

Burnout ist keine Krankheit!

IN DEN LETZTEN JAHREN WURDE BURNOUT DURCH DIE MEDIEN (ZEITUNGEN, TALKSHOWS ETC.) ZUM LEIDWESEN DER FACHWELT UNVERHÄLTNISSMÄßIG HOCHGESPIELT UND HAT BEREITS BREITE BEVÖLKERUNGSSCHICHTEN ERREICHT. DADURCH WURDE GERADEZU EINE "BURNOUT-HYSTERIE" AUSGELÖST. JEDE HAUSFRAU UND JEDER BÜROANGESTELLTE, DER SICH ABENDS AUF GRUND VON NORMALER, ERHÖHTER BERUFLICHER ODER PRIVATER BELASTUNG MÜDE FÜHLT, VERMUTET - MEIST ZU UNRECHT - DASS "EIN BURNOUT" VORLIEGT.

Die Bandbreite der Akzeptanz von Burnout liegt im Bereich von völliger Ablehnung und Ignoranz bis zur Gründung von Burnout-Kliniken, mit denen windige, selbsternannte Burnout-Spezialisten gut betuchten Klienten das Geld aus der Tasche ziehen wollen.

Burnout wird dabei als Krankheit definiert, was so aber nicht zutrifft. Die richtige Bezeichnung ist: Das Burnout-Syndrom.

Ein Syndrom ist eine "Sammlung" von mehreren Symptomen, die auf verschiedene Krankheiten schließen lassen können. Daher ist Burnout keine Krankheit, sondern eine Sammlung von Anzeichen dafür, dass ein oder mehrere Krankheitsbilder vorliegen.

Somit ist eine Therapie des Burnout-Syndroms auch nicht zielführend oder sinnvoll, da hier nur die Symptome der Auslöser behandelt werden würden, nicht die "Wurzel des Übels".

Eine vom Hausarzt verschriebene zehntägige Kur hilft zwar, die Symptome kurzfristig zu verringern, jedoch wird der erreichte Entspannungszustand nicht lange vorhalten. Die "kurierte" Person kommt ja wieder in ihr normales Umfeld, also den Auslöser des Syndroms, zurück. Daher ist es unerlässlich, die Ursache (Lebenssituation) zu ändern und es reicht nicht, nur die Symptome für ein paar Tage zu mildern.

DIAGNOSTIK

Die Diagnostik eines Burnout-Syndroms ist ein Zustand körperlicher, emotionaler oder geistiger Erschöpfung bzw. eine Kombination aus allen drei Symptomen, einhergehend mit reduzierter Leistungsfähigkeit.

Auf Grund verschiedener Umstände (beispielsweise zu hoher persönlicher Zielsetzungen und „Nicht-Erreichen“ der Ziele, Selbsterkenntnis über Unvermögen und Desillusionierung, langer Arbeitsunfähigkeit oder Krankengeschichten)

kommt es zu (psychosomatischen) Erkrankungen und Depressionen. Diese werden meistens durch eine Mischung aus Stress und (negativer) Selbsterkenntnis ausgelöst.

Hinzu kommt noch die Verstärkung durch schädliche Umwelt- und Umgebungseinflüsse (Lärm, Schmutz, Verminderung von Lebensqualität) sowie das gesellschaftliche Umfeld (Ablehnung oder Leistungsdruck durch Freunde, Familie, Arbeitsumfeld).

Burnout ist ein Problem für den ganzen Organismus und Probleme verschwinden nicht einfach, sondern verstärken sich, je mehr man sie verdrängt.

Wird bei einem Klienten ein Burnout-Syndrom diagnostiziert (dies kann durch entsprechende Testverfahren erfolgen, siehe Link am Ende des Artikels), ist es wichtig zu erkennen, woher diese Symptome kommen.

Viele Menschen leiden oft unter einer Art "Vorsyndrom", d.h. sind erst auf dem Weg zum eigentlichen Burnout. In diesem Fall kann ein erfahrener Coach rechtzeitig einlenken und mit seinem Klienten Strategien entwickeln, dass es nicht zum Äußersten kommt. Dieses Vorgehen nennt sich Burnout-Prävention.

Ist der Klient gerade "mitten drin" in seiner Burnout-Syndrom-Phase, gilt es für den Coach, wie schon oben erwähnt, die Ursachen für diese Beschwerden zu finden und zu therapieren.

RISIKOGRUPPEN

In der Regel kann Burnout alle Menschen treffen, jedoch werden Berufsgruppen „bevorzugt“, die oft selbstständig sind und/oder direkt mit Menschen arbeiten, wie zum Beispiel Ärzte, Journalisten, Kundendienstmitarbeiter, Berater oder Erzieher. Berufsgruppen des Handwerks, beispielsweise Maurer oder Gärtner, fallen aus dem Schema.

Es wird aber auch von Burnout gesprochen, wenn private Beziehungen, zum Beispiel die Pflege eines kranken Familienmitgliedes, zu einem Erschöpfungszustand führen.

Verstärkt wurde das Burnout-Syndrom in letzter Zeit bei Managern, Politikern und Sportlern diagnostiziert. Hier ist der Leistungsdruck nicht "nur" an einer Person festgemacht wie dem direkten Vorgesetzten in der Firma, sondern oft an der Erwartung zehntausender Menschen (Sport) oder gar von Millionen Bürgern (Politik).

DIE DREI PHASEN

Die erste Phase ist nicht von bewusster Erschöpfung, sondern von Aktivität erfüllt. Der Betroffene arbeitet auf Hochtouren, bei gleichzeitig angezogener seelischer Handbremse. Die innere Unzufriedenheit und das Gefühl eines unerfüllten Lebens nehmen langsam zu. Dieser Zustand kann oft Jahre oder Jahrzehnte anhalten, da die Risikogruppen darauf trainiert sind, sich zurückzunehmen und „das Letzte“ für ihre Arbeit zu geben.

Mit der zweiten Phase (Rückzug) vermindert sich - erst unbemerkt, später sichtbar - die Leistungsfähigkeit. Langsam nimmt das Gefühl zu, immer weniger Zeit zu haben. Ausgleichsreaktionen sind Sport, der sehr leistungsbezogen und mit viel Eigendruck betrieben wird ("sportaholic"), oder das andere Extrem, eine generelle starke Abnahme von Bewegung. Distanz zu sich selbst und anderen schafft nur vermeintlich Ruhe und Schutz.

Die dritte Phase ist von innerer Erschöpfung, Lebensunlust, Passivität und Leere geprägt. Sie entspricht dem, was die meisten als Burnout erkennen. Die Eigenmotivation ist sehr abgeschwächt. Oft wird Erholung in Ablenkungen wie Alkohol, Drogen oder Nikotin gesucht. Innere Befriedigung fehlt fast völlig.



ANAMNESE UND THERAPIE

In der Regel kommen in erster Linie Personen der "gehobeneren Gehaltsklasse" in die Coachingpraxis. Dies hat jedoch nichts damit zu tun, dass die Therapie zu teuer wäre; das ist sie nämlich nicht, wenn wir den Kosten-Nutzen-Faktor betrachten.

Es hat vielmehr damit zu tun, dass es einer gewissen Lebenserfahrung und Reife bedarf, um zu erkennen, dass unser eigenes körperliches und geistiges Wohlergehen nicht mit Geld aufzuwiegen ist und dass wir an einem Punkt angelangt sind, an dem wir professionelle Hilfe aufsuchen sollten.

Jeder Euro, der in die eigene Gesundheit - sei es geistig oder körperlich - investiert wird, trägt früher oder später Früchte: Höhere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben, weniger (Verschleiß)Krankheiten im Alter, robustere Gesundheit und ein zufriedeneres, ausgeglichenes und glückliches Leben sind nur einige der daraus resultierenden Ergebnisse.

Über den Autor



Dr. Alexander Maximilian Loitsch, geboren am in Wien (Österreich), lebt sie 2005 in Berlin. Er ist seit mehr als 10 Jahren selbstständiger Agiler Trainer, Scrum Coach, Scrum-Master, Work-Life Balance Experte und systemischer Business Coach.

