehmerInnen in der EU jedes Jahr von arbeitsbedingtem Stress betroffen. 60 % der Beschäftigten in Europa klagen über gesundheitliche Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz, 23 % über allgemeine Erschöpfung und rund 30 % über massiven Stress.

Arbeitsbedingter Stress hat die Krankenstandshäufigkeit und die Krankenstandsdauer massiv erhöht. Die direkte Folge davon sind auch enorm gestiegene volkswirtschaftliche Kosten.

Wie entstehen diese chronischen Überforderungsgefühle und warum klagen oft die engagierten Mitarbeiter über zunehmende Erschöpfung und Burnout?

### **Definition: Arbeitsbezogener Stress**

Mit arbeitsbezogenem Stress werden gefühlsmäßige (emotionale), gedankliche (kognitive) und physiologische (körperliche) Reaktionen auf Druck erzeugende und gesundheitsschädigende Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation bezeichnet.

### **Stress und seine Auswirkungen**

Aber was geschieht eigentlich, wenn Stressreaktionen länger andauernd ohne erkennbare Lösungsmöglichkeiten bestehen? Ab wann dreht sich die Spirale Richtung Burnout?

Unter einem "Burnout-Syndrom" (Ausgebrannt sein) versteht man einen Zustand völliger körperlicher und seelischer Erschöpfung, als Auswirkung lang anhaltender (vorwiegend beruflicher) Belastungen.

Als Ursache ist eine Kombination von arbeitsbedingten Stressoren und persönlichen Stressverstärkern anzunehmen. Eingebettet ist dies in ungünstige gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Rollenerwartungen, Jobunsicherheit, Krisenstimmung, etc.). Man durchläuft einen allmählichen Prozess, der von typischen Symptomen begleitet ist. Trotzdem ist ein Vorbeugen aber auch ein Abfangen in jedem Stadium möglich.

Der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger (1927 in Deutschland geb.) publizierte bereits 1974 in New York, dass verantwortungsvolle und engagierte Mitarbeiter in helfenden Berufen nach langer Leistungsbereitschaft in einen Zustand völliger körperlicher und emotional-seelischer Erschöpfung kommen können.

Burnout kann jeden betreffen, besonders aber sind Menschen mit komplexen sozialen Herausforderungen betroffen.

In sehr fortgeschrittenen Stadien von Burnout findet man zunehmend dysfunktionale Muster, das heißt, dass man trotz deutlicher Überforderungssignale mit vermehrter Selbstaussbeutung reagiert.

Nach der zeitlichen Entwicklung unterscheidet man 4 Stadien (Manche Autoren finden bis zu 12 Unterteilungen hilfreich):

### 1. Enthusiasmus:

Dieses Stadium ist gekennzeichnet von Idealen, Begeisterung, Überengagement und teils unrealistischen Erwartungen. Der eigene Selbstwert und das emotionale Wohlbefinden werden eng an den beruflichen Erfolg gekoppelt, eigene Bedürfnisse und Sorgen werden als nicht so wichtig erlebt.

Dieses Überengagement geht mit dem Gefühl einher, nie Zeit zu haben, unentbehrlich zu sein und führt zu zunehmender Erschöpfung, Müdigkeit und Energiemangel.

### 2. Stagnation

Es beginnt nun der Stillstand, nachdem die erste Welle der Begeisterung abgeklungen ist. Hierbei kommt es zu ersten Erfahrungen mit Grenzen des Machbaren. Ärgernisse wie zu wenig Wertschätzung, starre Hierarchie, ständige Überforderung, schlechte Bezahlung, etc. führen zu Enttäuschungen. Hier entsteht ein Teufelskreis, wenn es statt zu einem Umdenken zu noch mehr Einsatz und Anstrengung kommt.

### 3. Frustration

Die eigene Hilflosigkeit und die äußeren Beschränkungen werden deutlich.

Ein Gefühl der persönlichen Machtlosigkeit steht im Vordergrund. Der Widerwille gegen die Arbeit steigt an und es kommt zum Verlust der positiven Einstellung gegenüber Menschen und in weiterer Folge zu zunehmender Distanz zu Mitarbeitern, Kunden und Klienten.

### 4. Apathie

Gleichgültigkeit und inneres Abstumpfen lässt frühere Arbeitsziele und Engagement zunehmend unwichtig werden. Schon kleinste Anforderungen werden zur unüberwindbaren Belastung.

Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu völliger körperlicher und seelisch-emotionaler Erschöpfung. Die Betroffenen erleben Energielosigkeit, chronische Abgeschlagenheit und eine Reihe von körperlichen Symptomen: erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Übelkeit, Schlafstörungen und vielfältigste psychosomatische Erscheinungen oder manchmal Flucht in vermehrten Tabletten- oder Alkoholkonsum.

Es kommt zu Übergängen in klinisch fassbare depressive Zustände mit Selbstzweifel, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit bis zum Gefühl völliger innerer Leere oder zu vermehrter Aggression mit gesteigerter Reizbarkeit, Nervosität und negativer Einstellung zur Arbeit.

### Vorsorge und Prophylaxe:

Die beste Burnout-Prophylaxe ist ein Bewusstsein für die Gefahren des beruflichen Ausbrennens frühzeitig zu entwickeln.

Dafür braucht es eine ständige Standortanalyse im Umgang mit äußeren Belastungen, aber auch mit *eigenen* Stressmustern und inneren Einstellungen.

Wie schon gesagt, ist niemals "nur die Arbeit allein" oder „nur der Druck von Außen schuld“, sondern immer ein Zusammenspiel von eigenen Verhaltensmustern und krisenfördernden Einstellungen verantwortlich für unser Stressempfinden.

Wer am meisten unter Stress leidet, geht oft sehr unachtsam mit sich um. Diese Spirale wird oft durch die innere Programmierung „**Perfektionismus**“ gesteuert. Dazu passende Glaubenssätze sind:

- Ich muss immer stark und perfekt sein!
- Nur wenn ich es selbst mache, wird es richtig erledigt.
- Ich habe zu viel zu tun, um mich zu entspannen.
- Ich bin völlig erschöpft, muss aber unbedingt alles fertig machen

Diese erworbenen Grundeinstellungen werden seit frühester Kindheit geprägt und weiter verstärkt: Wenn man nur so Akzeptanz und Wertschätzung bekommt, wird man immer starrer auf diese Muster zurückgreifen: z. B. es jedem Recht zu machen, immer perfekt sein zu wollen, wirklich *alle* Aufgaben und Erwartungen mit höchster Sorgfalt und Präzision zu erledigen zu müssen.

Eine gute Stressprophylaxe erspart daher nicht einen kritischen Blick auf diese inneren „Drehbücher“.

Mangelnde Belastbarkeit ist jedoch oft auch "hausgemacht" durch:

- Falsche Ernährung
- Schlafdefizit
- Trainingsmangel
- Ausufernden Umgang mit Genussgiften

### Sinnverwirklichung:

Menschen, die regelmäßig Entspannungsübungen oder Meditation betreiben, ein ausgeprägtes Hobby haben wie Bergsteigen, Sport, Gartenarbeit oder etwas Kreatives für sich entdeckt haben, finden oft eine feste Verankerung im Leben.

Wenn wir erforschen, was das Geheimnis von Menschen ist, die es schaffen, trotz ständiger Arbeitsanforderungen meist ausgeglichen und belastbar zu bleiben, kommt folgendes zum Tragen: die Arbeit muss im Einklang mit persönlichen Werten und der eigenen Sinnverwirklichung stehen.

Der ungarische „Glücksforscher“ Csikszentmihalyi beschreibt „Flow“ – Erlebnisse, also das völlige Hingeeben im Hier und Jetzt, als Quelle von Glücksgefühlen.

Ebenso wichtig ist es, auf der körperliche Ebene vorzubauen. Viele Methoden helfen unseren Stresspegel herunterzuschrauben und bei regelmäßiger Anwendung erst gar nicht so stark hochzufahren, z.B. Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation, achtsamkeitsbasierte Verfahren, ...)

Wenn man bei sich selber deutlichere Zeichen von Burnout feststellt und auch von außen immer wieder drauf angesprochen wird, ist ein sofortiges *Unterbrechen* gewohnter Muster notwendig. Also nicht auch noch zusätzliche Stressfaktoren produzieren (auslaugendes Freizeitverhalten, suchtartiges Training, mehrere ehrenamtliche Tätigkeiten), sondern radikales Reduzieren auf das wirklich Wichtige und gegebenenfalls Neuorientierung.

Im fortgeschrittenen Stadium, wo Burnout schon in depressive Zustände mündet, ist professionelle Hilfe anzuraten. In einer Psychotherapie sollte der Betroffene wertschätzende Akzeptanz finden. In diesem Rahmen sollte ein Nachdenken über gewohnte Verhaltensmuster, innere Antreiber, sowie über bewusste und unbewusste Motive möglich sein. Weiters sollte man sich nur Ziele setzen, die auch realistisch erreichbar und im eigenen Einflussbereich liegen. Auch die Sinndimension ist in einer therapeutischen Begleitung oft thematisiert.

Zum Schluss noch eine Zusammenfassung vom Konzept:

**„Zwölf Punkte zur Burnout- Verhütung“** (Freudenberger, North 1996):

### **1. Verleugnen Sie nicht ihre grundlegenden Bedürfnisse.**

Vertrauen Sie dabei auf die Weisheit Ihres Körpers. Gestehen Sie sich den Stress und

die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.

**2. Vermeiden Sie Isolation.**

Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.

**3. Ändern Sie Ihre Lebensumstände**

Wenn Sie Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person zermüht, versuchen Sie die Umstände zu ändern oder gehen Sie, falls nötig.

**4. Vermindern Sie Ihren verstärkten Einsatz.**

Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am meisten überfordern und arbeiten Sie auf eine Erleichterung dieses Druckes hin.

**5. Hören Sie auf, sich überfürsorglich zu verhalten.**

Wenn Sie gewohnheitsmäßig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, dann lernen Sie, höflich davon Abstand zu nehmen.

Versuchen Sie dafür zu sorgen, dass Sie selbst fürsorglich behandelt werden.

**6. Lernen Sie „nein“ zu sagen.**

Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche auch zurückweisen zu lernen.

**6. Fangen Sie an, kürzer zu treten und Abstand zu nehmen.**

Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.

In diesem Fall bedeutet Rückzug, dass Sie sich für sich selbst retten.

**7. Geben Sie sich neue Werte.**

Versuchen Sie, die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden - das Wichtige vom Unwichtigen - zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie und fühlen sich besser zentriert.

**8. Lernen Sie, Ihr persönliches Tempo zu bestimmen.**

Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.

**9. Kümmern Sie sich um Ihren Körper.**

Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.

**10. Versuchen Sie, sich so wenig wie möglich zu sorgen und zu ängstigen.**

Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und stattdessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse und Anliegen zu kümmern.

**12. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!**