

Burnout-Syndrom - Gefahren, Selbsterkenntnis & Prävention

Über zehn Jahre war Christoph E. bereits als Erzieher in einer Wohngemeinschaft mit neun Jugendlichen tätig. Zu Hause warteten seine Frau und die zwei Kinder, wenn er am Wochenende oder auch an Weihnachten Dienst hatte. Er bezeichnet seine Arbeit zum einen durch die emotionale Nähe zu den Jugendlichen als "Stress pur", zum anderen bedeutet diese Arbeit aber auch 365 Tage im Jahr rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen. Durch die unterschiedlichen Wechseldienste waren seine Tagesabläufe immer total zerplücker, die beruflichen Verpflichtungen nicht gerade familienfreundlich. Das war ja über Jahre so - und schien ja lange auch gut zu gehen. "Der Ausdruck Workaholic trifft es schon", resümiert er. "Es ist doch toll, wenn man aus der Bevölkerung zu hören bekommt: Mensch, Du machst einen Job, den könnte ich nicht leisten."



Christoph E. hat dann aber selbst gemerkt, dass die Arbeit ihn fest im Griff hatte. "Es traf mich aus heiterem Himmel, ohne Vorwarnung. Man weiß mit dem Gefühl gar nichts anzufangen, hat keine Ahnung, woher das plötzlich kommt, dass man total unausgeglichen ist. Ich war nicht mehr fähig, zur Arbeit zu gehen", berichtet Christoph E. von dem Tag, an dem erkannte, dass mit ihm etwas nicht mehr stimmte. "Ich habe mich an den freien Tagen einfach nicht mehr erholt. Plötzlich reichten weder ein Wochenende noch zwei Wochen Ferien dazu aus."

Wer ist Burnout gefährdet?

Von der Arbeit, Haushalt, familiären Verpflichtungen oder auch Freizeitaktivitäten erschöpft ist jeder einmal. Kaum jemand, der nicht mal feststellen muss, dass er ein selbst gestecktes Ziel nicht erreicht oder mit der eigenen erbrachten Leistung nicht so zufrieden ist wie sonst. Auch die Angst, vielleicht bei einer Sache zu versagen, ist kaum jemandem fremd. Ab und an plagen bei der Fülle an Verpflichtungen jeden Schuldgefühle, einer Seite oder eine Sache eventuell nicht gerecht geworden zu sein. Arbeitsumfang, Vielfalt der Aufgaben und Leistungsdruck nehmen in der heutigen Gesellschaft im beruflichen wie auch privaten Bereich stetig zu. Neben diesen erhöhten Leistungsanforderungen begünstigen auch persönliche Aspekte einen Burnout. Besonders gefährdet sind Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus, Helfersyndrom und krankhaftem Ehrgeiz. Ausgebrannt sein können nicht nur Manager, sondern auch Schüler, Studenten, Hausfrauen, Mütter, Arbeitslose oder Rentner. Umso wichtiger wird es für jeden, sich der Gefahr Burnout bewusst zu sein.

Alarmsignale und Symptome des Burnout-Syndroms

Das Burnout-Syndrom macht sich in verschiedenen Stadien anhand unterschiedlichster Symptome bemerkbar und tritt dabei in vielfältigen Varianten und sehr individuellem Maße auf.

Im Anfangsstadium besteht eher grundlegend ein diffuses Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das kann einhergehen mit gelegentlicher grundloser Angst und beginnenden körperlichen Beschwerden.

Erste konkrete Anzeichen einer drohenden oder beginnenden Burnout-Symptomatik können vermehrter Einsatz, nahezu pausenloses Arbeiten, der subjektive Eindruck der eigenen Unentbehrlichkeit, das Gefühl eigentlich nie mehr richtig Zeit für sich zu haben, also die zunehmende Verleugnung der eigenen Bedürfnisse und die Beschränkung zwischenmenschlicher Kontakte sein.

Im fortgeschrittenen Stadium kommen Gefühle wie Ärger, Unzufriedenheit, Gereiztheit oder auch das Gefühl ausgenutzt oder betrogen zu werden hinzu. Die körperlichen Symptome nehmen zu. Burnout-Patienten klagen dabei über unterschiedlichste Beschwerden wie Mattheit und Erschöpfung, Ruhelosigkeit, Niedergeschlagenheit, Depression und Ängste aber auch Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Herzrasen, Magenkrämpfe und andere körperliche Gebrechen.

Bei weiterem Fortschreiten der Symptomatik treten zunehmend Gefühle von Sinnlosigkeit, Versagen, Misstrauen auf. Die Patienten sind sehr schnell erschöpft, mechanisieren ihre Leben so weit wie möglich, ziehen sich zurück und fallen in Apathie.

Beschwerden, Schmerzen oder ein geschwächtes Immunsystem können viele Ursachen haben - jedem geht es ab und an mal nicht so gut. Sich krank zu fühlen, sollte nicht zum Dauerzustand werden. Wann gesteht man sich dann ein, dass die Grenze der Belastbarkeit überschritten ist, man selbst zu hohe Erwartungen in eigene Leistungen setzt und nicht alle gesteckten Ziele erreichen kann?

Überprüfen Sie hier anhand des Online-Tests, ob Sie selbst gefährdet sind. Seien Sie dabei ehrlich mit sich!

Wichtig ist Selbsterkenntnis

"Daheim schien mir alles in Ordnung, aber bei der Arbeit hat mich plötzlich alles zu sehr aufgeregt, ich war nicht mehr in der Lage, adäquat auf die Anforderungen zu reagieren, sondern fühlte mich frustriert und begann zu resignieren. Auf den Fahrten nach Hause und zur Arbeit habe ich auf einmal geheult wie ein Schlosshund", berichtet der 38jährige Christoph E. ehrlich.

Er nahm die Zeichen seines Körpers als Warnsignale und handelte schnell: "Ich habe es nicht auf die lange Bank geschoben, sondern bin sofort zum Arzt gegangen, und der hat mich ohne Zögern krank geschrieben - sofort war dieser unglaubliche Druck weg." Aber dann begann die Arbeit - an den Gewohnheiten und mit sich selbst. "Es

kann sein, dass einige meine Situation belächeln - der sieht ja gar nicht krank aus, der benimmt sich auch nicht so - aber nur man selbst muss es erkennen und sich eingestehen, dass etwas nicht stimmt!"

"Mein Anliegen ist es, andere sensibel für das Thema »Burnout« zu machen. Niemand, der nicht selbst darunter gelitten hat, kann nachvollziehen, was in Menschen vorgeht, die vollkommen ausgebrannt sind." (Christoph E.)

Christoph E. warnt dabei vor falschen Eitelkeiten: "Ich bin doch ein Mann, das wird doch zu schaffen sein!" Allzu oft will man sich und vor allem seinem Umfeld zu viel beweisen, möchte ein anderes Bild vermitteln als man eventuell sollte. "Ich wollte weiterhin ein Bild abgeben von einem Mann, der beruflich seinen Mann stehen kann! Jeder hat doch Angst davor, dass einem andere sagen: »Was bist Du für eine Pfeife«."

Ein derartiges Verhalten wird durch beruflichen Leistungsdruck, finanzielle Verpflichtungen oder vermeintlichen Erwartungen des Partners noch gefördert. Aber letztendlich ist trotzdem jeder für sein Verhalten und Arbeitspensum selbst verantwortlich.

Und so gesteht auch Christoph E. sich ein: "Ich musste selbst erkennen, dass es so nicht mehr weiter ging. Von meinem Charakter her bin ich so veranlagt, dass ich wahrscheinlich auf einen Hinweis von außen gar nichts gegeben hätte. Wenn jemand zu mir gesagt hätte, Du bist krank, dann hätte ich das nicht geglaubt oder glatt dementiert und erst recht mit noch mehr Volldampf so weiter gemacht."

Inzwischen holt sich Christoph E. Unterstützung von anderen: Einmal pro Woche ist er in Therapie bei einem Verhaltenstherapeuten und plant eventuell noch einen Kuraufenthalt. Zudem hat sich der zweifache Familienvater inzwischen beruflich neu orientiert und seine Arbeitsstelle gewechselt. Er hatte Glück, dass alles so rasch geklappt hat. Bei der neuen Tätigkeit als Arbeitstrainer wird der Stressfaktor nicht mehr so hoch sein. Die neue Stelle schafft ganz andere Rahmenbedingungen - geregelte Arbeitszeiten und freie Wochenenden.

Doch er warnt: "Ohne medizinisch-therapeutische Hilfe wäre eine neue Tätigkeit keine Lösung. Ich musste und muss weiterhin hart an mir selber arbeiten und meine Persönlichkeit verändern." Es helfe alles nicht, wenn man so weiter mache wie zuvor, denn es müsse sich grundlegend etwas ändern: Zum einen an der eigenen Persönlichkeit - aber auch die anderen müssen sich bewegen.

"Ich bin ein offener Mensch, das hat mir geholfen." (Christoph E.)

Seine pädagogisch-erzieherische Tätigkeit hat insgesamt viel mit Offenheit und mit Menschenkenntnis zu tun. Das hat ihm sicherlich in seinem eigenen Fall weitergeholfen: "Offenheit ermöglicht es einem, schnell zu reagieren", so Christoph E. Aber für alles Weitere sei dann auch Offenheit von allen Seiten notwendig.

Gut sei, dass Burnout inzwischen als Krankheit anerkannt wird. Doch wie bei jedem Krankheitsfall enden nach sechs Wochen die Lohnfortzahlungen. Eine Genesung dauert aber viel länger. "Es muss sich in unserer Gesellschaft noch viel tun", betont Christoph E. "Die sozial-moralischen Grundsätze in vielen Betrieben sind leider noch

verschwindend gering. Es wäre toll, wenn den Mitarbeitern mehr Chancen gegeben würden, dennoch im Unternehmen zu bleiben und eine andere Tätigkeit zu übernehmen. In der Einrichtung, in der ich war, gab es keine Lösung." Dass sein neuer Arbeitgeber ihn trotz des abklingenden Burnout-Syndroms eingestellt hat betrachtet Christoph E. als reinen Glücksfall.

Was nach Meinung von Christoph E. am besten hilft:

- ein guter Verhaltenstherapeut
- ein psychosomatischer Kuraufenthalt, der zudem Abstand zur Familie ermöglicht, sei ebenfalls sinnvoll
- Verständnis in der Familie
- verständnisvolle Freunde (ein bis zwei seien ausreichend)
- Selbsterkenntnis ist der wichtigste Schritt
- alles andere sei zwar auch wichtig, jedoch eher Beiwerk

Christoph E. betont dazu: "Eine an Burnout erkrankte Person lebt in einer außergewöhnlichen Situation, quasi in einer Parallelwelt. Während derjenige durch eine Krankschreibung von allen bisherigen Pflichten entbunden wird, ist und bleibt der übliche Tagesablauf der Familie fix. Man hat ja nicht gemeinsamen Urlaub. Daher lebt man quasi neben der Familie her und muss sich erst finden, wieder finden."

Er machte sich auf die Suche nach dem, was er gerne machen wollte und stellte fest, wie gut ihn körperliche Arbeit an der frischen Luft und in der Natur entspannte und ihm einen Ausgleich bot: "Glücklicherweise kann ich nach Lust und Laune ins Holz gehen" berichtet der 38jährige. "Nur zu Hause - da würde mir die Decke auf den Kopf fallen." Diese Tätigkeit wie auch das Wissen um seine Zukunftsperspektiven fördern eine stetige Genesung.

"Inzwischen fühle ich mich wieder besser. Ich denke, die Talsohle ist durchschritten". Doch dem Ehemann und Vater ist bewusst, dass Rückschläge kommen können. "Ich hoffe, dass es nur noch kleine Täler sein werden. Eine solche Lebenskrise möchte ich nie wieder meistern müssen und ich werde alles tun, damit es nie wieder so weit kommt."

Auf sich selbst achten und auch mal "nein" sagen lernen

Er habe gelernt, in sich hineinzuhören, auf seine Belange zu schauen, sich selbst einzugestehen, dass nicht immer alles geht. Und er arbeitet weiter daran, nicht mehr in alte Verhaltensmuster zurückzukehren. "Ich habe kleine Antennen entwickelt, zu erkennen, hoppla, Moment, so nicht mehr. Ich möchte es mir erhalten, die Lerneffekte aus der Krise des Burnout für mich zu nutzen." Er ist überzeugt, so zügig voran zu kommen und Genesung zu spüren, weil er sich eingestehen konnte, was er hatte. "Es war hart, meine Persönlichkeit zu hinterfragen, zuzugeben, dass ich es selbst verbockt hatte, weil ich mich falsch gesehen habe", gesteht er.

Und hat der 38jährige gelernt, auch mal "nein" zu sagen? "Das konnte ich tatsächlich nicht. Aber ich glaube, ich kann es immer besser. Jeder sollte das lernen", gibt er zu verstehen. Es sei ein stetiger Lernprozess, den man

durchmachen müsse. "Wer in unserer Gesellschaft nicht unter die Räder kommen will, der muss für sich selber kämpfen, für die eigenen Belange - gegen den Wind." Das bedeute, sich auch mal gegen Kollegen zu stellen und sogar mal gegen den Chef. "Ich bin überzeugt, dass der Chef Sie so sogar mehr zu schätzen lernt wie andersherum", gibt er zu bedenken. "Selbst klare Grenzen setzen, zeigen, wie es für mich gut ist - so lernen Mitmenschen einen besser kennen und können einen auch mehr schätzen lernen!"

"Ein Freund von mir, sagt ganz klar: Ein Drittel meines Lebens gehört mir und da mache ich, was ich will", so Christoph E. "Über die Dosis kann man streiten bzw. das muss jeder für sich entscheiden." Dennoch sei das grundsätzlich richtig: "Man muss zu sich schauen. Niemand kommt zu Dir und sagt Dir: mach doch mal was Entspannendes. Diese Entscheidung, was man für sich selbst tut, muss von einem selber kommen. Ich hatte das verlernt und muss inzwischen wieder lernen, mich um mich selbst zu kümmern."

Christoph E. will damit nicht sagen, dass man ausschließlich egoistisch handeln sollte, aber es gibt im Leben eben einen Ich-Bereich, der einem selbst gehört, und man muss sich um sich selbst auch kümmern. "Wenn man verlernt, auf sich uns eine Belange zu schauen, dann geht die Spirale los", warnt er.

Vorbeugende Maßnahmen

Als vorbeugende Maßnahmen nehmen Sie sich doch die elf Tipps des "Alltagsratgebers für mehr Lebensgenuss und Ruhe" zu Herzen.

Was sollte jemand tun, bei dem das Burnout-Syndrom diagnostiziert wurde?

Patienten mit Burnout-Syndrom benötigen unbedingt professionelle und auf das jeweilige Stadium der Symptomatik individuell zugeschnittene Unterstützung.

Zu Beginn einer Symptomatik helfen eventuell noch ausgedehnte Erholung (z.B. in Form einer Kur) oder auch ein Arbeitsplatzwechsel in ausreichendem Umfang.

Befindet sich die Burnout-Symptomatik bereits in einem fortgeschrittenen Stadium sollten die Betroffenen in einer gezielten Psychotherapie behandelt werden. Das Therapieziel ist dabei eine generelle Veränderung der Lebensgewohnheiten und der Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. So können Überforderungen in Zukunft vermieden oder zumindest reduziert werden. Am weitesten verbreitet sind verhaltenstherapeutisch orientierte Empfehlungen und Maßnahmen: Diese umfassen u.a. eine Reduzierung des Arbeitspensums und eine Erhöhung der Freizeitaktivitäten, eine verbindliche Zeitplanung mit genau festgelegten aktiven und passiven Freizeitphasen sowie das Lernen und konsequente Anwenden einer Entspannungstechnik. Für den Umgang mit Aggression und Frustration sowie selbstschädigendem Verhalten (Kaffee-, Nikotin-, Alkoholmissbrauch) werden detaillierte Pläne mit Verhaltensweisen erarbeitet und unterstützende Selbstanweisungen festgelegt. Gegen die Gefahr eines Rückfalls, insbesondere was die konstruktive Freizeitgestaltung betrifft, wird eine individuelle Checkliste mit Warnsymptomen und entsprechenden Verhaltenstrategien erstellt.

Darüber hinaus wird eine gesunde und geordnete Lebensführung angestrebt.

Aber auch physikalische Behandlungsmaßnahmen wie z.B. Massagen oder Gymnastik sowie die Anwendung von Psychopharmaka oder psychotropen Pflanzenheilmitteln können hilfreich sein.

In jedem Stadium der Symptomatik unterstützen auch psychohygienische Selbstbehandlungsmöglichkeiten die Heilung.

Wie kann das Umfeld einen Burnout-Patienten unterstützen?

Gewinnen Sie Vertrauen

Zu aller sollten Angehörige natürlich mit Verständnis und Zuhören reagieren. Wenn man den Betroffenen helfen kann, sich zu öffnen und über seine Probleme zu ist schon der erste Schritt getan.

Finden Sie gemeinsame Unternehmungen

Schwer Erkrankte spüren meist kaum noch andere Bedürfnisse außer Essen, Schlafen und dem Wunsch, irgendwie den Tag zu überstehen. Sie haben kein Interesse mehr daran, irgendetwas zu machen. Doch für die Genesung ist es aber besonders wichtig, die Betroffenen zu Unternehmungen zu motivieren. Bei der Bewältigung dieser für die Betroffenen schwierigen Aufgabe benötigen sie besonderem Maß die Unterstützung der Angehörigen. Am besten geeignet scheint Sport zu sein. Wichtig ist, dass der Betroffene Spaß an der Aktivität hat. Ist wieder ein gewisser Grad an Belastbarkeit erreicht, sollten aus ersten sporadischen Aktivitäten möglichst dauerhafte Freizeitvergnügen werden.

Bauen Sie das Selbstwertgefühl auf

Bei Burnout leidet häufig viel mehr das Selbstwertgefühl als das Selbstbewusstsein. Die Betroffenen zweifeln an sich, an ihren Fähigkeiten und Stärken und benötigen daher in besonderem Umfang Ermutigung in Form von „Loben“, „Erfolge aufzählen“ oder „Fähigkeiten und Besonderheit nennen“.

Ermütigen Sie zu einem Arztbesuch

Häufig benötigen die Betroffenen auch Ermutigung und Unterstützung durch die Angehörigen für einen ersten Besuch beim Arzt.

Arbeiten Sie an der Beziehung

Eine Burnout-Symptomatik kann zu einer ernsthaften Belastungsprobe für eine Beziehung werden. Dauerhafte Antriebslosigkeit und Pessimismus des Betroffenen führen häufig auch den Partner, der eigentlich helfen möchte, an Grenzen. Es ist aber in dieser Situation wichtig, den bestehenden Druck auf den Partner nicht noch zu erhöhen. Vielmehr sollten und dürfen Angehörige sich Zeit für sich selbst und für eigene Unternehmungen oder Aktivitäten ohne den Erkrankten nehmen.

Nehmen auch Sie sich die Tipps des "Alltagsratgebers für mehr Lebensgenuss und Ruhe" zu Herzen!

Christoph E. (38 Jahre) lebt in der Nähe von München, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Der Verein „Pro Psychotherapie e.V.“ dankt ihm für das offene, persönliche und aufschlussreiche Gespräch und vor allem für die Erlaubnis zur Veröffentlichung.

Ansprechpartner therapie.de

„pro psychotherapie e.V.“

Dipl.-Psych. Fritz Propach

Adlzreiterstr. 25

80337 München

Tel. 089 - 72 99 75 36

Fax 089 - 72 99 75 38

<http://www.therapie.de>

psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement

Ulrike Propach

Tel. 08342 - 91 83 471

Fax 08342 - 91 83 473

Mobil 0178 - 41 55 391

Antje Efkes

Tel. 07556 - 92 87 76

presse@therapie.de