

Burnout - Was steckt dahinter?

*Ein Mensch sagt und ist stolz darauf:
„Ich geh in meinen Pflichten auf!“
Doch bald darauf, nicht mehr so munter,
geht er in seinen Pflichten unter!
(Eugen Roth)*

Eine Faustregel zur Prävention eines Burnouts könnte so lauten:

*Wer mehr als die **Hälfte seiner Zeit** mit Dingen beschäftigt ist, die er nicht gerne tut, wo er nicht mit dem Herzen bei der Sache ist oder woran er keine Freude hat, der muss früher oder später mit einem Burnout rechnen.*

Burnout ist zwar ein Modebegriff, aber dies kommt nicht von ungefähr, weil er doch ein typisches Symptom unserer Zeit beschreibt. Diese Zeit ist nicht nur geprägt von Hektik, Schnelllebigkeit und Leistungsanspruch, sondern auch von Beziehungslosigkeit und Unverbindlichkeit. Insofern können wir sagen, dass Burnout die Rechnung für ein verfremdetes, von der existentiellen Wirklichkeit abgehobenes Leben darstellt. Ein Leben, das vom fordernden Charakter unserer Zeit geprägt ist.

Im folgenden soll auf dieses Thema in Bezug auf Symptomatik, Ätiologie, Therapie und Prävention näher eingegangen werden.

Definition

Burnout wird als psychische Problematik verstanden, die in Zusammenhang mit der Arbeit entsteht.

Erstmals beschrieb Freudenberg 1974 bei Menschen, die ehrenamtlich in Hilfsorganisationen arbeiteten und mehrere Monate sehr begeistert waren und mit ganz viel Engagement bei dieser Arbeit waren, Symptome von Erschöpfung, Zynismus und Reizbarkeit. Im Vergleich zu ihrer ersten „**lodernden Begeisterung**“ nannte er diese Zustände nun „**abgebrannt**“.

Natürlich gibt es verschiedene Quellen, wie die Entwicklung und Entstehung eines Burnouts eingeteilt werden kann.

Sehr brauchbar finde ich die Einteilung von Freudenberg(1992), weil sie eine gute Orientierungshilfe für betroffene Menschen darstellt.

- Stadium 1: Der Zwang, sich zu beweisen
- Stadium 2: Verstärkter Einsatz
- Stadium 3: Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
- Stadium 5: Umdeutung von Werten
- Stadium 6: Verstärkte Verleugnung von aufgetretenen Problemen
- Stadium 7: Rückzug
- Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderungen
- Stadium 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
- Stadium 10: Innere Leere
- Stadium 11: Depression

Stadium 12: völlige Burnout-Erschöpfung

Aus existenzanalytischer Sicht verstehen wir unter Burnout einen arbeitsbedingten, anhaltenden Erschöpfungszustand.

Die Erschöpfung ist das Leitsymptom, das sich durch die Erkrankung durchzieht und die anderen Symptome begleitet. Zuerst betrifft die Erschöpfung das Befinden, dann das Erleben, später beeinflusst sie die Einstellungen, Haltungen und Handlungen.

Viktor Frankl hat das Menschsein in 3 Dimensionen beschrieben. Im folgenden wird dargestellt, wie ein Burnout den Menschen in allen Dimensionen seines Seins betrifft:

Somatische Dimension: körperliche Schwäche, funktionelle Störungen (wie Schlaflosigkeit) bis zu Krankheitsanfälligkeiten

Psychische Dimension: Lustlosigkeit, Freudlosigkeit, emotionale Erschöpfung, Reizbarkeit

Noetische Dimension: Rückzug von Anforderungen und Beziehungen, entwertende Haltungen zu sich und zur „Welt“

So eine Störung des Befindens ist ein Erlebenshintergrund, der weitere Erfahrungen beträchtlich einfärbt. Wenn ständig die somatisch-psychische Kraft ausbleibt, entsteht früher oder später ein Gefühl der Leere, dem eine geistige Orientierungslosigkeit folgt. Schließlich stellt sich ein Sinnlosigkeitsgefühl ein, das immer mehr Bereiche des Lebens befällt: vom Beruf über die Freizeit bis hin zum Privatleben, bis schlussendlich das ganze Leben erfasst ist.

Ätiologie

Wie kommt es zu dieser Erschöpfung? Warum bekommen andere Menschen, die auch sehr viel leisten, kein Burnout?

Das Burnout kann logotherapeutisch mit einem Defizit an echtem, existentiellen Sinn erklärt werden. Ein existentieller Sinn weist nämlich das Charakteristikum auf, dass er zu innerer Erfüllung führt. Diese hält auch bei Ermüdung und Überforderung an, weil dem Menschen immer in seinem Erleben präsent ist, dass er seine Taten und Handlungen freiwillig und um deren Wertigkeit wegen setzt. Ein Leben, das einem *scheinbaren* Sinn folgt, geht erlebnismäßig in die Leere. Es ist kräfteraubend und erzeugt Stress.

Anstatt der Freude an Geschaffenem wird bestenfalls Stolz empfunden. Doch Stolz wärmt und nährt nicht.

Ein Leben, das als erfüllend erlebt wird, ist Resultat aus der Hingabe an personale Werte, also Werte, die subjektiv empfunden und realisiert werden. Durch die Hingabe an diese Werte, die als attraktiv, interessant und wichtig empfunden werden, entsteht eine „Rückgabe“ an die Person, die zur Erfüllung führt.

Der Unterschied zwischen personaler Sinnerfüllung und scheinbarem Sinn soll durch folgende Gegenüberstellung sichtbar gemacht werden.

EXISTENTIELLER SINN

SCHEIN-SINN (- BURNOUT)

Erfüllung

Entleerung

Handeln und Erleben werden als **Wert** empfunden.

Sich zum Handeln **gedrängt** fühlen;
Missachtung der Erlebniswerte

Leben ist	schöpferisch.....	erschöpfend
	Hingabe.....	Hergabe
	gestalterisch.....	wird gestaltet
	erlebnisreich.....	erlebnisarm
	persönlich.....	sachlich
	frei.....	gezwungen
	verantwortlich.....	verpflichtet

Erfüllung trotz Müdigkeit

Entleerung trotz Entspannung

Verschiedene Thesen

Burnout ist das Ergebnis von langandauerndem Schaffen ohne Erleben

Anders gesagt: Wer an seiner Arbeit Freude und Interesse empfinden und erleben kann, ist bestens vor einem Burnout geschützt, weil er auf dem Weg zu einer sinnerfüllten Existenz ist.

Die Intentionen eines Menschen, der zu einem Burnout neigt, dienen nicht der Sache oder der Aufgabe, sondern seiner Karriere, seinem Einkommen, dem Einfluss, der sozialen Akzeptanz, der Pflichterfüllung. Wenn ein Mensch aus solchen Gründen an eine Sache herangeht, ist er nicht inhaltlich orientiert, sondern sachlich. Es geht ihm nicht um die Zuwendung zur Aufgabe, zum Menschen, mit dem er beschäftigt ist, sondern nur um die Tätigkeit, nicht um den Wert des Objekts.

Im Burnout zeigt sich eine **utilitaristische Lebenshaltung** mit konsekutivem **Verlust des Lebensgefühls**

Diese Lebenshaltung drückt sich aus in einer Verkennung der existentiellen Wirklichkeit. Der Wert des eigenen Lebens wird missachtet und genauso als Mittel zum Zweck gesehen wie die Dinge der Welt, die Menschen, Gefühle, Bedürfnisse und das Gespür für das Richtige. Dadurch, dass diese beiseite geschoben werden, verliert der Mensch die Beziehung zu sich selbst. Dies führt zu einem Leben in Dis-Kordanz. (cor = Herz). *Das Herz ist nicht dabei.*

Ein Leben unter Missachtung seines Eigenwertes erzeugt **Stress**.

Existenzanalytisch gesehen ist die Wurzel von Stress, etwas zu tun, ohne es wirklich zu wollen. Aus dieser Wurzel – ohne innerer Zustimmung zum realen Inhalt zu leben – entstehen Entleerung, Erfüllungsdefizit, psychische Bedürftigkeit und Verlust des Lebensgefühls.

Burnout und Stress entstehen aus einem Leben **ohne innere Zustimmung** zum Inhalt der Tätigkeit

Wenn ein Mensch über längere Zeit einer Beschäftigung nachgeht, zu der er keine innere Beziehung hat, daher dem Inhalt der Aufgabe nicht zustimmen und sich deshalb diesem nicht hingeben kann, muss es ja zwangsläufig zu einer inneren „Entleerung“, einer Vor-Depression, kommen. Der Mensch gibt nur und erhält nichts zurück.

In einer solchen Lebenshaltung wird die Arbeit nur erledigt, um sie weg zu haben, oder sie wird als Ersatz für die fehlende Nähe gesehen. Der Mensch wird leblos, leer. Oder anders gesagt:

Wer viel „erledigt“, der ist bald selbst erledigt.

Hinter dem Burnout steht eine doppelte Beziehungsarmut.

Also entsteht ein Burnout über eine Abfolge von Schritten. Seinen Ausgang nimmt es in einem existentiellen Vakuum, einer Bedürftigkeit, die aus der Fremdmotivation heraus entsteht und der fehlenden inneren Zustimmung. Dadurch wieder resultiert eine doppelte Beziehungsarmut: eine defizitäre Beziehung nach innen, zu sich selbst und den eigenen Emotionen und eine fehlende nach außen, zu anderen Menschen und zu seinem ausgeübten Beruf.

Zum Schluss soll noch beleuchtet werden, wie die Verhinderung eines existentiellen Lebens überhaupt zustande kommen kann.

Im Bereich der ersten Grundmotivation, in dem es um Sicherheiten, Schutz, Halt, Raum und Angenommensein in der Welt geht, treten Defizite auf. Aus dem Mangel an Halt kommt es zu einem Gefühl der Unsicherheit und Bedrohung. Deshalb klammern sich die Betroffenen an alles, was Halt verspricht, also vor allem starr geordnete, gut strukturierte Tätigkeiten.

Auf der Ebene der zweiten Grundmotivation geht es um Beziehung, Wärme, Lebenswert, Zuwendung und Nähe. Störungen in diesem Bereich, wie gestörte Emotionalität, Beziehungsangst und emotionale Überlastung äußern sich in einem Basisgefühl des Verpflichtetseins. Solche Menschen sind empfänglich für helfende Berufe, in denen sie trotz ihren Bemühungen den Schuldgefühlen nicht entkommen und wie in einem Gefängnis eigener Bedürftigkeit sich für andere hergeben. Sie kämpfen darum, für andere keine Belastung zu sein, eigene Ansprüche hintan zu stellen und nicht schlecht sein zu wollen.

Im Bereich der dritten Grundmotivation geht es um die Anerkennung des Eigenen, des Selbstwerts und der Rechtfertigung der eigenen Existenz vor sich selbst und den anderen. Man möchte von den Mitmenschen geschätzt werden und sich selbst schätzen können. Bei einer Störung in diesem Bereich werden die Menschen empfänglich für verlockende Selbstwertangebote, wie sie zum Beispiel Karriereberufe oder Geld mit sich bringen. Die Bedürftigkeit zeigt sich in einem Mangel an Selbstwert, die den Menschen sozusagen in eine Sucht nach Anerkennung treibt. Ziel dieses Strebens ist, von den anderen verehrt und geschätzt zu werden.

In der vierten Grundmotivation schließlich geht es um das Finden eines Sinns, also eines größeren Zusammenhanges, in dem man sich selbst und sein Leben verstehen kann. Wer diese existentielle Haltung nicht hat, für die die anderen Grundmotivationen Voraussetzung sind, der wird anfällig für einen Scheinsinn, also zum Beispiel Modeströmungen, ideologische Erklärungen, gesellschaftlich anerkannte Ziele, usw.

Therapie und Prävention

Natürlicherweise steht im Vordergrund die situative Entlastung. Dazu gehören Maßnahmen wie Abbau des Zeitdrucks, Delegation und Teilung von Verantwortung, Festlegen realistischer Ziele, das Besprechen normativer Vorstellungen, dysfunktionaler Glaubenssätze und Denkmuster, das Ausfindigmachen fehlender Informationen und Strategien zur Verbesserung der Arbeitseffizienz.

In der Existenzanalyse gehen wir eigentlich genauso vor, verlagern dann aber die Aufmerksamkeit von den äußeren Bedingungen auf die Haltung zum Leben und auf die Sinnstruktur.

Wesentliche Fragen zur Prävention des Burnouts, die sich jeder Mensch stellen sollte:

- + Wozu mache ich das?
- + Mag ich das tun?
- + Erlebe ich, dass es gut ist, dies zu tun?
- + Gibt mir die Tätigkeit auch jetzt etwas?
- + Will ich dafür leben – will ich dafür gelebt haben?

Verfasser:

Dipl.Päd.VOL Ines Ruttensteiner MSc
Psychotherapeutin (Existenzanalyse)

Praxis:

Roseggerstr. 1

4493 Wolfers

Tel.: 0676/6830357

Termin nach tel. Vereinbarung!