

## BURNOUT NUR EINE MODEERSCHENUNG?

---

### Geschichte

Bereits in der zweiten Hälfte im 19. Jahrhundert beobachtete man in der USA, dass sich Menschen in großer Anzahl müde und entkräftet fühlen. Schon damals haben Ärzte diverse Symptome wie allgemeines Schwächeempfinden, permanente Anspannung und Schlaflosigkeit zum Krankheitsbild „Neurasthenie“ zusammengeführt.

Sechs Jahrzehnte später beschrieb der erste Wissenschaftler 1974, Psychologe Herbert J. Freudenberger aus New Yorker das Syndrom. Freudenberger beobachtet an sich selbst Symptome einer tiefgreifenden, gefährlichen Veränderung. Er wurde immer müder, kraftloser und erschöpfter. Zugleich trieb er sich immer weiter an. Zunehmend fühlte er sich ausgelaugt, reagierte häufiger gereizt, war missmutiger. Er sprach mit Kollegen über seine Empfindungen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

1976 publizierte die US Sozialpsychologin Christina Maslach eine wegweisende Konzeption des Burn out-Syndroms. Sie sprach von drei Kernsymptomen:

**Emotionale Erschöpfung:** Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt, müde und frustriert. Jeder Arbeitstag wird zur Belastung.

**Eingeschränkte Leistungsfähigkeit:** In einer eigenen Wahrnehmung ist der Arbeitende unzufrieden mit dem, was er schafft. Er erlebt sich als unkonzentriert, unaufmerksam, wenig durchhaltefähig.

**Depersonalisierung:**

Der Betroffene nimmt eine distanzierte, negative, oftmals herzlose oder zynische Haltung gegenüber der Arbeit ein, vor allem gegenüber Kunden, Patienten oder Klienten.



## Unterscheidung Burnout- Depression

Die Anzeichen des Burnout überschneiden sich mit den Merkmalen einer Depression, dadurch kommt es oft zur Fehldiagnostik. In beiden Diagnosen fühlen sich die Menschen ausgelaugt, schlafen schlecht, verlieren jede Freude an Dingen.

**Bei der Depression** verlieren die Betroffenen die Freude in jeden Lebensbereichen. Nichts gibt dem Dasein einen Wert. **Beim Burnout** dagegen richtet sich die Verzweiflung auf die Arbeit oder eine vergleichbare Tätigkeit.

Während depressive Menschen sich meist unterschätzen, neigen Burnout Betroffene dazu, sich selbst zu viel zuzumuten. Sie leben in dem Gefühl noch mehr schaffen zu wollen, noch mehr erreichen zu müssen und geraten so erst recht in einen Teufelskreis. Sie reagieren mit Angst und Wut- wobei bei depressiven Menschen die Stimmung Trauer und Melancholie vorherrscht.

Depression eine Folge von Burnout. Das Ausbrennen ist ein Prozess bei dem aus einer Belastung eine Überlastung wird und aus einer Herausforderung eine Überforderung entsteht.

## Stress macht krank

**Veränderung im Gehirn:** Starke anhaltende Belastung kann die Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht bringen. Dadurch nehmen negative Denkstrukturen zu.

**Muskulatur:** Bei Angst und Stress spannt sich der Muskel an. Durch Verkrampfung entstehen erhebliche Schmerzen im Nacken oder Rücken. Die Verspannungen können sich auch als Kopfschmerzen zeigen.

**Herz:** Stress erhöht das Risiko gefährlicher Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße. Im Schlimmsten Fall können diese zu einem Herzinfarkt führen.

**Ohr:** Weil unter ständiger Belastung Teile des Immunsystems gedämpft werden können Erreger leichter ins Mittelohr eindringen. Taubheit kann die Folge sein, die das Gehirn mit typischen Pfeifen des Tinnitus kompensieren.

**Auge:** Permanente Anspannung kann den Augeninnendruck erhöhen. Dadurch wird der Sehnerv weniger durchblutet und geschädigt. Bei dieser Erkrankung (Grüne Star) schrumpft allmählich das Blickfeld- bis zur völligen Erblindung.

**Blutzucker:** Das Stresshormon Kortisol verringert die Wirkung von Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Die Bauchspeicheldrüse gleicht diesen Effekt durch erhöhte Insulinfreisetzung aus- bis sie erschöpft ist. Dadurch steigt das Diabetes- Risiko.



**Darm:** Bei akutem Stress krampft sich der Magen zusammen. Hält der Stress über längere Zeit an, wird die Darmschleimhaut durchlässiger. Krankheitserreger können leichter eindringen und Entzündungen verursachen.

**Veränderung der Nebennierenrinde:** Die Nebennierenrinde produziert die Steroidhormone Androsteron, Kortisol und DHEA. Durch die Nebennierenschwäche kommt es zu chronische Entzündungen.

## Was erzeugt Stress?

Stress kann durch viele Faktoren ausgelöst werden.

### Im Arbeitsalltag

- Schlechtes Betriebsklima: Missachtung, rücksichtsloses Verhalten, geringe bis keine Wertschätzung der Arbeit, Mobbing
- Führungsverhalten des Vorgesetzten: Interesselosigkeit, cholerisch, unklare oder sich widersprechende Arbeitsaufträge, Rollenverschiebung – wenn der Chef seine Führungsrolle nicht wahr nimmt.
- Veränderungen im Betrieb (z.B. Umstrukturierungen, Neuübernahmen usw.), besonders wenn diese Veränderungen mit den Beschäftigten nicht offen besprochen werden und diese nicht in Neuorganisation des Betriebs eingebunden werden
- Starre im Betrieb: Wenn notwendige Reformen nicht durchgeführt werden und so die Mitarbeiter überlastet sind.
- Hohe Fremdbestimmung: Die Beschäftigten haben wenig oder gar keinen Einfluss auf ihre Arbeitsinhalte, auf Arbeitsabläufe und auf Zeiteinteilung.
- Fehlende oder schlechte Qualifikation der Beschäftigten bei erhöhten Anforderungen.
- Belastungen durch Chemikalien, Lärm oder anderen physischen Gefahren

Für diese Arbeitssituation ist in erster Linie die Chefetage zuständig. Um die Bestmögliche Wirkung zu erzielen, sollten natürlich auch in Fragen der Stressreduktion Beschäftigte, Vorgesetzte, Arbeitsmediziner, Betriebsrat, gegebenenfalls ein Coach, Supervisor oder Arbeitspsychologe eng zusammenarbeiten.



## Persönlicher Arbeitsstil:

Wenn es um persönliche Stressreduktion geht ist jeder Angestellte für sich verantwortlich

- Zeitmanagement: mit dem man die Arbeit in passende Zeitintervalle legt
- Reizmanagement: Reduzieren und kanalisieren von Störreizen
- Erregungsmanagement: Störfaktoren erkennen und reduzieren
- Belästigungsmanagement: Ändern von subjektive Bewertungen von Stressoren
- Eigene Denkmuster: Gedanken die mich antreiben erkennen wie:
  - „Ich mache keine halben Sachen“
  - „Sei perfekt!“
  - „Du musst stark sein“
  - „Du kommst dann dran, wenn du alles gemacht hast!“
  - „Jeder muss Dich lieben“

## Private Umfeld

Wenn es in der Familie erschwerende Situationen gibt wie

- zu pflegende Personen: Krankheit der Eltern, des Partners oder eines Kindes
- Viele verschiedene Aufgaben wie Kleine Kinder, Haushalt und Beruf
- Starke charakterliche Unterschiede in der Partnerschaft: Z.B.: Ungleichgewicht beider Partner (wie Unterdrückung, Herabsetzung), hohe Verantwortung für die Familie.

## Wie komme ich wieder in meiner Kraft?

### *Durch körperliche Fitness*

Wer regelmäßig Sport macht stärkt nicht nur die Muskeln sondern auch Gehirn, Geist und auch die Psyche.

Ob sie nun lieber alleine durch den Wald joggen und abschalten oder lieber mit einer Gruppe sich bewegen, bleibt ihren Bedürfnissen überlassen. Wer in der Freizeit erlebt, dass er etwas schaffen kann, verändert seinen Blick auf Herausforderungen auch in der Arbeit.

Die Stimmung wird heller, die frei gewordenen Botenstoffe wirken beruhigend. Forscher haben herausgefunden, dass Sport nicht nur kurzfristig für die Psyche wirkt sondern



langfristig gegen depressive Stimmung hilft. Untersuchungen haben ergeben, dass Sport auch bei Angst hilfreich ist. Sport steigert das Selbstvertrauen und steigert so die Stressresistenz.

Tägliche Bewegung von einer halben Stunde bringt Ihnen mehr Gesundheit, ob sie Stiegen steigen oder einen Spaziergang machen bleibt Ihnen überlassen.

Sport darf kein zusätzlicher Stress bedeuten, sondern soll in den Alltag gut integriert werden und entspannen. Mit einem regelmäßigen Training können sie die geistige und psychische Gesundheit nachhaltig festigen. Wenn Sie sich klare Ziele setzen kurbeln sie die Motivation zur regelmäßigen Bewegung an.

- Bedenken sie das Bewegung immer auch Spaß machen sollte, die körperliche Belastbarkeit sollte von einem Arzt überprüft werden.
- Im akuten Stress wirkt es, wenn sie sich 10 Minuten eine Pause gönnen und um den Häuserblock laufen, sie werden wesentlich entspannter zurück kehren.
- Wer langfristig vom Sport profitieren möchte, sollte sein Bewegungsprogramm weiter ausbauen. Ausdauer und Kraftprogramm sollten mit schweißtreibenden Einheiten ergänzt werden.

**Beachten sie, Sport kann nur dann ein Stresskiller sein, wenn sie gut auf ihren Körper hören und den Sport nicht übertreiben**

### *Essgewohnheiten*

Über die Botenstoffe im Blut kommuniziert der Darm stets mit dem Gehirn und nimmt so Einfluss auf unsere Gefühle, unsere Stressempfindung.

Menschen die frisches Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte zu sich nehmen verfügen über eine robustere Psyche als Menschen die überwiegend Frittiertes, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten essen. Eine mögliche Ursache finden Forscher darin, dass bestimmte Bestandteile unserer Nahrung die Menge der Entzündungsstoffe beeinflussen, die in unserem Blut kursieren. Diese Substanzen versetzen unser Immunsystem in Alarmbereitschaft.

Die Forschung diesbezüglich ist erst am Beginn. Da sollte tierisches Fett wie Fleisch, Butter also Nahrungsmittel aus gesättigter Fettsäure den Körper im hohen Ausmaß belasten. Die Fette erhöhen die Entzündungsstoffe im Blut und senken den Wachstumsspiegel BDNF im Gehirn.



Rapsöl, Fisch und Nüsse, grünen Salat, also überall wo OMEGA3 Fettsäure vorkommt ist ein Gegenspieler zu den Entzündungsfördernden Substanzen.

Darmflora pflegen: Mikroben die den Darm positiv beeinflussen lassen sich durch pflanzliche Nahrungsmittel und Milchprodukte fördern.

Auf Abwechslung achten: Um das Gehirn und den Organismus gut zu versorgen sollte eine breite Palette an Lebensmittel genutzt werden. Ein Speiseplan mit ausreichend Obst, Gemüse, Fisch, Vollkornprodukte, natürliche Pflanzenöl und Milchprodukte enthalten.

Wichtig ist die Nahrung in einer entspannten Atmosphäre und langsam zu sich zu nehmen, nicht vor Computer oder Fernseher.

Bei Mangelerscheinung kann kurzfristig Nahrungsergänzung eingenommen werden, es sollte jedoch keine Dauerlösung sein. Empfehlung zur Nahrungsergänzung erfahren Sie bei Ihrem Arzt oder Sie nehmen mit mir Kontakt auf.

## **EU-Stress (positiver Stress)**

Legen Sie kleine Ruhepausen in Ihren Tagesablauf ein. Der natürliche Rhythmus des Körpers ist: Arbeit - Ruhe - Arbeit – Ruhe. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Pausen einhalten. Gut ist es auch, zu anderen Zeitpunkten während des Tages kleine Ruhepausen, soweit möglich einzulegen. Wichtig: Stellen Sie die innere Uhr dabei sozusagen auf null. Nehmen Sie die Pause bewusster. Entscheidend ist nicht die Länge der Pause, sondern die Tatsache, dass Sie überhaupt Pause machen.

## **Entspannungstechniken**

Yoga, Qi-Gong, Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind Hilfstechniken für eine tiefe Entspannung. Einzelne Übungen können im Arbeitsalltag durchgeführt werden.

## **Bewusste Atmung/ Atemtechniken**

Unter Stress ändert sich die Atmung, andererseits ist die Atmung auch als erstes kontrollierbar. Atmen Sie langsam und regelmäßig, dadurch entspannen Sie sich. Sie reduzieren das Stress-Niveau.



## **Um Stress zu vermeiden bedarf es einer gründlichen Vorbereitung**

Dies gilt für Ihren Beruf, aber auch für Ihr Privatleben. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Kenntnisse und Fertigkeiten haben, die Sie bei Ihrer Arbeit brauchen. Wenn Sie wissen, dass Sie einen harten Arbeitstag vor sich haben und sich mental darauf einstellen, werden Sie weit weniger gestresst sein. Eine mangelnde Ausbildung ist ebenfalls ein wesentlicher Stressfaktor.

## **Schaffen Sie Ordnung und Überblick bei der Arbeit**

Die Ursachen für Stress und Müdigkeit können auch aus der Unsicherheit entstehen, die aus einem Mangel an Überblick resultieren. Halten Sie deshalb Ordnung. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitsplatz übersichtlich ist und Sie sich jeweils nur mit einem Vorgang beschäftigen können und den Überblick für die nächsten Aufgaben beurteilen können.

## **Im guten Kontakt sein mit anderen Menschen**

Schaffen Sie täglich eine schöne Begegnung, die Ihnen gut tut. Meiden sie Menschen die Sie verletzen.

## **Termindruck**

Der größte psychische Druck ist zu wenig Zeit für die jeweilige Arbeit zu haben, sie fühlen sich gehetzt und rastlos. Viele Menschen reagieren mit Mehraufwand wie Überstunden. Dadurch gibt es wieder weniger Zeit für Ausgleich und Erholung.

Ein wesentlicher Faktor dieser Zeitnot zu entrinnen ist zu lernen, souverän mit der Zeit umzugehen, das eigene Tempo zu finden und uns nicht vom Tempo der Anderen mitreißen zu lassen.

Multitasking gibt es nicht. Wir können nicht parallel mehrere Dinge mit derselben Qualität tun!

## **Unterbrechung des Arbeitsflusses**

Bei der Arbeit unterbrochen zu werden zählt zu den größten Belastungen am Arbeitsplatz. Man bekommt das Gefühl nie fertig zu werden und am Ende des Tages bleiben viele unerledigte und dringende Aufgaben offen.



Wieder Herr über seine eigenen Aufgaben zu werden, selbst zu entscheiden etwas fertig zu machen würde mehr Befriedigung und auch Selbstvertrauen bringen. Dies erfordert eine strenge und konsequente Planung des Arbeitsalltages. To do- Listen, Ablaufplanung und strenge Prioritäten sind notwendig.

### *Gelassenheit gewinnen*

Zur Gelassenheit kommen wir wenn alte Stressmuster erkannt werden. Sehe ich Anfragen von Kollegen als Kritik? Wie gehe ich mit Konflikten und Kritik um? Welche Gedanken treiben mich an?

### **Ausreichend Schlaf**

Im Tief-Schlaf wird das Erlebte verarbeitet. Das Gedächtnis wird optimiert, neu Gelerntes wird gefestigt. Schädliche Stoffe werden beseitigt, das Immunsystem wird intensiviert.

### Erholung

Um abschalten zu können, gedanklich von der Arbeit weg zu kommen ist es wichtig einen Gegenpol zur jeweiligen Arbeit zu finden.

Wer nach der Arbeit aufgekratzt ist, unruhig, rastlos wird bei einem ruhigen Spaziergang wenn möglich durch den Wald, Meditation oder Bewegung wie Yoga den Ausgleich finden. Fehlen Ihnen greifbare Ergebnisse im Job, dann ist ein kreativer Ausgleich wie Gartenarbeit, Kochen oder Töpfern hilfreich.

Füllt Sie Ihre Arbeit nicht mehr aus, dann ist die Arbeit in einem wohltätigen Verein wahrscheinlich hilfreich.

**Was sie auch immer finden, die Freizeit sollte immer freiwillig gestaltet werden und nicht mit muss verbunden sein, damit es nicht ein zusätzlicher Stress wird.**

### Wie bildet sich Resilienz- unsere Widerstandskraft?

Ausschnitt eines Interviews von Geokompakt Nr.40 S 120 von Prof. Franz Fröhlich-Gildhofer

Resiliente Menschen kommen aus einer herausfordernden Situation gestärkt heraus. Sie lösen Probleme mit einer gewissen Gelassenheit und sind lösungsorientiert, die Fokussierung auf ihre Stärken sind in der Regel zuversichtlich.





Diese Form der Widerstandskraft entwickelt sich in einer stabilen, sicheren Kindheit. Es lernte Beziehungen kennen die Halt gab, das müssen nicht immer die Eltern sein, dies können auch Tanten, Großeltern, Nachbarn oder Lehrer übernehmen. Im Kontakt geht es um Wertschätzung um bedingungslose Akzeptanz.

### Personalen Schutzfaktoren:

- Angemessene Fremd- und Selbstwahrnehmung: das Kind muss seine Gefühlszustände selbst einschätzen können und es muss lernen auch andere einzuschätzen in ihrem Gefühlszuständen z.B. Gesichtsausdruck
- Angemessene Selbststeuerung: Die Fähigkeit eigene Gefühle zu regulieren. Ich muss mit meiner Wut, Trauer, Freude angemessen umgehen.
- Positive Selbsterwartung: Das Gefühl, dass man mit seinem Handeln etwas bewirken kann.
- Angemessene Problemlösungskompetenz: Hier ist die Fähigkeit gemeint einen möglichen Lösungsweg für ein Problem zu finden.

### Literatur

- Prof. Dr. Hartmund Rosa: Soziologe und Politikwissenschaftler „Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit“
- Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff: Dipl. Psychologe und Psychotherapeut: „Resilienz“
- Ulrich Ott: „Meditation für Skeptiker“ erklärt die Wirkung der Meditation
- Klaus Michael Braumann: „Die Heilkraft der Bewegung“
- Gert Kaluza: „Gelassenheit und sicher im Stress“ Konkrete Übungen und Tipps
- Ulrich Schnabel: „Muße“ Erklärung wie Nichtstun bei starker Belastung im Job geistige Kräfte regeneriert.
- GEO Kompakt Nr. 40: Wege aus dem Stress
- Enders, Giulia: Darm mit Charme

### **Nachwort: Was hat mich motiviert diesen Artikel zu schreiben**

In meine Praxis nehmen Klienten mit Überlastung zu. Ich erlebe wie vielfältig dieses Thema ist und wie wichtig es ist, die eigenen persönlichen Anteile zu erkennen und zu behandeln.



Mir ist das Heft GEO in die Hände gekommen, dies ist eine wunderbare Zusammenfassung vieler Faktoren, ein Großteil des Textes wurde diesem Heft entnommen. Jeder der noch mehr erfahren möchte findet hier eine sehr kompakte Zeitschrift zu diesem Thema.

Da es meist an der Zeit liegt, sich näher damit zu befassen, habe ich versucht das Thema „Überlastung“ möglichst überschaubar und kurz zusammenzufassen.

