

Burnout-Symposium

Überlegungen zum Umgang mit der Zeit



Zusammenfassung des 2. Burnout-Symposiums vom 08. November 2012

Programm

- 14.00 – 14.15** **Begrüssung und Einführung**
Dr. med. René Bridler M.H.A., Ärztlicher Direktor,
Sanatorium Kilchberg
- 14.15 – 14.30** **Allostase**
Aktuelle Studien über Zusammenhänge zwischen Stress und der
Entwicklung von Depressionen und Burnout
Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Chefärztin Privatstationen,
Sanatorium Kilchberg
- 14.30 – 15.15** **Zeit-Geschichte**
Blick auf die menschlichen Vorstellungen von Zeit im Laufe
der Geschichte
Prof. Dr. rer. pol. Karlheinz A. Geissler, emeritierter Professor für
Wirtschaftspädagogik, Gründer und Teilhaber von timesandmore (Institut
für Zeitberatung)
- Kaffeepause**
- 16.00 – 16.45** **Zeit-gemässer Umgang**
Wie lässt sich auf die Anforderungen im Umgang mit der
Zeit reagieren?
Jonas Geissler, Soziologe, Gründer und Teilhaber von timesandmore
(Institut für Zeitberatung)
- 16.45 – 17.15** **Diskussion mit den Referenten**

Überlegungen zum Umgang mit der Zeit

Das zweite Symposium einer Doppelveranstaltung des Sanatoriums Kilchberg zum Thema Burnout fand am 8. November 2012 statt und war den Auswirkungen von chronischen Stressfaktoren gewidmet, die vor allem wegen der Hektik in der heutigen Arbeitswelt immer häufiger als nicht mehr bewältigbar erlebt werden. Durch einen Blick auf die menschlichen Vorstellungen von Zeit im Laufe der Geschichte wurden Anregungen geboten, wie auf die steigenden Anforderungen im Umgang mit der Zeit reagiert werden kann.

Dr. med. René Bridler M.H.A., Ärztlicher Direktor am Sanatorium Kilchberg, unterstrich, dass bei der Entstehung von Stressfolgekrankheiten oder Burnout dem persönlichen Umgang mit der Zeit eine grosse Bedeutung zukommt. Das Diktat des heutigen Berufsalltags, eine immer grössere Arbeitsleistung in immer kürzeren Zeiteinheiten erbringen zu müssen, wird treffend als Verdichtung der Arbeit bezeichnet. Symbol und zugleich Mitursache für diese Temposteigerung ist sicherlich die enorme Entwicklung im Informatikbereich, da mit jeder neuen Informatiklösung die Möglichkeit geschaffen wird, die bisherigen Vorgänge schneller und effizienter zu bewältigen. Die scheinbar gewonnene Zeit wird jedoch zumeist nur dazu verwendet, die Geschwindigkeit weiter zu steigern und so eine immer schneller drehende Spirale anzutreiben. Bedeutsam für den Beschleunigungstrend der heutigen Zeit ist auch die Art und Weise, wie der Wohlstand genossen und die Freizeit gestaltet wird. So können sich mittlerweile viele Schweizer grosse Reisen in ferne Kontinente leisten, die aber oftmals anstrengend sind und wegen der ständigen Erreichbarkeit dank der modernen Kommunikationsmittel keine Entspannung vom hektischen Arbeitsalltag zulassen. Die Menschen werden heute von den äusseren Umständen, die sich aus der selbst gewählten gesellschaftlichen und ökonomischen Ordnung ergeben, beherrscht. Begriffe wie Wachstum, Konsum, Wettbewerb, Leistung und Erfolg sind zu Lebensinhalten geworden und bestimmen inzwischen auch das Gesundheitswesen, als würde es sich dabei um Naturphänomene handeln.

Der beschleunigte Lebensrhythmus ist in und um Zürich, das sich zu einer Region des Geldes gewandelt hat, besonders gut spürbar. Der Verkehr ist hektisch geworden, die Stimmung bisweilen geladen und aggressiv, Reichtum und Protz werden ohne Scham zur Schau gestellt und die Preise steigen in absurde Höhen. In dieser narzisstischen Gesellschaft verbreitet sich aber auch die Angst vor dem Versagen und die Angst davor, von dieser erfolgs- und geldorientierten Gesellschaft in der eigenen Not nicht getragen zu werden. Angesichts der rastlosen und pausenlos beschäftigten Menschen kommt der alte psychoanalytische Begriff des Agierens in den Sinn: «Wer agiert, lebt aus statt nachzudenken und verhindert dadurch die Auseinandersetzung mit Unliebsamem, Konflikthaftem und Ängstigendem». Während dies zu Sigmund Freuds Zeiten sexuelle Begierden gewesen sein mögen, scheinen es heute eher Existenzängste, Leere und Langeweile, das Entgleiten des Ich, und die Angst vor einem Fall ins Nichts zu sein. Wohl aus diesem Grund gibt es inzwischen unzählige Angebote zur Selbstfindung, Yoga und unterschiedlichste Entspannungsmethoden, und der Begriff der Achtsamkeit hat seinen Weg aus der östlichen Spiritualität bis in die Alltagssprache der westlichen Welt gefunden. Darüber hinaus hat selbst die kognitive Verhaltenstherapie, die den Emotionen bis in die Neunzigerjahre als wenig bedeutsamen Epiphänomenen reserviert gegenüberstand, empirisch mittlerweile gut belegte Formen der Achtsamkeitstherapie entwickelt, aus denen auch die Patientinnen und Patienten im Sanatorium Kilchberg einen Nutzen ziehen. Es ist heute denkbar und vor allem zu hoffen, dass über den Weg der Achtsamkeit, der in letzter Konsequenz ja auch die Tiere, die Natur, die Ressourcen der Erde und schliesslich die Erde selbst mit einschliesst, eine Trendwende herbeigeführt wird.

Stress und die Entwicklung von Burnout

Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Chefärztin am Sanatorium Kilchberg, erwähnte einführend, dass es sich bei Burnout um eine Erkrankung aus dem depressiven Spektrum handelt. Das Burnout ist ein Zustand ausgeprägter Erschöpfung mit reduzierter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit, der durch chronische, subjektiv als nicht bewältigbar erlebte Stressfaktoren ausgelöst wird. Nach den heutigen Er-

kenntnissen spielen bei der Entstehung von Burnout vermutlich eine genetische Prädisposition, insbesondere aber eine Dysbalance der Neurotransmitter, Veränderungen bei der Regulation des als HPA- oder Stress-Achse bezeichneten Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Systems sowie ein gestörter Schlaf und körperliche Erkrankungen in Kombination mit chronischen Stressfaktoren im Leistungskontext eine Rolle. Unter Stress wird ein organischer Zustand verstanden, bei dem eine deutliche Abweichung von der physischen oder psychischen Homöostase vorliegt. Im Zuge einer akuten Stressreaktion kommt es zunächst zu einer Alarmreaktion mit endokrinen und vegetativen Veränderungen und danach zu einer Widerstandsphase, in welcher sich der Organismus adaptiert, aber gegenüber zusätzlichen Stressoren vulnerabel wird. Bei lang anhaltendem Stress tritt eine Erschöpfungsphase ein, in der die funktionellen Ressourcen aufgebraucht sind und der Organismus zusammenbricht. Das während der akuten Stressreaktion ausgeschüttete Cortisol entfaltet eine Schutzwirkung für den Organismus, wogegen eine chronische Erhöhung von Cortisol zu Adipositas, Insulinresistenz, Immunsuppression und Verschlechterung des Gedächtnisses führen kann. Erkrankungen des zentralen Nervensystems, die mit einer Dysregulation der biologischen Stress-Achse zusammenhängen, sind Burnout, Depression, chronisches Erschöpfungssyndrom und Fibromyalgie, während die stressassoziierten körperlichen Erkrankungen das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Verdauung, den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Haut, die Zähne, die Ohren und die Sexualität betreffen können.

Im Rahmen der schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 berichteten rund zwei Drittel der Erwerbstätigen, am Arbeitsplatz unter Stress und Zeitdruck zu leiden, wobei der Anteil der Betroffenen bei den Hochschulabsolventen am höchsten war. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Zu den Auswirkungen von chronischem «Jetlag» ergab eine Studie für die Piloten und Flugbegleiter mit einer nur kurzen Erholungsphase zwischen den Flugeinsätzen eine beeinträchtigte Reaktionszeit und eine schlechtere visuell-räumliche Orientierung sowie verkleinerte mediale Temporallappen wie sie für eine verminderte Stressresistenz typisch sind. Gemäss einer

tierexperimentellen Untersuchung führt chronischer Stress infolge einer frühen Trennung junger Ratten vom Muttertier langfristig zu erhöhten Stresshormonspiegeln, einer stärker ausgeprägten Sensitivität gegenüber Stressoren, vermehrter Ängstlichkeit und gesteigerter motorischer Aktivität in angstauslösenden Situationen sowie zu strukturellen Hirnveränderungen, während umgekehrt für die gelungene mütterliche Beantwortung von kindlichen Bedürfnissen eine adäquate Dämpfung der Stress-Achse, eine höhere Stressschwelle und ein besserer kognitiver und affektiver Umgang mit Stress verzeichnet wird. Im Einklang mit diesen tierexperimentellen Untersuchungen ergaben verschiedene Studien beim Menschen, dass Personen mit traumatischen Kindheitserlebnissen im Erwachsenenalter neurobiologische Veränderungen und erhöhte Spiegel des Entzündungsmediators Interleukin-6 aufweisen. Darüber hinaus haben Personen, die im Kindheitsalter physischem, emotionalem oder sexuellem Missbrauch ausgesetzt waren, im Erwachsenenalter geringere soziale und psychologische Ressourcen für den Umgang mit Stress und zeigen charakteristische Bewältigungsmuster mit Vermeidungsverhalten, Wunschdenken und sozialem Rückzug sowie ein erhöhtes Risiko für Depressionen bei Konfrontation mit einem schweren Stressfaktor.

Zur Prävention und Behandlung von Burnout wurde im Sanatorium Kilchberg das Therapiekonzept «SymBalance» entwickelt, welches im Rahmen eines stationären Aufenthaltes neben Regenerationsmassnahmen ein intensives spezialisiertes Psychotherapieprogramm unter Berücksichtigung der objektiven, subjektiven und existentiellen Ebenen der Erkrankung umfasst.

Zeit-Geschichte: Menschliche Vorstellungen von Zeit im Laufe der Geschichte

Gemäss Prof. Dr. rer. pol. emerit. Karlheinz A. Geissler, Gründer und Teilhaber von *timesandmore*, gibt es für die Zeit – die wertvollste Ressource des Menschen – keine allgemein verbindliche Definition. Das Zeitverständnis und der Umgang mit der Zeit haben sich im Laufe der Geschichte entscheidend verändert, wobei drei Epochen des Zeithandelns unterschieden werden können. So orientierten sich die Menschen in der Vormoderne bis ungefähr ins Jahr 1500 nach den Gesetzmässigkeiten

der Natur, des Himmels und des eigenen Körpers. Die Zeiten der Vormoderne wurden durch die Jahreszeiten, die kirchlichen Vorgaben von Alltag und Feiertagen sowie durch das Wetter definiert und wurden in der Gegenwart mit enger Orts- und Zeitgebundenheit gelebt. Diese natürliche Zeitordnung folgt einem Rhythmus, der von Wiederholungen mit Abweichungen geprägt ist und sich durch Flexibilität auszeichnet.

Ende des Mittelalters änderte sich das Zeithandeln grundlegend, als Mönche in einem oberitalienischen Kloster die mechanische Räderuhr erfanden, was einen Wechsel von einem rhythmischen System auf ein Taktsystem einleitete. Das Leben nach dem Uhrzeittakt der Moderne ist gekennzeichnet durch Inflexibilität, da es mit Wiederholung und ohne jegliche Abweichung verläuft. Mit der Umschaltung auf das Taktsystem der mechanischen Uhren konnte die Zeit erstmals quantitativ und objektiv erfasst werden, sodass in der Folge eine Vielzahl von Zeitregeln zur Koordination und Kontrolle des Alltagslebens aufgestellt wurden. Darüber hinaus eröffnete die genaue Uhrzeit die Möglichkeit, Arbeit zeitlich zu bemessen und demzufolge mit Geld zu verrechnen, was den Weg zur Entwicklung des kapitalistischen Wirtschaftssystems mit aufkommenden Finanzmärkten und aufblühendem Fernhandel wies. Im Bestreben nach Gewinnoptimierung und Wachstum wurde die Industriegesellschaft der vergangenen Jahrhunderte von der Formel «Zeit gleich Geld» getrieben, womit die Geschwindigkeit zum wichtigsten und entscheidenden Wettbewerbsfaktor wurde und eine enorme Beschleunigung des Arbeitsalltags ausgelöst wurde.

In den Zeiten der Postmoderne hat sich das Zeitverhalten nochmals stark verändert, da die moderne Informations- und Kommunikationstechnologie mit Internet, Mobiltelefonen und Videokonferenzen eine weltweite Vernetzung und ständige Erreichbarkeit ermöglicht hat. Diese totale zeitliche und örtliche Entgrenzung hat den Beschleunigungsprozess weiter vorangetrieben und bewirkt durch die Parallelisierung von Abläufen und Prozessen eine Zeitverdichtung und Vergleichzeitigung. Diese Zeitdynamik bringt neben einem Gewinn an Güter- und Ereigniswohlstand eine Erweiterung der individuellen und gesellschaftlichen Optionen, was aber mit dem Preis

eines beträchtlichen Organisationsaufwandes wegen der ständig anfallenden Strukturierungs- und Koordinierungsaufgaben bezahlt werden muss. Die dadurch bedingte stetig wachsende Hektik und der steigende Zeitdruck stossen jedoch an biologische Grenzen, weshalb nun dringend ein neuer Umgang mit der Zeit im Sinne einer Enthetzung beziehungsweise Entnetzung angestrebt werden muss.

Zeit-gemässer Umgang: Steigende Anforderungen im Umgang mit der Zeit

Wie *Dipl.-Soz. Jonas Geissler, Gründer und Teilhaber von timesandmore*, ausführte, wird nach heutigem Verständnis nur die zielgerichtet für bestimmte Zwecke eingesetzte Zeit als gute Zeit bewertet und Zeitknappheit als Statussymbol angesehen. Die moderne Arbeits- und Lebenswelt ist von gesellschaftlichen und technologischen Beschleunigungsprozessen geprägt, welche eine ständige Aktivität mit einer Zeitverdichtung durch Parallelisierung von Abläufen und Prozessen fordern und damit eine zunehmende Belastung darstellen. So zeigt eine im Jahr 2012 vom Institut für Demoskopie in Allensbach durchgeführte Familienstudie, dass 29 Prozent der Berufstätigen nach Dienstschluss arbeiten beziehungsweise für Kunden oder Vorgesetzte erreichbar sein müssen. Darüber hinaus gaben 55 Prozent der Mütter und 49 Prozent der Väter an, in der Freizeit nur noch selten ohne Gedanken an die Arbeit entspannen zu können. Lediglich 28 Prozent der befragten Personen bestätigen, genügend Zeit für die Familie zu haben, wobei sich dies aber 83 Prozent der Befragten wünschen würden.

Die Beschleunigungstrends der heutigen Zeit, denen sich der Einzelne kaum noch entziehen kann, führen wegen der ständige Erreichbarkeit immer wieder zur Unterbrechung der Arbeitsabläufe durch E-Mails, Anrufe oder Kollegenanfragen. In diesem Zusammenhang ergab eine wissenschaftliche Untersuchung der University of California, dass die durchschnittliche Zeitdauer der ungestörten Konzentration auf eine Tätigkeit bis zur nächsten Unterbrechung lediglich 11 Minuten beträgt. Die Dauer, um nach einer Störung wieder das gleiche Konzentrationsniveau zu erreichen, liegt jedoch gemäss einer Untersuchung von Microsoft bei rund 15 Minuten. Weitere Belastungsfaktoren der Beschleunigungsgesellschaft sind ein erhöhter Ent-

scheidungs- und Koordinationsdruck, soziale Probleme beispielsweise durch die Entgrenzung von Berufs- und Privatleben, ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Bewältigungsressourcen, die Entstehung selbstschädigender Verhaltensmuster, die Missachtung und Manipulation von eigenen Grenzen, eine erhöhte psychische Belastung, körperliche, mentale und emotionale Erschöpfung sowie ein Zustand dauerhafter Überlastung, deren Auswirkungen immer spürbarer werden. Nach dem DAK-Gesundheitsreport 2009 stehen Berufstätige zunehmend unter starkem Druck, wobei etwa die Hälfte bei der Arbeit unter hohen psychischen Belastungen leidet, was zu Schlafstörungen, depressiver Verstimmung, Nervosität und Konzentrationsstörungen als typische Symptome führt. Die Absenzen aufgrund psychischer Erkrankungen haben gemäss dem Krankenversicherer AOK von 1998 bis 2009 um 76 Prozent zugenommen, und nach der Prognose der Weltgesundheitsorganisation werden psychische Erkrankungen im Jahr 2020 die zweithäufigste Volkskrankheit sein.

Zur Steigerung der Arbeits- und Lebenszeitqualität muss eine persönliche Zeitkompetenz entwickelt werden, die sowohl ein quantitatives als auch ein qualitatives Zeitverständnis berücksichtigt. Dabei sollten zunächst Massnahmen getroffen werden, um Kollisionen und Probleme bezüglich der persönlichen Ansprüche und Anforderungen an die verschiedenen Zeitbereiche der Aufgabenzeiten, der Naturzeiten, der Sozialzeiten, der Eigenzeiten und der Organisationszeiten zu vermeiden. Eine wichtige Strategie für einen kompetenten Umgang mit der Zeit ist die Gestaltung des Lebens nach Rhythmen, wobei Phasen der Aktivität und Konzentration mit Phasen der Ruhe und Erholung abgewechselt werden sollten. Ausserdem sollten zur Entlastung Grenzen gesetzt werden, während durch Auswahl, Verzicht, Fokussierung und Konzentration auf die momentane Tätigkeit die Zeitanforderungen auf ein vernünftiges Mass begrenzt werden können. Eine weitere Verbesserung des Zeithandelns kann durch Wiederholungen und Rituale erreicht werden, indem Arbeitsanfänge und Arbeitsabschlüsse wie auch die Übergänge zwischen verschiedenen Tätigkeiten bewusst gestaltet werden. Zum Enthetzen sollten vielfältige Zeiten gelebt werden, wobei auf eine abwechselnde Reihenfolge von schnellen und lang-

samen Tätigkeiten, auf angemessene Pausen zur Regeneration des Körpers sowie auf die Wahrnehmung und Wertschätzung der Zeitqualitäten geachtet werden sollte. Schliesslich sollten Zeiten der Selbstwirksamkeit und Sinnerfahrung, Zeiten der Selbstbestimmung, Zeiten der Sozialkontakte und des Austausches, aber auch Zeiten des Ausgleichs und Zeiten der Wertschätzung gepflegt werden. Der Nutzen des kompetenten Umgangs mit der Zeit wird durch die Resultate der Potsdamer Lehrerstudie gestützt, in welcher sich eine offensive Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Erfolgserleben im Beruf, soziale Unterstützung durch die Schulleitung und das Kollegium, Pausen mit hohem Erholungswert, bessere Regenerationsprozesse, eine beanspruchungsoptimierte Aufeinanderfolge von be- und entlastenden Aufgaben sowie ein ausgewogeneres Verhältnis von Arbeits- und Freizeit als gesundheits- und leistungsfördernd erwiesen.

Für weitere Auskünfte steht gerne zur Verfügung

Prof. Dr. med. Katja Cattapan
Stellvertretende Ärztliche Direktorin
Chefärztin Privatstationen

Telefon 044 716 42 65
k.cattapan@sanatorium-kilchberg.ch