



Burnout -

Das Leiden einer modernen Arbeitsgesellschaft

Dr. oec. troph. Edmund Semler

„Ein Mann sagt, und ist stolz darauf, er gehe ganz in seiner Arbeit auf. Bald aber, nicht mehr ganz so munter, geht er in seiner Arbeit unter.“

Dr. phil. Eugen Roth (1895-1976)

Immer mehr Deutsche leiden unter Depression und Erschöpfung, fühlen sich ausgebrannt. Das Thema Burnout wird zunehmend von der medizinischen Wissenschaft erforscht und Ernst genommen und auch vermehrt in den Medien thematisiert. Dabei fällt auf, dass es wohl kaum ein anderes seelisches Leiden gibt, mit dem Menschen, v.a. Prominente, offensichtlich gerne an die Öffentlichkeit gehen und sich als Betroffene outen. Handelt es sich hierbei also doch um eine Modekrankheit? Oder ist dieses Syndrom ein Warnsignal dafür, dass in unserer Gesellschaft grundlegend etwas falsch läuft?

Leben im Stress: Jeder Dritte steht unter Dauerdruck.

Eine 2009 von der Techniker Krankenkasse vorgestellte Studie mit 1.014 Personen (14-65 Jahre) hat gezeigt, in welchem Ausmaß das alltägliche Leben in Deutschland von Stress geprägt ist. Demnach empfinden 80% der Deutschen ihr Leben als stressig, jeder Dritte fühlt sich sogar permanent unter Druck gesetzt. Den größten Druck empfinden die 30- bis 39-Jährigen. Mit Abstand der Stressfaktor Nummer Eins sind Arbeit, Schule und Studium, gefolgt von finanziellen Sorgen und Ärger im Straßenverkehr. Jeder dritte Erwerbstätige arbeitet

aufgrund von Hetze und Termindruck häufig am Limit. Zudem leiden viele unter der heutzutage üblichen ständigen Erreichbarkeit, v.a. Führungskräfte. Fast jeder zweite Befragte glaubt, dass die Stressbelastung im persönlichen und beruflichen Umfeld in den nächsten Jahren weiter wachsen wird.

Damit würde sich auch der Trend der letzten Jahre fortsetzen. So ist die Zahl von Krankschreibungen aufgrund von Burnout in den letzten fünf Jahren um 17% gestiegen. Von Burnout betroffene Mitarbeiter fallen im Schnitt 35 Tage im Jahr aus. Laut Schätzungen ist mindestens jeder vierte Arbeitnehmer bereits von den verschiedenen Ausprägungen des Ausgebranntseins betroffen. Im Jahre 1993 machten Frühverrentungen aufgrund psychischer Erkrankungen nur 15,4% aller Fälle aus, im Jahre 2009 waren es bereits 37,7%. Diese Verschärfung der seelischen Notlage vieler Arbeitnehmer hat auch dazu geführt, dass sich der Apotheken-Umsatz mit Psychostimulantia (Mitteln zur Leistungssteigerung und Druckbewältigung) in nur 12 Jahren nahezu ver Hundertfacht hat.

Burnout – Was ist das eigentlich?

Im Brockhaus Psychologie wird Burnout als ein Syndrom mit den Hauptsymptomen emotionale Erschöpfung, Depersonalisation (Selbstentfremdung) und verminderte Leistungsfähigkeit definiert, bei welchem die Einstellung und das Verhalten von Ermüdung, Frustration, Pessimismus, Hilflosigkeit, Zurückgezogenheit und dem Gefühl der Sinnlosigkeit geprägt sind. Das Syndrom entwickelt sich langsam unter permanentem

Stressoreinfluss und Energieeinsatz. Zunehmend geht die Fähigkeit verloren, jene Möglichkeiten subjektiv wahrzunehmen, um die Situation zu verändern.

Dieses Krankheitsbild ist keineswegs neu. Bereits Sebastian Kneipp berichtete in seinem Codizill von 1896 unter einem anderen Begriff davon: „Unter Neurasthenie ist eine allgemeine Störung im ganzen Nervensystem zu verstehen, welche sich durch Reizbarkeit, herabgesetzte Leistungsfähigkeit, Energielosigkeit und Entmutigung, Melancholie usw. äußert. Meist werden geistig angestrengte Personen von dieser Krankheit befallen, und sie beginnt mit allgemeiner körperlicher Schwäche.“

Der Begriff „Burnout“ geht auf eine 1974 veröffentlichte Arbeit des deutsch-amerikanischen Psychoanalytikers Herbert Freudenberger (1927-1999) zurück.

Dieser erlebte selbst das Stadium des Ausgebranntseins und untersuchte dieses Phänomen bei ehrenamtlichen Mitarbeitern in therapeutischen Einrichtungen. Betroffene beschrieb er wie folgt: „Ein Ausbrenner ist ein Mensch im Zustand der Ermüdung, der Frustration; sie wird hervorgerufen, wenn sich der Betroffene auf einen Fall, eine Lebensweise oder eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt.“

Während es in dieser ersten Definiti-

on v.a. um das Burnout-Syndrom von medizinischen Berufen (Ärzte, Rettungsdienstpersonal, Krankenpfleger), aber auch von Lehrern, Sozialarbeitern und Erziehern ging, ist dieses mittlerweile bei mehr als 60 Berufen und Personengruppen beschrieben worden. Es erfasst heute alle Gesellschaftsschichten. In diesen Zustand der körperlichen und emotionalen Erschöpfung, der inneren Leere durch permanenten Stress kann also jeder geraten.

Wissenschaftliche Erforschung. Ursachen und Symptome

Die wissenschaftliche Erforschung des Phänomens Burnout begann Mitte der 1970er Jahre. In den letzten 20 Jahren wurde durch viele Studien zwar eine unüberschaubare Fülle an Daten rund um das Burnout-Syndrom gewonnen, aber nicht mehr Klarheit. Der Hamburger Burnout-Experte Prof. Dr. Matthias Burich kommentiert in seinem Standardwerk „Das Burnout-Syndrom“ diese Situation lapidar wie folgt: „Wir wissen tatsächlich nichts Verlässliches über Burnout.“

„Kaum irgendein Umstand wirkt schädlicher auf Gesundheit, Kraft, Ausdauer und langes Leben ein als die heutige Lebensweise.“

Sebastian Kneipp (1821-1897)

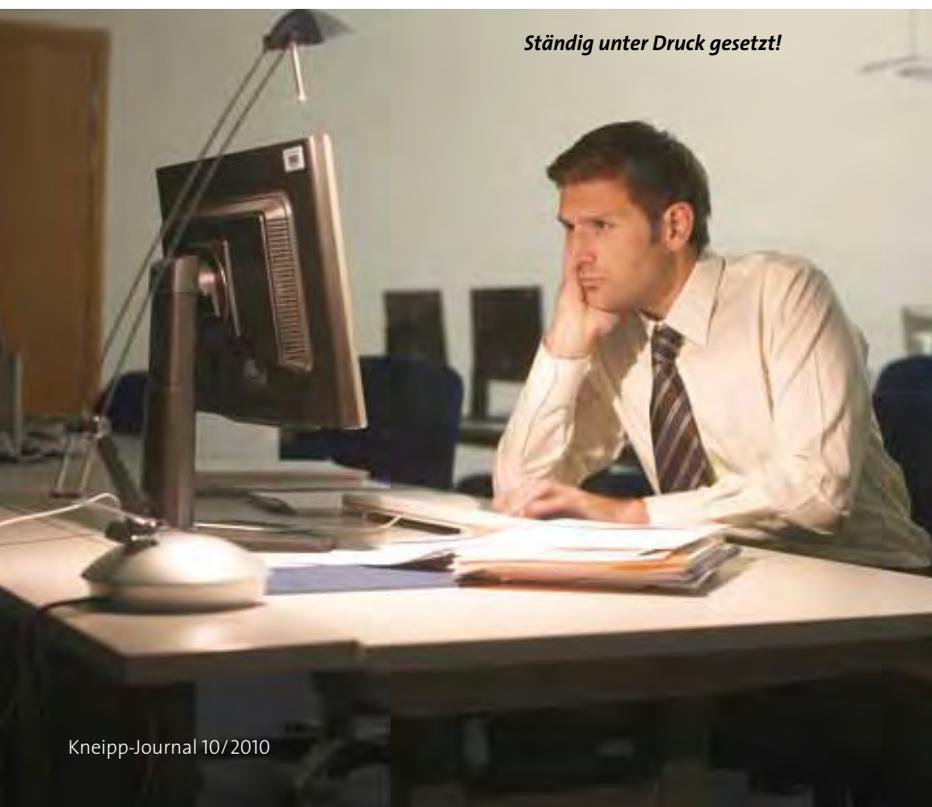
Warum ist das so? - Oberflächlich betrachtet ist das Phänomen Burnout leicht nachvollziehbar und intuitiv verständlich, auch für den Laien. Sobald es jedoch um eine exakte Bestimmung bzw. Definition des Begriffes geht, wird offenbar, dass eine genaue Beschreibung von Burnout sehr schwierig ist. Dies liegt darin begründet, dass es bislang keine allgemein akzeptierte Definition von Burnout gibt, welche auch eine Abgrenzung zu Nachbarbegriffen wie Belastung, Depression oder Konfliktreaktion beinhaltet. Daraus resultiert, dass Burnout auf der theoretischen Ebene aufgrund der vielen Querverbindungen zu anderen Themen eine unausschöpfliche Quelle ist. Jeder, der sich in die Fachliteratur einarbeitet, wird das bestätigen. Das wichtigste Ergebnis der wissenschaftlichen Forschung der letzten Jahre ist vielleicht die Erkenntnis, dass Burnout etwas höchst Individuelles ist.

Es gibt bis heute in der Wissenschaft auch keinen Konsens darüber, wie das Burnout-Syndrom entsteht. Die Hauptursache ist in den meisten Fällen die berufliche Situation, die zu einer emotionalen Überlastung aufgrund mangelnder Anerkennung und Wertschätzung der geleisteten Arbeit führt. Aber auch die Doppelbelastung von Frauen mit Beruf und Familie stellt sich immer mehr als Risikofaktor heraus. Oft ist auch ein kränkelndes Ereignis der Auslöser für die seelische Krise.

Die bereits genannten Hauptsymptome von Burnout (emotionale Erschöpfung, Depersonalisation, reduziertes Wirksamkeitserleben) können sich wiederum auf vielfältige Weise äußern: Schlafstörungen, Schmerzen unklaren Ursprungs, Widerwillen beim Aufstehen und Arbeitsantritt, Angstgefühle, häufiges Grübeln, Abkapselung, Bluthochdruck, Tinnitus sowie nachlassende Konzentrations- und Merkfähigkeit. Liegen zwei oder mehr dieser Symptome vor, so ist der Zustand behandlungsbedürftig.

Prävention des Burnouts

Bislang gibt es kaum Untersuchungen dazu, mit welchen Methoden das sich über Jahre anbahnende Burnout verhindert werden kann. Um den Endzu-



Ständig unter Druck gesetzt!

stand zu vermeiden, ist es wichtig, erste Anzeichen des Syndroms frühzeitig zu erkennen und die empfundene Belastung durch die Arbeit möglichst zu verringern, z.B. durch veränderte Strukturen im Unternehmen. Zudem sollte eine kritische Selbstreflexion erfolgen, in welcher geklärt wird, welche Bedürfnisse und Ziele vernachlässigt worden sind und welche Erwartungen und Vorstellungen nicht der Realität entsprechen. Der persönliche Einsatz sollte so eingeteilt werden, dass neben der Arbeit auch noch Familie, Freunde und Hobbys ausreichend Platz finden.

Die vermehrte Thematisierung von Burnout in den Medien sollte v.a. eines bewirken, nämlich die Menschen für die Früherkennung dieses Leidens zu sensibilisieren: „Die beste Präventionsmög-



In der vorhandenen Arbeitszeit muss immer öfter immer mehr erledigt werden.

lichkeit sehe ich in hoher Selbstaufmerksamkeit. Regelmäßig und oft vom Alltag zurücktreten, nüchtern Bilanz ziehen, allein oder mit anderen. Man kommt dann nicht so leicht in die Phase kopflosen Agierens, verdrängt und verleugnet die Krise nicht so leicht. Leider braucht das Zeit und Einübung, und beides fehlt natürlich in Zeiten gesteigerter Hektik, verdichteter und entgrenzter Arbeit besonders.“ (Prof. Dr. Matthias Burisch)

hoher Genussmittelkonsum (v.a. Kaffee).

In der wissenschaftlichen Literatur wird der Ernährung als Therapie bei Burnout erstaunlicherweise kein Stellenwert eingeräumt. Intensivdiätetische Maßnahmen wie Heilfasten nach Dr. Buchinger oder Rohkost-Diät nach Dr. Bircher-Benner haben sich hier vielfach als äußerst wirksame ergänzende Therapie bewährt.

Behandlung des Burnouts

Das therapeutische Ziel bei Burnout liegt in einer generellen Umstrukturierung der Lebensgewohnheiten und einer Veränderung der Selbstdefinition und Selbsteinschätzung. Ärztliche Erfahrungen bestätigen, dass die Chancen auf Erfolg für den Betroffenen wesentlich höher sind, wenn dieser das Problem entschlossen auf mehreren Ebenen anpackt. Eine gesunde innere Distanz zur Arbeit muss gewonnen werden. Die Hilfe von anderen sollte gesucht und angenommen werden, um damit auch der Vereinzelung zu entkommen. Der Burnout-Patient muss wieder lernen, sich zu entspannen und bewusst zu genießen.

Neben dem psychosozialen Aspekt sollte auch die körperliche Komponente abgeklärt werden. In bestimmten Fällen sind körperliche Ursachen wesentlich mitbeteiligt am Entstehen von Burnout. Hierzu zählen chronische Krankheiten (z.B. Anämie, Störung der Schilddrüsenfunktion, chronische Entzündungen), Fehlernährung, Nährstoffmangel (z.B. Magnesium, Zink, B-Vitamine) und ein zu

Stress Food – Mehr Gelassenheit durch Essen?

Im Zeitalter des Nutritionismus, der Verwissenschaftlichung des Essens, nimmt es mittlerweile absurde Züge an, in welchem Ausmaß Lebensmittel funktionalisiert werden. Das dokumentiert eine Reihe von Buchtiteln wie z.B. Mood Food, Beauty Food, Dental Food, Skin Food, Brain Food, Happy Food, Erotic Food, Magic Food, Soul Food ... und natürlich Stress Food. Demzufolge gäbe es eine Reihe von Lebensmitteln (z.B. Hafer, Dinkel, Bananen, Bohnen), deren Inhaltsstoffe der Körper vor, während und nach einer Stressreaktion benötige. Diese würden besonders gelassen machen und entspannen. Basierend auf diesem letzten Gedanken ließe sich bereits ein weiteres Buch mit dem Titel „Cool Food“ oder „Relax Food“ konzipieren.

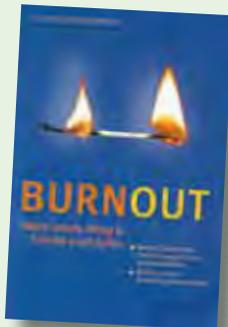
Es gibt jedoch definitiv keine Lebensmittel, die gegen Stress wirken. Die allgemein gültigen Prinzipien für eine gesund erhaltende Ernährung zielen nicht auf bestimmte psychische Bereiche oder Or-

Buch-Tipp aus dem Kneipp-Verlag

Burnout

Dr. med. V. Schmiedel

Wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen. Welche körperlichen Untersuchungen Ihnen jetzt weiterhelfen. Wie Sie aus der Stress-Spirale aussteigen.



Best.-Nr. A1909

14,95 €

Mehr Zeit fürs Glück

Lothar Seiwert

Arbeit, Freizeit und Familie: Bringen Sie Ihr Leben in Balance mit typgerechten Lebens-Management-Strategien und den besten Tipps aus den Bereichen Gesundheit und Psychologie.



Best.-Nr. A1831

14,90 €

Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 337 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter www.kneippverlag.de/shop

gane ab, sie unterliegen weder Modeerscheinungen noch dem aktuellen Zeitgeist. Der US-Amerikaner Michael Pollan hat diese umfassend in seinem genialen Buch „Lebens-Mittel“ beschrieben. Eine vollwertige, vorwiegend pflanzenbetonte Ernährung mit hohem Verzehr traditioneller Lebensmittel stärkt die Abwehrkräfte und sorgt für ein hohes Maß an Vitalität und Leistungsfähigkeit. Dadurch wird das praktische Umsetzen von Bewältigungsstrategien gegen Burnout bzw. Stress unterstützt, die Ursachen davon werden aber durch Essen freilich nicht berührt (siehe auch Kneipp Journal Heft 11, S. 488-495, 2006).

Fazit

Die Burnout-Epidemie ist ein Ausdruck der zunehmenden Arbeitsbelastung und der wachsenden Ansprüche und Ängste in unserer Gesellschaft. Sie ist ein deutliches Zeichen dafür, dass Grundsätzliches in unserer Gesellschaft falsch läuft und zu versagen beginnt. Aber solange der Kampf um Zahlen und Bilanzen das beherrschende Thema in Unternehmen ist und die daraus resultierende Arbeitsverdichtung (d.h. immer weniger Arbeitnehmer müssen immer mehr leisten) kein Ende nimmt, wird Burnout an Häufigkeit zunehmen.

Unzufriedenheit, Druck und Hektik weisen auf die Notwendigkeit einer grundlegenden Änderung hin, vor allem weg vom Materialismus, wie es auch der Sozialforscher Prof. Dr. Meinhard Miegel

betont: „Die Gesellschaft hat den Menschen auf seine Existenz als Produzent und Konsument reduziert. Sie ist fokussiert auf das Materielle. Der Mensch ist aber ein körperlich-geistiges Wesen. Der geistige Teil kommt aber gar nicht zur Entfaltung. [...] Diese Einseitigkeit führt zur seelischen Verarmung, eben zu Burnout.“

Die individuelle Verwundbarkeit und die private Situation spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Burnout, allerdings niemals unabhängig vom sozialen Setting. Soziale Bindungen bieten einen enormen Schutz vor psychischen Erkrankungen.

Soziologen verwenden den Begriff „Arbeitsgesellschaft“, um Länder wie Deutschland zu beschreiben, in welchen sich die Menschen sehr oft allein über ihre Arbeit definieren. Arbeit wird nicht nur in der Funktion des Geldverdienens betrachtet, sondern steht für Status, Ansehen, soziale Anerkennung und vieles mehr. Vor wenigen Jahrzehnten war die Situation noch anders. Da war der Beruf zwar auch eine wichtige Quelle für Erfüllung und Ansehen, aber nicht die einzige. Die Menschen waren wesentlich stärker über Vereine, Parteien, Kirchen und andere Institutionen in ein soziales Netzwerk eingebettet, aus welchem auch Anerkennung geschöpft wurde. Heute ist sehr oft nur noch die Arbeit die einzige sprudelnde Quelle.

Burnout ist für den Betroffenen eine Aufforderung, mit Sorgfalt eine neue

Ordnung in das eigene Leben zu bringen und seine Wert- und Zielvorstellungen zu prüfen und zu revidieren. Es bietet ein enormes Potenzial für Erneuerung und Wachstum aus dieser sehr heftigen persönlichen Krise heraus.

Literaturempfehlung:

Bergner TMH: Burnout-Prävention.

Sich selbst helfen – das 12-Stufen-Programm. Schattaauer, 2. Auflage, 320 Seiten, 2010

Schmiedel Volker: Burnout.

Wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen. Trias, Stuttgart, 143 Seiten, 2010

SKA-Seminar-Tipp

Die Heilkraft des Lachens

Schon eine Minute Lachen entspannt Körper und Psyche für 45 Minuten, sagt die Wissenschaft. Lachen hält gesund, bringt Sie jenseits des Tagesgeschehens mit Ihrer Fröhlichkeit in Kontakt, aktiviert schlafende oder erschöpfte Kräfte und macht das Leben leichter. Und das Beste: Man kann es lernen! Gerade wenn es drunter und drüber geht, braucht man innere Ruhe. Vertrauen Sie auf die uralte Heilkraft des Humors und des Lachens.

Bad Wörishofen

Leitung: Heide Marie Wahl
Termin: 31.03.2011

Schreib deine Lebensgeschichte

Ein kreativer Schreibkurs für Menschen, die beim Schreiben die Muster ihres Lebens entdecken und sich mit den Höhen und Tiefen der eigenen Biografie auseinandersetzen möchten. Erfahren Sie, wie kreatives Schreiben als Lebenshilfe dienen und zur Problembewältigung beitragen kann.

Bad Wörishofen

Leitung: Monika Mannel
Termin: 13.-20.11.2010
Kurs-Nr.: 210322

Nähere Informationen unter:
Telefon 08247/3002-130 oder
www.kneippakademie.de

Einfach mal vom Alltag zurück treten.

