

Ausgebrannt sein – Burn out

Herr Z., 47 Jahre, Lehrer, kommt an die Schulpsychologische Beratungsstelle, aufgrund von verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen, Schlafstörungen und einem großen Unlustgefühl seine Arbeit betreffend. Er habe sich immer für die Schule aufgeopfert, viele Überstunden gemacht und jetzt würde ihm alles auf die Nerven gehen, die jammernde Sekretärin, die Unfähigkeit der KollegInnen usw. Weiters gibt er im Gespräch an, dass sich ein großes Unlustgefühl breit machen würde, sobald er an seinen Arbeitsplatz denke. Oft überkämen ihn große Zweifel, ob seine Berufswahl überhaupt die richtige war.

Burnout wurde erstmals vom Psychoanalytiker H. J. Freudenberger für die Beschreibung des psychischen und physischen Abbaus von MitarbeiterInnen „alternativer“ Hilfsorganisationen, wie „free clinics“, therapeutischer Wohngemeinschaften, Frauenhäuser oder Kriseninterventionszentren verwendet. Nachfolgende Untersuchungen jedoch zeigten, dass die Ausgebranntseinsymptomatik in allen Berufsgruppen existent ist. Vor allem in den Gesundheitsberufen (z.B. Sozialarbeit), in der Justiz, der Exekutive und in den Lehrberufen (Lehrende, angefangen an Volksschulen, bis hin zu den Universitäten) weisen hohe Ausbrennquoten auf. Ein nahezu epidemisches Ausmaß erreicht die Burnoutsymptomatik bei Politikern.

Lange Zeit wurde Burnout nur mit Arbeit und Beruf in Zusammenhang gebracht, aber auch in Beziehungen lassen sich Burnoutphasen verfolgen (Beziehungs-Burnout).

Hat jemand eine Burnoutsymptomatik entwickelt, sind ähnliche Symptome wie bei einer Depression zu finden. Nur eine ausführliche Anamnese und psychologische Diagnostik bietet die Sicherheit, ob ein Burnout Syndrom oder z.B. eine affektive Störung vorliegt.

Nur wer einmal „gebrannt“ hat, also die Tendenz hatte, sich in seiner Tätigkeit und in seinen Beziehungen besonders zu engagieren, ist wirklich ausbrennbedroht!

Die sechs Verlaufsphasen bei Burnout:

1. Warnsymptome der Anfangsphasen: Vermehrtes Engagement für Ziele, das zu hoher Arbeitsintensität und langen Arbeitszeiten führt. Die Folgen dieser Bereitschaft können zunehmende physische, aber auch psychische Erschöpfungszustände sein.
2. Reduziertes Engagement lässt den Anfangsschwung bremsen. Hat man sich früher noch jeden Tag auf die Arbeit gefreut, beginnen nun erste Phasen von „Lustlosigkeit“. Die Arbeit wird nun mühevoll und unangenehm erlebt.
3. Die Gedanken kreisen um das Thema, warum die Arbeit nicht mehr soviel Spass macht und man nicht mehr so leistungsfähig ist. Diese Fragen werden einerseits mit einer Selbstveränderung und andererseits mit Schuldzuweisungen zu beantworten versucht. Es zeichnet sich eine depressive oder aggressive Problemverarbeitung ab. Wird die Schuld bei sich selbst gesucht, lässt man sich körperlich oder psychisch genau untersuchen. Sucht man die Schuld bei anderen, führt man die zunehmende Lustlosigkeit bei der Arbeit auf eine Veränderung des Arbeitsfeldes zurück (z.B. die Patienten sind schwieriger geworden).

4. Die Folgen sind rascher Abbau von Motivation, von Kreativität und kognitiver Leistungsfähigkeit. Es gibt immer klare Schuldige. Jedes Problem wird auf einfache Erklärungsmuster reduziert.
5. Es kommt zu einer Verflachung der Gefühle. Man erlebt sie wie durch einen Wattebausch gefiltert. Man kann sich nicht mehr so richtig freuen, ärgern oder traurig sein. Ein Gefühl des Unbehagens macht sich breit. Sozialkontakte werden immer mehr eingeschränkt und man ist selbst nicht mehr in der Lage, auf andere zuzugehen. Das geistige Leben reduziert sich auf anspruchslose Inhalte und ein möglichst eindimensionalem Weltbild, das ein klares Schwarz-Weiß Denken kennt.
6. Schließlich macht sich Verzweiflung breit. Fragen nach der Richtigkeit der Berufswahl, des Selbstwertes und des Lebenssinns machen sich breit.

Sehr häufig beginnen sich bereits in der ersten Burnoutphase psychosomatische Reaktionen auf die beständige Überlastungssituation zu entwickeln. Es können dabei alle Arten von psychosomatischen Störungen wie Herz-Kreislaufkrankungen, Störungen des Gastrointestinalbereiches, Beschwerden im urologischen/gynäkologischen Bereich bis hin zu Hauterkrankungen auftreten. Die Therapie passiert häufig symptomorientiert, da eine Burnoutproblematik nicht vermutet wird.

Was fördert Burnout?

Folgende Rahmenbedingungen begünstigen das Ausgebranntsein:

- **Unrealistische Ziele wie Veränderungsmöglichkeiten bei PatientInnen und KlientInnen und die Überbewertung der eigenen Rolle im Veränderungsprozess dabei. Häufig ist damit ein sogenanntes Helfersyndrom verbunden.**
- **Die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit beginnen zu verschwimmen. Das Abschalten wird schwieriger und es können keinen Prioritäten mehr gesetzt werden. Man beginnt sich zu verzetteln und hält sich für unentbehrlich. Manchmal spricht man stolz davon, ein „Workaholic“ zu sein. Wenn man so viel arbeitet, besteht auch immer die Gefahr, von anderen ausgenutzt zu werden!**
- **Starre hierarchische Systeme, Bürokratie, ineffiziente Führungs- und Organisationsstrukturen führen zu stark erlebter Machtlosigkeit. Oft muss man mühsam lernen, Erfolgserlebnisse zu definieren. Dies kann aber auch zu Ohnmachtsgefühlen führen.**
- **Generell gilt: Je unrealistischer die Grenzen der eigenen Machtmöglichkeiten erlebt werden, umso mehr Machtlosigkeit wird gespürt und umso schneller kann sich die Burnout Symptomatik entwickeln.**

Wie kann man Burnout vorbeugen?

Folgende Präventionsstrategien bei Burnoutgefährdung sind hilfreich:

1. Setzen Sie sich realistische Ziele im Berufleben! Teilziele, die in nicht mehr als einem Jahr erreicht werden können, helfen!
2. Versuche Sie nicht mehr, andere verändern zu wollen! Akzeptieren Sie andere wie sie sind und stellen Sie Ihre Erwartungen an den anderen darauf ein. Hören Sie nicht auf unrealistische Versprechungen!
3. Trennen Sie zwischen Arbeits- und Freizeit! Mehrdienstleistungen sollten die Ausnahme sein!

4. Versuchen Sie in Ihrer Freizeit bewusst Alternativen zu finden und umgeben Sie sich mit schönen Dingen.
5. Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie und Freunde. Suchen Sie sich Freunde aus einer anderen Berufsgruppe!
6. Trödeln Sie bewusst und beschäftigen Sie sich mit nicht so wichtigen Dingen. Akzeptieren Sie, diese Zeit nicht als verlorene, sondern für Ihr psychisches Gleichgewicht wichtige Zeit zu bewerten.
7. Lernen Sie, mit Ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen. Versuchen Sie, Ihre Macht im Interesse der Sache einzusetzen und lamentieren Sie weniger. Andere nehmen das Machtgefälle oft deutlicher wahr als Sie.
8. Lernen Sie NEIN zu sagen und machen Sie somit Ihre Grenzen deutlich! Achten Sie auch darauf, Ihre selbstbestimmten Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten!
9. Achten Sie auf die Einhaltung von Regeln für den Umgang miteinander. Vereinbaren Sie bei Regelverstößen auch Sanktionen! Versuchen Sie, die Regeln und die vereinbarten Sanktionen auch einzuhalten!
10. Wechseln Sie Ihr Tätigkeitsfeld nach einer gewissen Zeit, z.B. Setzung neuer Schwerpunkte. Als kritisch gilt der Zeitraum zwischen dem dritten und fünftem Berufsjahr.
11. Gehen Sie auf Urlaub! Versuchen Sie in regelmäßigen Abständen wirklich Urlaub zu machen, d.h. keine Arbeit in den Urlaub mitnehmen! Vermeiden Sie im Urlaub bewusst, sich mit Ihrer beruflichen Tätigkeit zu konfrontieren.
12. Sehen Sie längerfristig keine Veränderung Ihrer beruflichen Situation, kündigen Sie! Sie sollten sich durch die Zeit am Arbeitsplatz nicht kaputt machen lassen! Psychische und physische Gesundheit geht bevor! Sie können nur leistungsfähig sein, wenn Sie sich wirklich wohlfühlen! Sobald Sie die Entscheidung getroffen haben, verschwinden meist auch Ihre körperlichen und psychischen Symptome!

Literatur:

BURISCH, M. (1989). Das Burnout-Syndrom. Springer-Verlag.

PINES, A.M. et al. (1992). Ausgebrannt. Klett-Cotta.

RIHS-MIDDEL, M. (1985). Den Alltagsstress gelassen meistern. Otto Müller Verlag. Salzburg.

Dr. Sonja SKOF
Beratungsstellenleiterin
Schulpsychologie Wr. Neustadt-Stadt