

Erschöpft

Autor(en): **Zeller, Adrian / Kissling, Dieter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 9: **Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

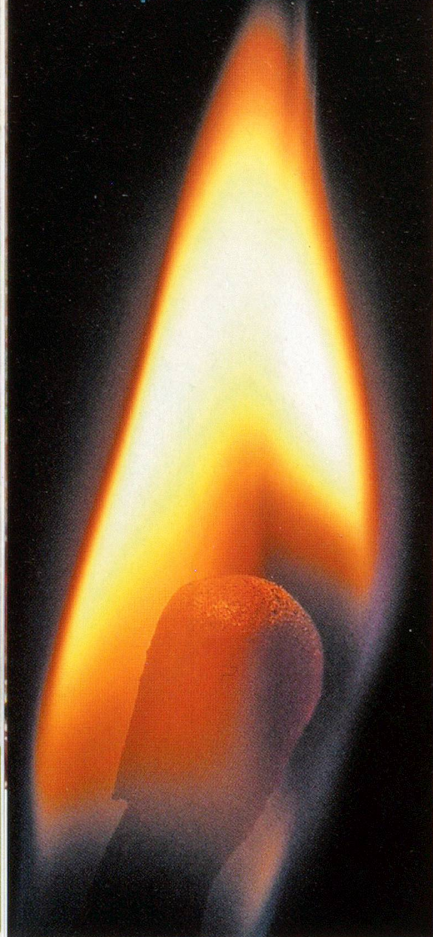
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554591>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Chronischer Stress kann zum «Ausbrennen» führen, einem Zustand völliger körperlicher und seelischer Erschöpfung.

Erschöpft

Nicht nur Topmanager und Spitzenpolitiker gelangen ans Ende ihrer Kräfte, das Burnout-Syndrom kennen mittlerweile auch viele Menschen, die nicht im Rampenlicht stehen. Wie kann man dem Ausbrennen vorbeugen?

Sie habe lange nicht gemerkt, wie sie in einen Burnout-Zustand hineinrutschte, erinnert sich Marion Bischof (Name geändert). «Ich bin jeden Tag pünktlich bei der Arbeit erschienen, habe funktioniert. Der Laden ist tadellos gelaufen.» In ihren Worten ist der Galgenhumor nicht zu überhören. Mit «Laden» ist eine Wohngruppe für schwer behinderte Jugendliche gemeint, die die 48-jährige alleinerziehende Ostschweizerin leitete. Dass ihr Leben mehr und mehr nur noch

aus Arbeiten und Schlafen bestand, merkte sie nicht. Den drei halbwüchsigen Kindern fiel auf, dass ihre Mutter einsilbiger wurde und den Haushalt immer mehr vernachlässigte. Keines hatte den Mut, sie darauf anzusprechen, wie sie ihr später erzählten.

In Konkurrenzkrämpfen verstrickt

Mit der Zeit mehrten sich die Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Eltern von Behinderten beschwerten sich bei der Heim-

leitung, ihrer Ansicht nach werde die Betreuung zunehmend schlechter. Mit einzelnen Mitarbeitenden kam es zu Problemen, weil sie gegen die Teamleiterin intrigierten.

«Mit dem Nachlassen meiner Energie büsste ich auch an Autorität ein», analysiert Marion Bischof nachträglich. Einzelne Mitarbeitende hätten diese Situation genutzt, um gegen sie Stimmung zu machen. Als sie vor zwei Jahren die Stelle antrat, fühlten sich verschiedene Betreuer übergangen – sie hätten selbst gerne die Leitung übernommen. Subtil liessen sie dies immer mal wieder durchblicken.

Marion fühlte sich immer öfter gedrängt, zu zeigen wer das Sagen hat. Sie wollte alles perfekt machen, um den Neidern ja keine Angriffsfläche zu bieten. Wie viel Energie sie dies kostete, merkte sie erst zu spät. «Ich konnte immer schlechter einschlafen. Manchmal lag ich nachts stundenlang wach und grübelte über die Situation am Arbeitsplatz.»

Sie litt gelegentlich unter Herzrhythmusstörungen und Schwindelanfällen. Ihr Hausarzt schickte sie in eine Spezialklinik für psychosomatische Leiden. Durch die klärenden Gespräche mit der dortigen Psychologin erkannte sie, dass es ihrer Gesundheit wenig zuträglich war, wenn sie an die bisherige Arbeitsstelle zurückkehrte. Heute arbeitet sie in einer anderen Institution für Behinderte, aber nicht mehr in einer Kaderstellung.

«Zwar verdiene ich etwas weniger, dafür kann ich nachts wieder schlafen und es geht mir insgesamt gesundheitlich deutlich besser.»

Ihr Fehler sei gewesen, fügt sie an, dass sie nicht innerhalb der Probezeit gekündigt habe. «Im Nachhinein ist mir klar geworden, dass sich bereits in den ersten Wochen Probleme abzeichneten, aber ich wollte mir selber beweisen, dass ich es schaffe.»

Erhöhtes Burnout-Risiko bei Frauen

Laut dem Kieler Diplom-Psychologen Eckhart Müller-Timmermann, Autor des Buches «Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise», haben Frauen ein erhöhtes Risiko, in einen Erschöpfungszustand zu geraten: «Nicht genug damit, dass sie in dem Rollenkonflikt zwischen beruflichem Erfolg, mütterlicher Präsenz und hausfraulicher Perfektion stehen, müssen sie einen zusätzlichen, schwer zu managenden Spagat vollführen.» Im Vergleich zu den Männern auf der selben Karrierestufe benötigten sie eine höhere Durchsetzungskraft, gleichzeitig werde von ihnen aber ein höheres Einfühlungsvermögen und mehr Geduld mit anderen Menschen erwartet.

Mit anderen Worten: Wenn gefährdete Frauen das eigene Burnout-Risiko minimieren wollen, müssen sie sich zwangsläufig in manchen Bereichen gegen die Erwartungen ihrer Umgebung durchsetzen, ein Schritt, der Mut und Hartnäckigkeit verlangt. Laut Angaben des Bundesamtes für Statistik ist nur in jedem zehnten Schweizer Haushalt mit Kindern

Nichts geht mehr. Symptome von Muskelverspannungen bis Herzrhythmusstörungen, von Konzentrationsstörungen und Gereiztheit bis tiefer Traurigkeit können Anzeichen eines Burnouts sein.



unter 15 Jahren die Hausarbeit zwischen Frau und Mann gerecht verteilt. Nicht nur die Doppelbelastung von Familie und Erwerbsarbeit erhöht das Burnout-Risiko von Frauen erheblich, sondern auch betagte Eltern, die bei der Alltagsbewältigung Unterstützung benötigen oder pflegebedürftig sind. Nicht selten werden solche Aufgaben von den erwachsenen Töchtern oder auch von Schwiegertöchtern übernommen.

Eigene Bedürfnisse nicht vergessen

Das ständige Pendeln zwischen unterschiedlichsten Ansprüchen und Aufgaben kennen nicht nur viele berufstätige Mütter, es ist auch in anderen Berufen Alltag: Wie eine Studie der Uni Freiburg i. Br. ergab, weist rund ein Drittel aller Gymnasiallehrer Anzeichen eines Burnout-Syndroms auf. Wer ständig den Erwartungen von Schülern, Eltern, Schulleitung, Aufsichtsbehörden und den eigenen Idealen genügen muss, verbraucht viel Energie.

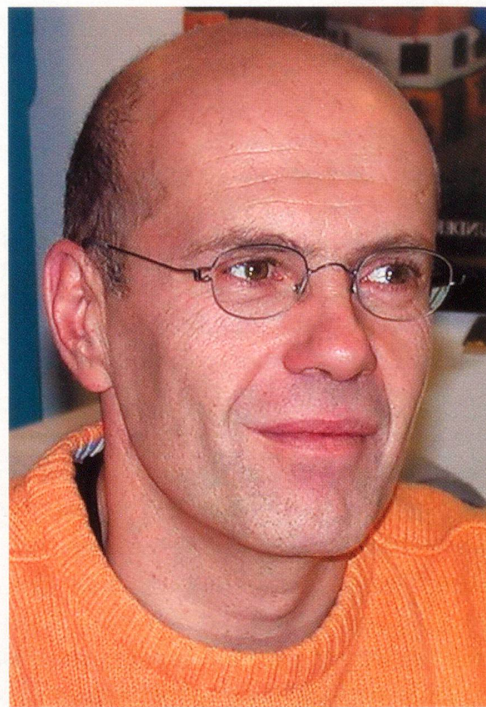
Mitte März 2007 liessen die Ergebnisse einer Studie der Universität Genf aufhorchen: Danach ist der Medikamentenkonsum bei den Hausärzten doppelt so hoch wie beim Durchschnitt der Schweizer Bevölkerung. Jeder fünfte von ihnen nimmt Psychopharmaka ein.

Noch häufiger verschreiben sich die Hausärzte selber Schmerzmittel. Eine 2005 durchgeführte Studie wies bei 31 Prozent der Schweizer Hausärzte eine emotionale Erschöpfung nach, fünf Prozent waren von einem hochgradigen Burnout-Zustand betroffen.

Fazit: Menschen, die sich professionell oder auch im privaten Rahmen für das Wohl anderer engagieren, haben ein besonders hohes Risiko auszubrennen. Sie müssen besonders darauf bedacht sein, eigene Bedürfnisse nicht zu sehr hintenanzustellen.

• Adrian Zeller

Dr. med. Dieter Kissling ist Leiter des Institutes für Arbeitsmedizin ifa in Baden/AG. Unser Autor Adrian Zeller befragte ihn zum Thema Burnout.



GN: Herr Dr. Kissling, wenn man die Medien verfolgt, bekommt man den Eindruck, das Burnout-Syndrom trete immer häufiger auf. Stimmt dieser Eindruck mit der Wirklichkeit überein?

Dr. med. Dieter Kissling (DK): Ja, dieser Eindruck stimmt vollkommen. Psychische Erkrankungen nehmen als Ursache von Arbeitsunfähigkeiten stark zu.

GN: Welche Personen sind besonders gefährdet auszubrennen?

DK: Es handelt sich um Menschen mit einem hohen Pflichtbewusstsein, hoher Leistungsbereitschaft und Engagement, hoher Identifikation mit der Arbeit und einem Hang zum Perfektionismus. Sie haben die Fähigkeit verloren, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und haben eine geringe Sensibilität ihren Gefühlen gegenüber.

Unser immer intensiver werdender Arbeitsalltag fordert seine Opfer. Arbeitsmediziner wie Dr. Dieter Kissling (rechts) stellen eine Zunahme von psychischen Erkrankungen fest.

GN: Besteht für Frauen und Männer das gleiche Erkrankungsrisiko?

DK: In einigen Studien zeigt es sich, dass Frauen ein leicht erhöhtes Risiko haben.

GN: Was sind die Alarmsignale, wenn eine erhöhte Burnout-Gefahr besteht?

DK: Es handelt sich um die Symptome eines chronischen Stresszustandes. Körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Reizdarm, Herzrhythmusstörungen, nächtliches Schwitzen. Es kommt zu Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Unlustgefühlen, Traurigkeit, Sinnfragen zum Leben. Die Patienten fühlen eine starke Erschöpfung mit geringer Fähigkeit, sich wieder zu erholen. Sie distanzieren sich mental von der Arbeit und ihrem sozialen Umfeld. Diese Menschen verlieren zunehmend an Effizienz in der Arbeit.

GN: Was soll man unternehmen, wenn man an sich selber diese Warnzeichen bemerkt?

DK: Man sollte möglichst früh professionelle Hilfe aufsuchen. Dies kann der Hausarzt sein. Ich empfehle auch immer die Durchführung eines Selbsttests unter «www.swissburnout.ch». Problematisch am Burnout ist, dass die Patienten ihre Veränderung sehr lange nicht bemerken und nicht mehr wahrnehmen, dass es ihnen eigentlich schlecht geht. Dies ist ein typisches Merkmal von Burnout.

GN: Was ist für die erfolgreiche Behandlung eines Burnout-Zustandes wichtig?

DK: Vielfach erhalten die Patienten Schlafmedikamente und Antidepressiva. Diese Behandlung ist absolut ungenügend. Sie benötigen eine psychologische Unterstützung, um ihre Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu ändern. Sie müssen den Lebenssinn neu definieren und ihre Werte hinterfragen (z.B.: Ist die Arbeit das einzig Wichtige im Leben?)

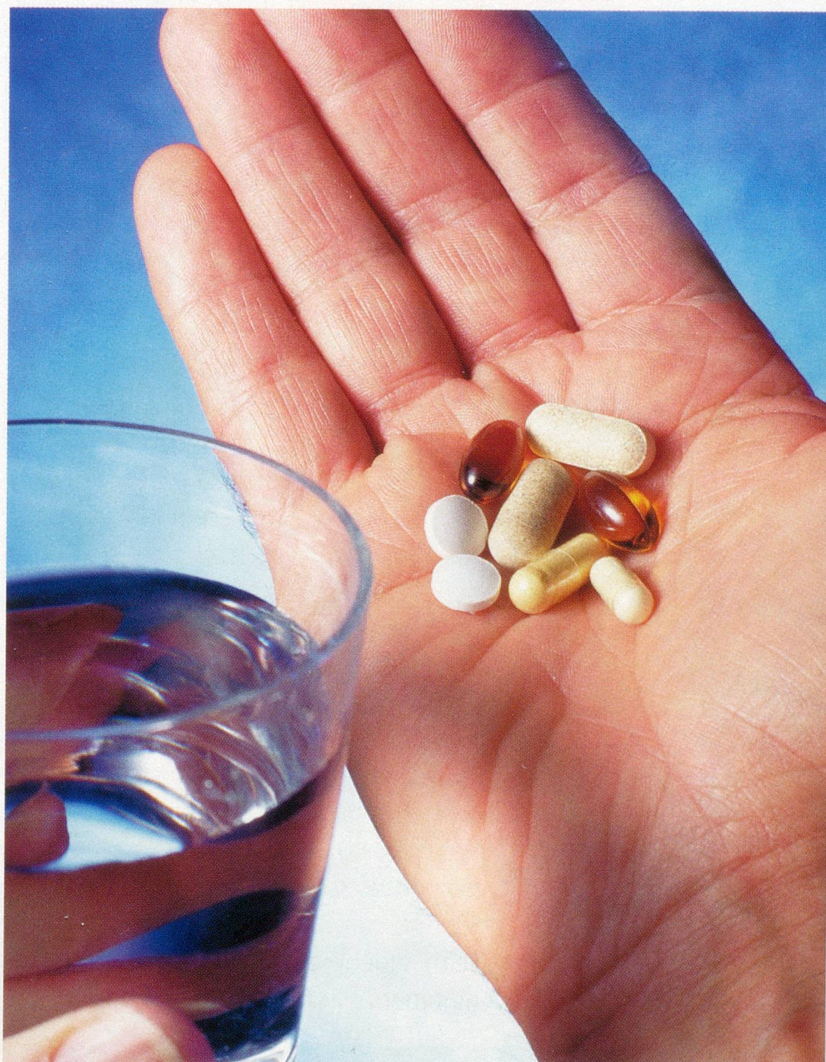
Des Weiteren müssen sie ihr Leben umstellen und wieder beginnen, Sport zu treiben, und lernen, sich zu entspannen.

Es genügt aber bei weitem nicht, nur die Person zu behandeln. Auch am Arbeitsplatz, der Mitauslöser des Burnout-Syndroms war, muss sich etwas ändern.

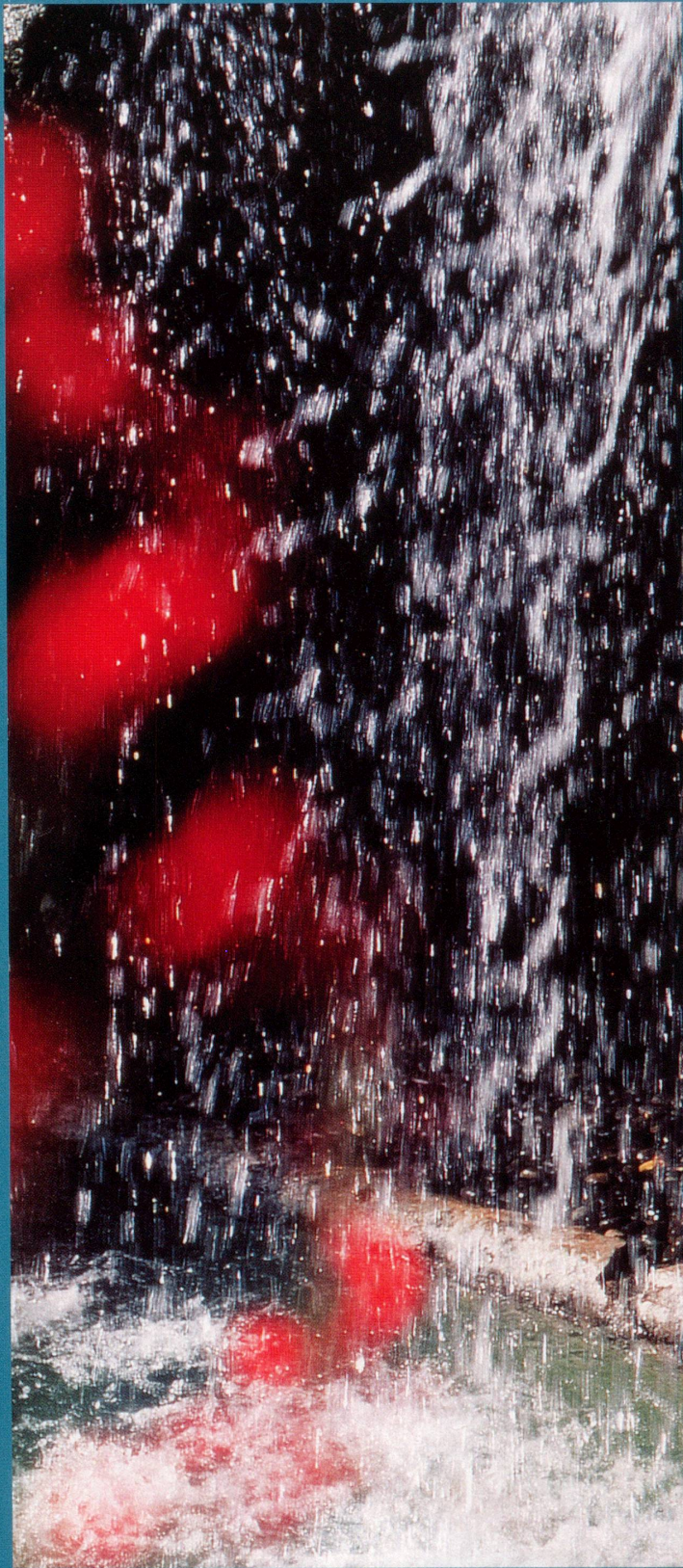
GN: Sind Menschen, die schon mal in einen Zustand des Ausgebranntseins hineingeraten sind, besonders rückfallgefährdet?

DK: Ja, denn sie zeigen gefährdende Verhaltensmuster. Wenn sie diese nicht ändern und an der Arbeitsplatzsituation nichts geändert wird, ist die Rückfallgefahr hoch.

Der falsche Weg. Schlafmittel und Antidepressiva sind keine ausreichende Massnahme. Psychologische Behandlung, Bewegung und achtsamer Umgang mit sich selbst sind die besseren Helfer (s. auch S. 18).



Burnout in der Traditionellen Chinesischen Medizin



Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Ausgewogenheit des Qi, der Lebensenergie, für unser Wohlbefinden entscheidend. Unachtsame Lebensführung oder lange anhaltender Stress kann dazu führen, dass wir zu viel Lebensenergie verströmen und von unserer Reserveenergie zehren müssen.

Anzeichen dafür sind chronische Energielosigkeit, Erschöpfung, Ängste, Unkonzentriertheit, Nervosität, depressive Zustände und viele weitere Beschwerden.

Die **traditionellen Behandlungsmethoden** Ernährung, Kräuteranwendung, Akupressur/Akupunktur und die Bewegungsübungen des Qi Gong wirken ausgleichend und unterstützen die Stärkung der Lebensenergie. In der TCM kommt der Prävention ein grosser Stellenwert zu.

Marianne Monstein, Qi Gong-Lehrerin und Akupressur-Therapeutin in Wil (Kanton St. Gallen; www.dreimonde.ch) nennt die wichtigsten Grundsätze, um aus Sicht der TCM einem Burnout-Zustand vorzubeugen:

«**Ausgewogene Ernährung, geistiges <Genährtsein>**, damit sind schöne Musik, faszinierende Bücher, anregende Gespräche gemeint.

Nährende Beziehungen: Eine Beziehung empfinden wir als nährend, wenn wir uns verstanden, respektiert, geborgen, aufgehoben, getragen fühlen.

Ruhe und Erholung, um die Energiebalance zu halten, Zeit haben fürs Nachdenken; Kräfte sammeln in der Natur, beim Gärtnern; **Bewegung an der frischen Luft**, Akupressur-Sitzungen, Qi Gong, **eine erfüllende Aufgabe oder Arbeit**.

Um nach einem Burnout-Zustand die Balance wiederzufinden, braucht man Geduld, Zeit und einen sehr achtsamen Umgang mit der eigenen Energie.»

• Adrian Zeller