

Aktiv

Psyche Eine eindeutige Definition für Burn-out fehlt bis heute. Woran Sie ihn erkennen und wie Sie rechtzeitig gegensteuern

gegen Burn-out

Stress frisst Seele auf: Überlastung im Beruf kann eine Ursache sein

Was der erste Schritt auf dem Weg in die Erschöpfung war, weiß Bernhard Gantner, der seinen echten Namen hier nicht abgedruckt haben möchte, bis heute nicht genau. In dem Unternehmen, bei dem er seit 22 Jahren arbeitet, hat sich der Speditionskaufmann bis in die mittlere Führungsebene hochgearbeitet – mit vielen Überstunden und viel Einsatz.

„Menschen, die ihre Leistung bringen, sind auch mal erschöpft. Als mein Wille vor einem Jahr aber umschlag in totale Gleichgültigkeit, habe ich mich selbst nicht mehr erkannt. Ich wollte ja. Aber ich hatte keinen Antrieb mehr. Ich habe einfach aufgegeben.“

Mit dem Begriff „Burn-out-Syndrom“ hatte Bernhard Gantner einen Namen für seine Befindlichkeit gefunden: ausgelaugt, antriebslos, erschöpft. So umschreiben viele Betroffene ihren Zustand. Und doch nehmen ihn viele lange nicht wahr, weil die Symptome allzu alltäglich erscheinen.

Hinzu kommt, dass Burn-out bis heute keine klinische Diagnose ist. Im offiziellen Diagnoseschlüssel taucht der Begriff nur als „Restkategorie“ auf, nicht aber als eigenständige Diagnose. Weder akzeptieren Krankenkassen Burn-out auf der Krankschreibung, noch übernehmen sie die Therapiekosten, denn das Syndrom ist nicht klar definiert. ▶

Foto: W&B/Martin Ley

Lassen Sie Ihren Husten nicht mitspielen!

ACC[®] akut – Meine einfache Lösung gegen Husten. Nur 1x täglich



Aktion

Unterstützen Sie jetzt mit jeder gekauften Packung ACC[®] akut die

DEUTSCHE LUNGENSTIFTUNG E.V.

Pro verkaufter Packung ACC[®] akut geht 1 Cent an die Deutsche Lungenstiftung e.V.

www.husten.de Arzneimittel Ihres Vertrauens



* Stärkt den Bronchienchutz. ** Aktion von Oktober 2012 bis Februar 2013. Pro verkaufter Packung ACC[®] akut geht 1 Cent an die Deutsche Lungenstiftung e.V. Über die Verwendung der Fördergelder entscheidet ausschließlich die Deutsche Lungenstiftung e.V. Auszahlung durch die HEXAL AG auf Basis IMS Pharmascope.

ACC[®] akut 600 mg Hustenlöser/ACC[®] akut 600 mg Z Hustenlöser, Brausetabletten; Wirkstoff: Acetylcystein. Anwendungsgebiet: Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. Enthält Lactose und Natriumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/643829/643442 Stand: August 2010, HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Rat & Hilfe

Dr. Joachim Galuska versteht Burn-out als „Reaktion auf den Verlust des Kontakts zu sich selbst“. Bis zum körperlichen oder seelischen Zusammenbruch nehmen Betroffene sich selbst kaum noch wahr. Galuska ist ärztlicher Direktor der Heiligenfeld-Kliniken in Bad Kissingen. Zu ihm kommen Patienten, bei denen sich bereits Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen entwickelt haben oder psychosomatische Folgen wie Schlafstörungen und Herzrasen. Die Fachliteratur zählt mehr als 160 Einzelsymptome auf.

Geht Galuska mit den Patienten an den Beginn ihrer Krankheit zurück, erkennt er bei ihnen immer wieder den inneren Drang, sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen. So wie Bernhard Gantner:

„Ich ticke einfach so, dass ich meine Anerkennung bei anderen Menschen durch Leistung erarbeiten möchte. Ich bin so aufgewachsen. Ich will und muss alles perfekt machen.“

Dr. Julika Zwack kennt viele solcher Fälle. Die Psychotherapeutin beschäftigt sich am Universitätsklinikum Heidelberg intensiv mit Burn-out. Daneben arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis als Coach, um gegen-zusteuern, bevor es zum Ausgebranntsein kommt. Von Ratschlägen wie „Mach doch mal langsamer“ hält sie nichts. Die Probleme lägen tiefer. „Viele Patienten verlieren die Fähigkeit, einzuschätzen, was realistisch auf Dauer zu leisten möglich ist. Eigene Ansprüche werden nicht mehr hinterfragt.“

Die Anforderungen an die Menschen seien im beruflichen wie im privaten Bereich gestiegen, meint Joachim Galuska. „Leider haben unsere Fähigkeiten, damit adäquat umzugehen, nicht in demselben Maß zugenommen.“ Zahlen des Deutschen Gewerkschaftsbunds zeigen, dass sich 52 Prozent der Beschäftigten in Deutschland bei der Arbeit gehetzt fühlen oder unter Zeitdruck stehen.

Ein Burn-out sei dann am wahrscheinlichsten, wenn keine bewussten Entscheidungen mehr getroffen

Kreislauf in die Erschöpfung

Der Verlauf eines Burn-outs beginnt meist harmlos mit dem Zwang, sich zu beweisen. Dann verselbstständigt er sich zunehmend. Viele Patienten bemerken ihre Erschöpfung erst, wenn schon Begleiterkrankungen eingetreten sind.



Quelle: 12-Phasen-Modell nach Freudberger & North



APOTHEKEN Umschau

„Viele Patienten entwickeln eine falsche Selbstwahrnehmung und verlieren die Fähigkeit zur Balance“

Dr. Julika Zwack ist Psychotherapeutin am Universitätsklinikum Heidelberg

werden, sondern ein Gefühl der Fremdbestimmung vorherrscht, sagt Zwack – durch Termine, durch Erwartungshaltungen. Bernhard Gantner hat das erlebt:

„Früher habe ich eine klare Grenze zwischen Arbeit und Familie gezogen. Das ging mir verloren. Von der Arbeit bin ich regelmäßig mit einer großen Wut nach Hause gefahren. Wut auf mich selbst, weil ich trotz Überstunden meine Aufgaben nicht mehr erledigt bekommen habe. Und Wut auf andere: Von oben kam der Druck aus der Geschäftsführung. Von unten erdrückten mich die Erwartungen der Kollegen.“

Der Versuch, die verminderte Leistungsfähigkeit durch noch mehr Einsatz auszugleichen, sei typisch bei Burn-out, sagt Psychologin Zwack. Statt sich Ruhe und eine Auszeit zu gönnen, legen viele Betroffene noch eine Schippe drauf, um die gleiche Leistung abliefern zu können. Die Überaktivität mündet letztlich in vielen Fällen in eine Depression, eine kraftlose Niedergeschlagenheit – oder

in eine Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten, um den Druck zu kompensieren.

Wie häufig Burn-out tatsächlich vorkommt, hierzu liefert die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ des Robert-Koch-Instituts erstmals belastbare Zahlen. Insgesamt geben vier Prozent der Befragten an, dass bei ihnen bereits ein Burn-out-Syndrom festgestellt wurde. Im Vergleich zu Menschen mit geringem sozioökonomischen Status sind diejenigen mit hohem Status mehr als doppelt so oft betroffen.

Das würde das Klischee der „Manager-Krankheit“ stützen, als die Burn-

out vielfach beschrieben wird. „Durch wird es zu einer Art Adelsprädikat für Menschen, die sich im Beruf aufgeopfert haben“, sagt Zwack. Ausbrennen könne demnach nur, wer vorher für seine Aufgabe gebrannt hat. Das sei aber zu kurz gegriffen, denn alleinerziehende Eltern, pflegende Angehörige oder Arbeitslose treffe es genauso. Auch viele Menschen in heilenden Berufen wie Ärzte oder Krankenpfleger kennen diese lang anhaltende Erschöpfung.

Neue Volkskrankheit?

Auf diese hatte sich der Psychoanalytiker Herbert Freudberger bezogen, als er die Bezeichnung Burn-out 1974 erstmals verwendete. In Deutschland machte der Begriff in den vergangenen Jahren Karriere, nachdem sich Prominente öffentlich zu dem Problem bekannt hatten. Unter diesem Namen schien es ihnen leichter zu fallen, über ihre depressiven Symptome zu sprechen. Auf einmal war von einer neuen „Volkskrankheit“ die Rede.

Die Selbstverständlichkeit, mit der heute über Burn-out gesprochen wird, steht in einem Missverhältnis zur wissenschaftlichen Erkenntnis- ▶

DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE bei verstopfter Nase!

Wer kennt es nicht, das Gefühl einer verstopften Nase? Besonders in der Nacht bereitet die beeinträchtigte Nasenatmung Probleme. Geatmet wird durch den geöffneten Mund. Dadurch trocknen die Mund- und Rachenschleimhäute aus und werden anfällig für zusätzliche Infektionen.



Nasensprays, die z. B. den Wirkstoff Xylometazolin enthalten, bewirken in der Nasenschleimhaut eine rasche Symptomlinderung bei verstopfter Nase, wie sie bei Schnupfen auftritt. Die Erleichterung der Nasenatmung wird jedoch mit einem Risiko erkauft. Die regelmäßige Anwendung über eine Woche hinaus führt bei vielen Anwendern zu einer „reaktiven Hyperämie“, einem erneuten Anschwellen der Nasenschleimhaut. Das ist oft der Beginn eines Teufelskreislaufs, der zu immer häufigerer Verwendung des Nasensprays führt. Als Folge davon besteht die Gefahr einer chronischen Schwellung sowie einer trockenen Nase, die im schlimmsten Fall zum Absterben von Gewebe der Nasenschleimhaut führen kann.

Als eine Alternative zu diesen chemisch-synthetischen Nasensprays bietet sich das neue Aspecton[®] Nasenspray an, das eine einzigartige Kombination ätherischer Öle in einer leicht hypertonen Meersalzlösung sowie Hypromellose und Dexpanthenol enthält.

Die leicht hypertone Meersalzlösung bewirkt eine intensive Befeuchtung der Nasenschleimhaut sowie durch den osmotischen Effekt eine schonende Abschwellung. Über die ätherischen Öle wird eine Stimulation der Kälterezeptoren in der Nasenschleimhaut erzielt, was ein angenehmes, wohltuendes Frischegefühl in der Nase hervorruft.

Die Hypromellose bindet das Wasser auf der Nasenschleimhaut und es entsteht ein dünner, schützender Film, der den Kontakt mit Schadstoffen wie z.B. Viren oder Pollen reduziert.

Dexpanthenol ist bekannt für seine pflegenden Eigenschaften. Es übt einen zusätzlichen schützenden Effekt auf die Nasenschleimhaut aus, indem es Feuchtigkeit spendet, und die Regeneration der entzündeten Schleimhaut unterstützt.



Aspecton[®]
Natürlich. Schnell. Stark.

Foto: W&B/Bert Bosteinmann, Grafik: W&B/Martina Ibelherr

lage. Es gibt kaum abgesicherte diagnostische Instrumente. Diese Vernachlässigung seitens der Forschung könnte wiederum ein „Erfolgsfaktor“ für den Begriff sein: Er ist weniger stigmatisiert. Das sieht Galuska auch als Chance und Türöffner: „Mehr Menschen bekennen sich heute zu Burn-out und nehmen früher professionelle Hilfe in Anspruch.“

Professor Ulrich Hegerl, Psychiater an der Universität Leipzig, bezeichnet Burn-out als modische „Ausweichdiagnose“. Darin sieht er eine Gefahr. Der Begriff werde benutzt, ohne zwischen schweren Depressionen und harmloseren Erschöpfungszuständen zu unterscheiden. „Das führt zu Verwirrung und Verharmlosung.“ Handelt es sich um eine klar definierbare Depression, solle man sie auch beim Namen nennen.

Galuska sieht in Burn-out ohnehin weniger eine Krankheit als vielmehr einen „spezifischen Entwicklungsprozess“, der in psychische Erkrankungen münden kann (siehe Grafik Seite 24). Im Endstadium der Entwicklung sei der Zustand häufig nicht mehr von einer Depression zu unterscheiden und müsse dann auch als solche behandelt werden. Im nächsten Schritt leitet Galuska die Patienten an, den eigenen Lebensstil von Grund auf zu über-

denken und die Balance zwischen Beruf und Entspannung neu auszuloten. Insofern sieht Galuska Burn-out auch als „Chance, in innerer Auseinandersetzung zu neuen Orientierungen und Prioritäten zu kommen“.

Denkmuster verändern

Bislang gibt es nur wenige wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, welche Therapieverfahren wirken. Zuletzt haben Wissenschaftler im Auftrag des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information 17 Studien daraufhin analysiert. Als besonders wirksam erwies sich die kognitive Verhaltenstherapie. Sie senke in der Mehrheit der Studien den Grad der emotionalen Erschöpfung. Kritisch bewerten die Autoren dagegen den Einsatz von Antidepressiva und Beruhigungsmitteln. Eine medikamentöse Therapie des Burn-outs sei höchstens dann angebracht, wenn er im Zusammenhang stehe mit einer Depression oder Angststörung als Begleiterkrankung.

Dennoch bleibt es für die Patienten schwierig, eine gute Therapie von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Im Fahrwasser des Booms um den Begriff Burn-out bieten zahlreiche selbst ernannte Experten ihre Dienste an. Viele davon haben

Mit vollem Bewusstsein

Damit Sie gar nicht erst in den **Burn-out-Strudel** geraten, heißt es, aufmerksam auf Signale des Körpers und der Psyche zu achten.

Bauen Sie bewusst **Routinen und kleine Pausen** in Ihren Tagesablauf ein: Schnaufen Sie tief durch, oder trinken Sie eine Tasse Tee!

Achten Sie in Alltagssituationen auf Ihre **Haltung, Atmung und die körperliche Anspannung**. Sind die Schultern angespannt, oder ballt sich in bestimmten Situationen die Faust?

Distanzieren Sie sich von **Perfektionsvorstellungen**, die von außen an Sie herangetragen werden!

Machen Sie sich immer wieder **bewusst, was Ihnen wirklich wichtig** ist: der Beruf, die Familie, Bekannte, Zeit für sich selbst ...?

Vernachlässigen Sie bereits **alte Freunde oder Hobbys**? Nehmen Sie sich in kleinen Schritten vor, sie zu reaktivieren, wenn Ihnen danach ist!

aber keine qualifizierte Ausbildung. Galuska empfiehlt, darauf zu achten, dass der Therapeut ein ärztlicher oder psychologischer Psychotherapeut ist.

Mit entsprechender Unterstützung kann es gelingen, Verhaltensweisen und Denkmuster zu verändern, auch wenn es beschwerlich ist. „Je länger der Prozess schon läuft, umso langwieriger ist der Weg heraus“, sagt Julika Zwack. Für sie gilt die Devise: „Wer alles auf einmal ändern will, ändert nichts.“

Deswegen baut die Psychotherapeutin auf kleine Schritte, um den Weg zurück in ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu finden – „mit Geduld und Toleranz“ – und ohne übertriebene Erwartungshaltungen an sich selbst.

Stefan Schweiger

Foto: W&B/Martin Ley



Neue Struktur:
Richtige Balance
aus Stress und
Entspannung