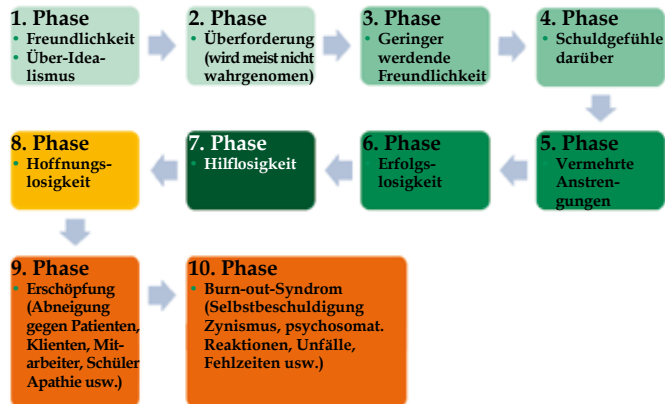


tet aber letztendlich einen gesünderen Umgang mit der Arbeit und mehr Zeit und Energie für Dinge, die Kraft geben.

Vorbeugemaßnahmen

Um dem Burn-out-Syndrom vorbeugen zu können, ist es wichtig, erste Anzeichen frühzeitig zu erkennen und die (subjektiv) empfundene Belastung durch die Arbeit möglichst zu verringern. Weiterhin sollte jeder für sich persönlich klären, wodurch die empfundene Belastung entsteht. Es gilt frühzeitig zu klären, welche Bedürfnisse und Ziele vernachlässigt wurden oder welche eventuell unerfüllbaren Erwartungen und Vorstellung die Belastung erhöhen. Wichtig ist es deshalb, den persönlichen Einsatz so einzuteilen, dass die persönlichen Kräfte auch langfristig erhalten bleiben. Hobbys, Familie und Freunde sollten nicht vernachlässigt werden. Gegebenenfalls ist es notwendig, die eigene Selbsteinschätzung zu verändern und überhöhte Ansprüche an sich und die Arbeitserfolge zu reduzieren. Eine gesunde Lebensführung durch Sport, eine gesunde Ernährung und vor allem auch ausreichende Phasen der Erholung dienen als prophylaktische Maßnahmen. In diesem Zusammenhang erscheint es auch wichtig, berufliche und private Ziele zu klären.

Die 10 Phasen des Burn-out-Prozesses (nach Fengler)



Adresse

Asklepios Fachklinik Fürstenhof

Chefärztin Dr. med. Catri Tegtmeier
 Brunnenallee 39
 34537 Bad Wildungen
 Tel.: (0 56 21) 704 - 291
 Fax: (0 56 21) 704 - 292
 c.tegtmeier@asklepios.com
 www.asklepios.com



Burn out - wenn der Akku leer ist

(85) Stand: 05/2011

Burn out - wenn der Akku leer ist

Das Burn-out-Syndrom heißt übersetzt „Ausgebrannt-sein“ und wird durch Symptome wie Erschöpfung und innere Leere geprägt. Es sind häufig Menschen betroffen, die über viele Jahre engagiert mit anderen Menschen gearbeitet haben. Studien zeigen aber auch, dass eine Unterforderung im Beruf oder Alltag ähnliche Beschwerden hervorrufen kann. Besonders gefährdet sind Beschäftigte in sozialen Berufen wie zum Beispiel Ärzte, Krankenschwestern und Altenpfleger, Lehrer, Pfarrer, Psychologen oder Sozialarbeiter. Burnout ist auch sehr häufig in Medienberufen, aber auch bei Steuerberatern und Juristen sowie in Führungspositionen zu finden. Es können jedoch auch andere Berufsgruppen davon betroffen sein. Obgleich der Begriff Burn-out allgemein bekannt ist, handelt es sich nicht um eine Diagnose, die in medizinischen Klassifikationssystemen aufgeführt ist. Die hohen persönlichen Ansprüche an die Arbeit und andere Lebensbereiche haben, neben der belastenden Situation selbst, Einfluss auf die Entwicklung eines Burn-out-Syndroms. Meistens erkennen die Betroffenen sehr spät, in welchem Teufelskreis aus Idealismus und Resignation sie sich bewegen: Erst, wenn der Körper oder die Psyche streiken, werden Gegenmaßnahmen ergriffen. Das Burn-out-Syndrom ist das letzte Stadium eines meist viele Jahre dauernden Prozesses. Charakteristisch für das Burn-out-Syndrom sind Erschöpfung, Kraftlosigkeit, depressive Verstimmungen, Unruhe, Anspannung, verstärkte Reizbarkeit bis hin zum Zynismus, Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung sowie eine gesunkene Motivation. Häufig treten begleitend psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Schmerzen sowie Magen- und Darmbeschwerden auf. Viele Betroffene greifen zur „Selbstmedikation“ in Form von Alkohol oder Medikamenten im Sinne einer Selbstbehandlung, da es meist nicht dem Selbstbild der Betroffenen entspricht, Hilfe von außen für sich selbst zu beanspruchen, sondern immer stark sein zu wollen.

Erscheinungsformen des Burn-out-Syndroms

Christina Maslach und Susann Jackson, zwei amerikanische Forscherinnen, haben das Burn-out-Syndrom durch drei Hauptbeschwerden charakterisiert:

- **Erschöpfung,**
- **Zynismus,**
- **Subjektive Leistungsunzufriedenheit**

Bei der Entwicklung des Burn-out-Syndroms lassen sich verschiedene Phasen unterscheiden.

Das 10-Phasen Modell zeigt eindrucksvoll die sich zuspitzende Entwicklung des Burn-out-Syndroms. Voraus geht meist eine Phase der Überaktivität, in der Menschen sehr viel mehr arbeiten als gewöhnlich (auch nachts, am Wochenende, im Urlaub). Dann tritt die Krankheit in die Phase der Erschöpfung. Kritisch an dieser Burn-out-Phase ist, dass sich die Betroffenen nicht mehr regenerieren können. Sie schaffen es selbst nicht mehr, am Wochenende oder im Urlaub auf ein normales Stressniveau hinunter zu kommen. Im weiteren Verlauf stumpft der Betroffene immer mehr ab und vermeidet Kontakte mit Arbeitskollegen und Freunden. In der Regel geht bei Burn-out-Betroffenen erst ganz am Schluss die Leistungsfähigkeit zurück. Durch das zunehmende schlechte Selbstbewusstsein kommt es zu immer weniger Erfolgsmeldungen und die Leistungsfähigkeit geht zurück. Diese Phase endet meistens mit einer Krankmeldung, im schlimmsten Fall auch mit einer vorzeitigen Berentung oder mit einer Kündigung. Untersuchungen haben gezeigt, dass sechs Faktoren die Entwicklung eines Burn-out-Syndroms begünstigen.

- **Arbeitsüberlastung**
(Studien weisen auch auf Unterforderung hin)
- **mangelnde Kontrolle**
- **geringe Wertschätzung durch Andere**
- **ein unzureichendes Gemeinschaftsgefühl**
- **mangelnde Fairness im Umfeld**
- **nicht übereinstimmende Wertevorstellungen**

Die persönliche Einstellung zur Arbeit und zu anderen Lebensbereichen hat ebenfalls einen starken Einfluss auf die Entwicklung eines Burn-out-Syndroms. Es geht also letztendlich um den Umgang mit beruflichen aber auch alltäglichen Situationen, ob jemand ein Burn-out-Syndrom entwickelt oder nicht. Dies ist so zu verstehen, dass hohe persönliche Ansprüche an sich selbst einerseits und die Umgebungsbedingungen andererseits nicht „zueinander passen“. Als Beispiel sei der Perfektionist angeführt, der einen Arbeitsplatz bekommt, bei dem es eher um das Ganze, nicht aber um das Detail geht – er wird dazu tendieren, sich zu „verzetteln“ und schließlich aufgrund seiner hohen Ansprüche, gefährdet sein, ein Burn-out-Syndrom zu entwickeln.

Ein gesunder Weg, mit den Folgen der Erschöpfung und des Überidealismus umzugehen, wäre ein „Innehalten“, um zu überlegen, was man in Zukunft anders machen kann. Dagegen neigen Burn-out-Gefährdete dazu, o.g. Prozess als gegeben hinzunehmen und als Lösungsversuch, frei nach Watzlawick, „mehr vom Selben“ anzuwenden – die zugrunde liegenden Gedanken und das eigene Verhalten werden weder hinterfragt noch korrigiert, sondern es wird ein Weg gesucht, um so weiterzumachen wie bisher: Damit ist der Entwicklung des Burn-out-Syndroms vorprogrammiert.

Therapeutische Ansätze

In der Therapie werden den Betroffenen Wege aus der Krise aufgezeigt: Im ersten Schritt erkennt der Betroffene, wie sich sein Burn-out-Syndrom entwickelt hat. Im zweiten Schritt werden Möglichkeiten der Umorientierung aufgezeigt, die einen Zuwachs an Lebensqualität und Lebensfreude bewirken. Nachhaltige Veränderungen werden jedoch meist nur durch eine Korrektur des Lebensstils erreicht. Dabei können jene Strategien beibehalten werden, die in der Vergangenheit zum Erfolg geführt haben, jene aber, die für die Entwicklung des Burn-out-Syndroms mitverantwortlich waren, werden durch Alternativen ersetzt. Dies mag zwar zunächst schwierig erscheinen, bedeu-