

Burnout - Erschöpfung total !

Der Begriff Burnout bezeichnet einen andauernden schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion, mit körperlichen, geistigen und seelischen Beschwerden. Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer, empfinden ihre Arbeit und andere Tätigkeiten als sinn- und nutzlos und ziehen sich von ihren Mitmenschen zurück.

Die Bezeichnung wurde erstmals 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, im Zusammenhang mit „Helfenden Berufen“, verwendet. Die Mitarbeiter in sozialen Arbeitsbereichen fielen durch häufige Krankschreibungen, Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung auf. In diesem Zusammenhang wurde Burnout damals verstanden, als Erschöpfung, auf Grund emotionaler Belastung durch Helfen ohne adäquate Belohnung.

Inzwischen zeigen sich Burnout- Symptome bei Angehörigen vieler anderer Berufe z.B. Polizisten, Managern, Journalisten, EDV- Spezialisten, Stewardessen, Spitzensportlern. Es entwickeln sich auch zunehmend Burnout- Prozesse durch langanhaltende Belastungen im familiären Bereich z.B. bei der Pflege von Angehörigen, Doppelbelastungen usw.

Burnout wird in der **ICD-10** (Internationale Klassifikation der Erkrankungen) als „ Ausgebrannt- sein“ und „ Zustand der totalen Erschöpfung“ mit Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Der Abschnitt Z enthält „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“. Es handelt sich bei Burnout also um Einflussfaktoren und nicht um ein fest umschriebenes Krankheitsbild oder eine eigenständige psychiatrische Diagnose.

Vielmehr finden sich vielfältige symptomatische Überlappungen mit depressiven und psychosomatischen Störungen. Bei Arztbesuchen finden sich meist organische Störungen, die dann symptomatisch behandelt werden. Das zugrunde liegende Burnout bleibt meist unerkannt.

Burnout- ein schleichender Prozess

Burnout ist keine plötzliche Erscheinung, sondern entwickelt sich langsam und schleichend über Wochen , Monate bis Jahre nach einer längeren Phase erhöhter Anforderungen und starke Engagements.

Wer niemals gebrannt hat, kann auch nicht ausbrennen

Erste Erschöpfungssymptome wie Müdigkeit, Schwächegefühle und schlechter Schlaf machen sich bemerkbar. Der Betroffene reagiert auf die beginnende Erschöpfung jedoch nicht mit Ruhe, Entspannung und Regeneration, sondern verstärkt seinen Einsatz und versucht, seine Leistungseinbußen durch noch mehr Arbeit auszugleichen. Ein Teufelskreis entwickelt sich: Ein längeres, aber ineffektiveres Arbeiten wird durch noch längeres, noch ineffektiveres Arbeiten auszugleichen versucht. Man fühlt sich immer häufiger erschöpft und gleichzeitig hyperaktiv. In diesen Situationen greifen Betroffene oft zu Aufputsch-, Schlaf- und Schmerzmedikamente, Alkohol und andere Suchtmittel um diesen Zustand zu kompensieren. Die weitere Entwicklung bis zur völligen Erschöpfung ist vorgezeichnet. Der Energie- Akku leer sich und kann sich nicht wieder auffüllen, die letzten Energiereserven werden aufgebraucht, sodass sich in allen Bereichen die Erschöpfung manifestiert.

Kurz: Enthusiasmus- Stagnation- Frustration- Apathie- Burnout.

Entwicklung eines Burnout

Die 12 Stufen der völligen Erschöpfung (nach Dr. med. Vinzenz Mansmann)

1. Der Zwang sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme
7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderungen
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depressionen
12. Völlige Burnout- Erschöpfung auf körperlicher, emotionaler, geistig-mentaler und sozialer Ebene

Ursachen einer Burnout-Entwicklung

Sie lassen sich im persönlichen, im sozialen, organisationspsychologische und gesellschaftlichen Bereichen finden. Im Folgenden einige Beispiele.

Persönliche Ursachen

Der Belastung des Menschen durch seine Umwelt, steht seine persönliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber. Folgende individuelle Aspekte mindern diese persönliche Belastbarkeit und begünstigen eine Burnout-Entwicklung.

- **Neurotizismus:** Persönliche Eigenschaften wie Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Neigung zu Sorgen, Depressionen und zu Zwanghaftigkeit und Schuldanfälligkeit, ein labiles Selbstwertgefühl
- **Perfektionstreben:** selbstgesetzte hohe Ziele, mangelnde Kompromissbereitschaft und damit einhergehende Schwierigkeiten auf Handlungsbewertung und -planung
- **Helfersyndrom:** Versagenserlebnisse und versagte Zuwendung in der eigenen Kindheit sollen durch die eigene soziale Tätigkeit kompensiert werden. Der Helfer gibt die Zuwendung, die er eigentlich gern selbst empfangen möchte. Das labile Selbstwertgefühl soll durch die Aufopferung an eine Aufgabe und die damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger, stabilisieren werden.
- **Krankhafter Ehrgeiz:** Selbstwertgefühl auf Grund beruflicher Leistungen, bedingt häufig eine krankhafte Sucht nach Erfolg. Oft durch die elterliche Erziehung geprägt. Anerkennung und Liebe der Eltern sind direkt von den vorgezeigten Erfolgen der Kinder abhängig.
- **Besondere persönliche Defizite:** z.B. schlechte Ausbildung, die Misserfolge provoziert, Unfähigkeit, anderen Menschen Grenzen zu setzen.
- **ADHS- Betroffene** sind generell einer erhöhten Burnout-Gefahr ausgesetzt

Soziale und organisationspsychologische Ursachen

- Arbeitsplatzsituation
 - Berufseinstieg mit unrealistischer Erwartung
 - Arbeitsplatzwechsel, Wechsel des Vorgesetzten u.ä.
 - Arbeitsbelastung
 - Häufige Überstunden ohne ausreichende Erholungsphasen
 - Eine konfliktreiche Rolle
 - Wenig Einfluss auf Arbeitsinhalte und Klientel
 - Zeitliche und organisatorische Unmöglichkeit zur befriedigenden Arbeit
 - Zeitraubende sinnlose Verwaltungsarbeit.
 - Viel Alltag mit immer gleicher Routine ohne Herausforderungen
- Arbeitsinhalte und –klima
 - Ziele und Erfolgskriterien sind nicht klar definiert
 - Das Team verfolgt andere Ziele
 - Arbeiten gegen eigene Wertvorstellungen
 - Ablehnung, Missachtung und mangelnde Rückendeckung durch die Kollegen
 - Schlechter Kontakt zum Vorgesetzten
 - Ausbildung und Medien vermitteln falsche Bilder über Berufsstatus, Kompetenz und Erfolgsraten
 - Schwere körperliche Belastungen wie schwer Heben, massive Lautstärke, Schicht- und Nachtdienste

Probleme in Familie und Partnerschaft

- Trennung, Scheidung und Verlust der familiären Identität
- Einsamkeit, Isolation
- schwaches soziales Umfeld

Gesellschaftliche Ursachen

- Zerfall familiärer und kommunikativer Bindungen
- Wertewandel
- Veränderte Arbeitswelt mit zunehmender Spezialisierung und Komplexität der Prozesse
- unsichere Arbeitsmarktlage

Literaturtipps

Müller-Timmermann, Eckhart:	Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise, Herder spektrum
Berndt, Frank H.:	30 Minuten gegen Burn-out, Gabal
Ruhwandl, Dagmar:	Erfolgreich ohne auszubrennen; Klett-Cotta
Seiwert, Lothar J.:	Balance your Life, Piper
Karsten, Carien:	Burnout besiegen, Herder
Kaluza:	Gelassen und sicher im Stress, Springer- Verlag
Mansmann, V. :	Creative Commons Attribution /Sharww

[www. Wikipedia.de](http://www.Wikipedia.de), Burnout- Syndrom