

Burnout – ein Phänomen unserer Leistungsgesellschaft

Stressassoziierte Erkrankungen aufgrund ausgeprägter physischer und psychischer Erschöpfung sind ein in unserer Gesellschaft immer häufiger auftretendes Phänomen. Längst ist ein Burnout kein Tabu-Thema mehr, das nur eine kleine Minderheit betrifft: Laut dem Bundesamt für Statistik leidet rund ein Drittel der berufstätigen Schweizer Bevölkerung unter «Schwäche und Erschöpfung», zwei Kernmerkmalen eines Burnouts. Der durch Stress bedingte volkswirtschaftliche Schaden beläuft sich gemäss einer Schätzung des Schweizerischen Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) denn auch auf jährlich über 4 Milliarden Franken*. Offensichtlich hat eine immer grössere Anzahl an Arbeitnehmern Mühe damit, ein Gleichgewicht zwischen den wachsenden Anforderungen und ihren individuellen Ressourcen herzustellen. Umso erstaunlicher ist es, dass es für diese Krankheit bis anhin kein umfassendes Behandlungskonzept gibt.

Die ersten wissenschaftlichen Veröffentlichungen zum Thema Burnout erschienen Mitte der 1970er Jahre. Damals war noch von einer chronischen Arbeits- oder interpersonellen Stressbelastung die Rede. Der Zustand wurde und wird meist als reduzierte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit beschrieben, ausgelöst durch chronische Stressfaktoren. Typisch ist die Empfindung einer totalen Überforderung des eigenen Selbst – Selbstvertrauen und Selbstwertgefühle werden massiv vermindert, anderweitig wichtige Aspekte treten in den Hintergrund oder werden sogar als zusätzliche Belastungen wahrgenommen. Betroffene klagen zudem öfters über Schlafstörungen: Sie erwachen nachts vermehrt, der Erholungswert des Schlafs ist mangelhaft. Die Folge sind Tagesschläfrigkeit und mentale Müdigkeit. Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass ein Burnout nicht nur einen Einfluss auf das Schlafmuster einer Person hat, sondern dass umgekehrt Schlafstörungen auch ein direkter Risikofaktor für ein späteres Burnout sein kann. Und schliesslich sind Burnouts oft auch eng mit Depressionen verknüpft – so könnten Burnouts möglicherweise eine der Entwicklungsphasen einer Depression sein.

Individuelle Eigenschaften wie eine unangemessene Vorstellung der eigenen Begabung, ein geringes Selbstwertgefühl oder aber Perfektionismus können Ursache für ein Burnout sein. Im Arbeitsalltag sind zudem mangelnde Definition von Zielen und Erfolgskriterien, eine negative Feedback-Kultur sowie unklare Verhältnisse oder Vorgaben massgeblich für die Entstehung eines Burnouts verantwortlich. Dabei entwickelt sich die Krankheit in mehreren Etappen: Erste Warnzeichen sind charakterisiert durch gesteigerten Einsatz – beispielsweise Überstunden –, vorangetrieben durch zu ehrgeizige Zielvorgaben. Die Leistungsbereitschaft der Person ändert sich fortlaufend, gekennzeichnet durch reduziertes Engagement sowie eine negative Einstellung zur Arbeit, eine Reduktion sozialer Kontakte und die erhöhte Konzentration auf den eigenen Nutzen. Eine Reihe von emotionalen Reaktionen wie Insuffizienzgefühle, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Energiemangel und Gefühle von Hilflosigkeit folgen.

Hinzu kommen Auswirkungen auf kognitive Funktionen – geistige Tätigkeiten und Leistungen wie Sprache, abstraktes Denkvermögen, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen, Motivation und Differenzierungsfähigkeit nehmen ab, das emotionale und soziale Leben wird vernachlässigt, die eigenen Interessen spielen immer weniger eine Rolle. Psychosomatische Reaktionen wie körperliche und psychische

Anspannung, Schmerzen und Schlafstörungen sind die Folge. Betroffene empfinden es als zunehmend schwierig, sich in der Freizeit zu erholen. Das Resultat sind Depressionen und eine allgemeine Verzweiflung. Die Leidenden verspüren existentielle Ängste, nicht selten begleitet von Suizidgedanken.

Menschen, die an einem Burnout leiden, verfangen sich schnell in einer sich stets wiederholenden Abwärtsspirale: Ausgangslage ist die schon bestehende Überforderung der individuellen Person. Durch einen ansteigenden Zeit- und Ressourcenaufwand werden andere Lebensbereiche zunehmend vernachlässigt, was wiederum einen direkten Mangel an Kompensation zur Folge hat. Somit verschlimmert sich die bereits bestehende Überforderung weiter, der Kreis schliesst sich und alles beginnt von vorne. Bestehende Therapieangebote werden der Komplexität der Krankheit jedoch nicht gerecht. Patienten, die an einem Burnout leiden, werden oft gemeinsam mit psychiatrisch Erkrankten behandelt. Doch die mit Burnout ausgedrückten Lebensbeeinträchtigungen machen besondere Therapiemassnahmen erforderlich, die sich von der Behandlung anderer Krankheitsbilder wesentlich unterscheiden. Auch dann, wenn in symptomatischer Hinsicht kein offensichtlicher Unterschied auszumachen ist. Therapiekonzepte müssen auf die Gesamtsymptomatik des zu Behandelnden ausgerichtet sein und dessen individuelle Ausprägung berücksichtigen. Nebst gezielten Behandlungen im einzel- und gruppentherapeutischen Umfeld, spielt ein breites Angebot an organisierten Sport-, Kultur- und Freizeitaktivitäten, Wellness, Entspannung- und Meditationsverfahren, Physio-, Kunst- und Musiktherapie, sowie ein ausgewogenes Ernährungsprogramm inklusive Ernährungsberatung einen wesentlichen Aspekt der ganzheitlichen Regeneration. Eine vollumfassende Therapie, durchgeführt von Spezialisten als Teil einer intensiven stationären Behandlung, kann den Teufelskreis von Überforderung und mangelnder Kompensation durchbrechen, das individuelle Befinden des Patienten verbessern und eine erfolgreiche Reintegration ins Berufsleben ermöglichen. Die körperliche wie die psychische Regeneration muss im Mittelpunkt einer jeder Behandlung stehen, mit dem übergreifenden Ziel der baldigen Rückkehr an den Arbeitsplatz.

*Erhebungen aus den Jahren 2010 bzw. 2000.