

„Burnout - nein danke“

Der Begriff Burnout ist eigentlich nicht neu, wird aber in letzter Zeit neu definiert und viel besprochen. Burnout, das ja eigentlich das Ausbrennen bedeutet, ist ein nur noch mehr teilweise funktionierendes Zusammenspiel zwischen Seele, Geist und Körper.

Dieser physische und psychische Abbau wurde bereits von Freudenberg 1974 beschrieben. 1982 wurden die ersten wissenschaftlichen Arbeiten darüber publiziert, dass vor allem in sozialen Berufen, wie bei Lehrern, Ärzten und Pflegepersonal dieses Belastungssyndrom vorkommt. Es wurde damals als chronischer Stress mit depressiver Verstimmung, Erschöpfung und psychosomatischen Beschwerden genannt. Viele Menschen wurden auch als Zyniker und gleichgültig eingestuft.

Burnout hat verschiedene Phasen, die wie folgt eingeteilt werden können:

Phase 1: Der Mensch in dieser Phase ist hochaktiv und merkt selbst nicht bewusst Erschöpfungszustände. Er arbeitet meist hochtourig und hat keinen Leidensdruck. In dieser Phase wächst aber zunehmend die Unzufriedenheit, man ist nicht erfüllt von seinem Beruf bzw. seiner Tätigkeit. Er ist auch nicht in der Familie bzw. im Beruf sehr duldsam. Auf der einen Seite merkt man, dass man gebraucht wird, auf der anderen Seite fühlt man sich „verbraucht“.

Phase 2: Diese Phase ist insofern eine gefährliche Phase, da die Leistungskraft abnimmt und man sich zunehmend zurückzieht, sowohl im familiären wie auch sozialen Bereich. Mitmenschen sind einem gleichgültig, man flüchtet manchmal in den Sport. Es kommen Angstgefühle auf und es beginnt eine Isolationsphase.

Phase 3: Hier wird die innere Leere sowohl dem Betroffenen bewusst, als auch Außenstehenden, dass mit dem betroffenen Menschen „etwas passiert ist“. Im Weiteren fühlt man sich nicht nur stark erschöpft, man ist unglücklich, hat zu nichts Lust und wird zunehmend passiv. Reaktiv steigt meistens ein depressives Zustandsbild, manchmal kommt auch ein Suchtverhalten dazu, das sich in vermehrtem Alkohol- und Nikotingenuss zeigt. Ein Teil dieser Menschen nimmt auch andere Drogen zu sich, manchmal kommt es auch zu einem Medikamentenabusus. Für den Betroffenen selbst ist vor allem das einerseits „gebraucht und andererseits missbraucht werden“, sehr problematisch. Man spürt als Betroffener, dass sich in den letzten Jahren einiges verändert hat und man nicht mehr derselbe ist. Vor allem die emotionale Erschöpfung, das nicht mehr teilhaben wollen am Leben bzw. Schicksal anderer, die Gleichgültigkeit, der Zynismus und der Abbau der Leistungsfähigkeit prägt besonders diese Menschen.

Wichtige Warnsignale bei Burnout-Gefährdung

Die auffälligsten Veränderungen betreffen die Kognition, die Emotion, körperliche Veränderungen sowie zunehmendes Fehlverhalten bei Freizeit, Sport, Arbeitsplatz und Ehe.

Bei den sogenannten Kognitionen, also den Veränderungen die vom Kopf ausgehen und von der Seele mitgeprägt werden, kommt es häufig zu Konzentrationsstörungen, zu zunehmender Entscheidungsunfähigkeit sowie zu pessimistischen Aussagen. Weiters findet man den bereits beschriebenen zynischen Menschen bei sinkender Arbeitsleistung. Von Seiten der Emotion sind Ärger, Stimmungsschwankungen sowie verstärkte Reizbarkeit im Vordergrund. Oft sind diese Menschen ruhe- oder hilflos und

haben das Gefühl der inneren Leere. Es kommt zu einem massiven Empathie-Verlust, man interessiert sich nicht mehr für den Mitmenschen und hat selbst Versagensangst. Bei den körperlichen Warnsignalen sind vor allem Schlafstörungen sowie Verspannungen der Muskulatur, ein erhöhter Blutdruck sowie Magenschmerzen, Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, die vorher alle nicht da waren, ein möglicher Ausdruck eines beginnenden Burnout. Eines der Kardinalsymptome ist auch der Tinnitus, also ein Ohrgeräusch, meist gepaart mit Rückenschmerzen und Erschöpfungszuständen. Dazu gesellen sich noch sexuelle Probleme, die sich in Eheproblemen allgemein fortsetzen. Mit der zunehmenden sozialen Isolation kommt es zu Fehlzeiten am Arbeitsplatz, zu nicht durchgeführten Tätigkeiten, die normalerweise zu Hause anliegen und gemacht werden, zu vermehrtem Alkohol- und Tablettenkonsum und letztlich auch zur aktiven Konfliktbereitschaft mit Kollegen oder Freunden. Letztlich findet sich die Unfähigkeit „Nein zu sagen“ bei vielen dieser Menschen.

Problemlösung

In einem Artikel oder in einem kurzen Abendvortrag sind solche Probleme insgesamt nicht zu lösen. Wichtig ist allerdings, dass eine Aufarbeitung eines beginnenden Burnouts mit Ehrlichkeit zu sich selbst beginnt. Wenn man im Arbeitsprozess steht, sind zudem auch Zeitprobleme wie Zeitdruck, Zeitnot häufig, so dass ein Zeitplan aufgestellt werden muss. Vor allem der Termindruck kann eines der Hauptauslöser für ein berufliches Burnout sein. Wesentlich ist auch, womit ich meine Freizeit verbringe und wie viel Zeit ich für Ehepartner oder Familie habe.

Eine Schweizer Untersuchung (Swiss Burnout) zeigte vor einigen Jahren, dass vor allem in die Ehe relativ wenig Zeit investiert wird und, dass häufig nur 10 Minuten am Tag miteinander gesprochen wird, man aber für andere Aktivitäten wie Arbeit, Fortbildung oder auch Sport weitaus mehr an Zeit investiert. Daher ist „Zeit für sich – Zeit für den anderen“ eine wichtige Kernaussage. Wichtige Probleme müssen einem aber auch selbst bewusst werden, denn was nicht bewusst ist, kann nicht bewusst beeinflusst werden. In diesem Zusammenhang stehen auch Selbstvertrauen und Selbstwert. Für viele Menschen ist Wertschätzung ein wichtiges Kriterium, das nicht nur am Arbeitsplatz sondern auch in der Familie vorherrscht. Bei diesen Eigenschaften ist aber auch der „glückliche Mensch“ anzusprechen, den wir fälschlicherweise als „Lucky Boy“ betrachten. Glück ist nicht, mit wenig Aktivität per Zufall eine kurzzeitige Freude zu haben, wie zum Beispiel bei einem Gewinn im Lotto. Glücklich ist vielmehr der „Happy Boy“, der aktiv nach Glück sucht und mit Freude zufrieden im Leben steht.

Viele dieser Kriterien mit noch Analysen und Ratschlägen, vermitteln wir gerne in unseren Burnout-Seminaren, die an mehreren Abendvorträgen im Rahmen der „Gesundheitsabende – Der gesunde Montag“ im Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme stattfinden. Ebenso findet im LKH Bad Radkersburg für Mitarbeiter im Seminarraum der Verwaltung an einem Abend im November ein Burnout-Seminar mit Prim. Dr. Zirm und Fr. Mag. Achatz statt. Anmeldungen sind im Medizinischen Sekretariat möglich.