

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 83 (2012)
Heft: 5: Burnout : Krankheit der Helfer

Artikel: Menschen in Pflege- und Betreuungsberufen sind stark burnout-gefährdet : verbraucht und ausgelaugt
Autor: Leuenberger, Beat
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-803770>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Menschen in Pflege- und Betreuungsberufen sind stark burnout-gefährdet

Verbraucht und ausgelaugt

Professionelle Helferinnen sind besonders gefährdet, im Beruf zu verbrennen. Ursache ist eine grosse Bereitschaft zur Verausgabung bei nur wenig Gestaltungsspielraum. Doch nicht alle, die unter grossem Druck arbeiten, geraten in ein Burnout. Schutz bietet die Resilienz.

Von Beat Leuenberger

Dauernder Stress bei der Arbeit macht krank. Emotionale, mentale und körperliche Erschöpfung, Zynismus, Entfremdungsgefühle sich selbst und der Umwelt gegenüber, reduzierte Leistungsfähigkeit sind die Folgen davon. Der Begriff dafür: Ausgebranntsein – Burnout. An vorderster Front bekommen die Menschen in «Helferberufen» Burnout zu spüren. Die Studie «Stress bei Schweizer Erwerbstätigen» des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) vom vergangenen Jahr brachte es an den Tag: 33 Prozent der Befragten aus dem Erziehungs-, Gesundheits- und Sozialwesen gaben an, bei der Arbeit das Gefühl zu haben, emotional verbraucht zu sein. Beim Durchschnitt der Schweizer Erwerbstätigen waren es deutlich weniger, nämlich 25 Prozent.

Warum aber sind Pflegende besonders gefährdet, im Beruf zu verbrennen? «Diese Berufsgruppe hat ein enorm grosses Risiko, sich bei der Arbeit zu verausgaben», sagt Martin E. Keck, Ärztlicher Direktor der Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie «Clénia Schlössli» in Oetwil am See ZH. «Kommt dazu, dass Angestellte in Pflegeberufen oft wenig Möglichkeiten haben, selber ausreichend Einfluss auf die Gestaltung ihrer Arbeit zu nehmen. Und die Heimverantwortlichen tun sehr wenig für die Prävention. Dabei wäre der Handlungsbedarf gross, die Ge-

fährdeten rechtzeitig herauszufiltern.» Dies ginge laut Keck einfach: Etwa mit anonymisierten Fragebögen, die online zur Verfügung stehen, zum Beispiel auf www.burnoutm3.ch.

Verausgabung, wenig Einflussmöglichkeiten: Diese zwei Faktoren stehen ganz oben auf der Liste der «Stressoren», die ins Burnout führen können. «Bei hohem Arbeitsdruck und geringem Entscheidungsspielraum ist die Gefährdung am grössten», sagt Wulf Rössler, Direktor der Klinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie an der Universität Zürich. «Diese zwei Dimensionen spielen im Arbeitsumfeld eine enorme Rolle.» Doch die Palette mit Ursachen, die Arbeitnehmerinnen und -nehmer in geriatrischen Institutionen ausserordentlich belasten, ist noch viel umfangreicher. Marcel Maier, Qualitäts- und Gesundheitsbeauftragter im Pflegezentrum Mattenhof der Stadt Zürich, nennt in seinem Aufsatz in der Zeitschrift «Prä-

vention und Gesundheitsförderung» etwa Konflikte im Umgang mit Bewohnerinnen und Bewohnern, den Umgang mit Demenzbetroffenen und Bewohnenden mit auffälligem Verhalten und vielen verschiedenen Forderungen. Weitere Belastungen entstünden durch die permanente Konfrontation mit Sterbesituationen und die vermeintlich nicht erfüllbaren Forderungen von Angehörigen. Auch Desinteresse, aggressives Verhalten und Ungeduld der Angehörigen bergen ein hohes Belastungspotenzial.

Pflegende haben oft wenig Möglichkeiten, selber Einfluss auf die Gestaltung ihrer Arbeit zu nehmen.

Führungsverhalten und Arbeitszufriedenheit

Einen eminenten be- oder entlastenden Einfluss auf das Wohlbefinden des Personals üben laut Maier sodann das Management und die Teamstrukturen aus. Zahlreiche Studien belegen einen starken Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Arbeitszufriedenheit – und den daraus entstehenden Fehlzeiten. So beschreibt ein grosser Teil der Pflegenden, dass sie

Sind Sie burnout-gefährdet?

Die Beantwortung der nachfolgenden Fragen gibt Ihnen Hinweise darauf, ob das Risiko, Burnout-Symptome zu entwickeln, bei Ihnen höher ist als bei anderen Menschen:

- Haben Sie sich hohe berufliche Ziele gesteckt und sind bereit, viel Zeit und Engagement in deren Verwirklichung zu stecken?
- Betrachten Sie Pausen vor allem als Zeitverlust?
- Fällt es Ihnen schwer, Arbeitsaufgaben abzulehnen, wenn Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden Sie um deren Erledigung bitten, auch wenn Sie eigentlich schon genug zu tun haben?
- Haben Sie das unwiderstehliche Bedürfnis, auch im Privatleben (etwa bei der Ausübung von Hobbys) möglichst produktiv, leistungsfähig und effizient zu sein?
- Tendieren Sie dazu, beruflichen respektive privaten Ärger und Frust «herunterzuschlucken», anstatt ihn offen und direkt zu äussern?
- Schwanken Sie stark in Ihrer arbeitsbezogenen Selbsteinschätzung – einmal halten Sie sich für äusserst fähig und geschickter als alle anderen, dann wieder für völlig inkompetent und kurz vor dem Versagen?

Wenn Sie drei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet haben, gehören Sie wahrscheinlich zur Gruppe der prinzipiell burnout-gefährdeten Menschen. Das bedeutet nicht, dass Sie bereits unter einem Burnout-Syndrom leiden. Es heisst lediglich, dass das Risiko, unter bestimmten Arbeitsbedingungen Burnout-Symptome zu entwickeln, bei Ihnen höher liegt als bei anderen Menschen.

Quelle: www.burnout-info.ch

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster

Der «AVEM-Test» erfasst Merkmale, die beschreiben, wie sich Menschen gegenüber ihrer Arbeit verhalten und wie sie ihre Arbeit erleben (AVEM = Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster, entwickelt am Psychologischen Institut der Universität Potsdam). Der Test schält vier verschiedene Muster respektive Typen heraus mit unterschiedlicher Burnout-Gefährdung.

es als belastend empfinden, wenn sie sich nicht auf ihre Vorgesetzten verlassen können, unklare oder ständig wechselnde Anweisungen erhalten oder einen autoritären Führungsstil wahrnehmen. Auch eine als ungenügend empfundene Belohnungs- und Feedbackkultur – fehlende Wertschätzung und Anerkennung – wirkt sich belastend aus. Schliesslich können innerhalb eines Teams ungeklärte Rollen, Unverständnis und Konflikte zwischen verschiedenen pflegerisch und administrativ tätigen Berufsgruppen das Arbeitsklima sehr stören und den Arbeitsalltag belasten (ein eindrückliches Beispiel dafür lesen Sie auf den vorangehenden Seiten 6 und 7).

Zwei Typen ohne erhöhtes Burnout-Risiko:

Der «gesund ambitionierte» Typ

- Ehrgeizig im Beruf (hohe subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft und Perfektionsstreben)
- Gleichzeitig gut in der Lage, sich emotional von der Arbeit zu distanzieren
- Hohe Stressresistenz durch offensive Problembewältigung, Life-Work-Balance und niedrige Resignationstendenzen
- Hohe Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Gute soziale Unterstützung
- Gesundheitsförderliche Einstellung zur Arbeit

Der «Schonungstyp»

- Zeigt relativ wenig beruflichen Ehrgeiz
- Niedrige Verausgabungsbereitschaft, hohe Distanzierungsfähigkeit
- Niedriges Engagement (nicht bedingt durch Resignation)
- Hohe innere Ausgeglichenheit, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung

Zwei Typen mit erhöhtem Burnout-Risiko:

Der «überhöht engagierte» Typ

- Exzessive Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben
- Nicht in der Lage, sich emotional von der Arbeit zu erholen
- Eingeschränkte Coping-Fähigkeiten in Stresssituationen
- Innerlich wenig ausgeglichen, Resignationstendenzen
- Höchste Anstrengungen, aber mangelnde Anerkennung: «Gratifikationskrise»
- Erhöhte Gesundheitsrisiken, vor allem in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der «resignierte» Typ

- Niedrige Arbeitsmotivation
- Niedrige subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
- Schwierigkeiten, abzuschalten
- Niedrige Widerstandsfähigkeit, wenig positive Emotionen
- Reduzierte Stressresistenz

Ein weiteres Phänomen, das den Pflegedienst prägt, ist das extrem selbstkritische Reflektieren der eigenen Arbeit. Marcel Maier schreibt dazu: «Diskrepanzen zwischen dem persönlichen Berufsbild und der möglichen Umsetzung werden als eine ständige Herausforderung angesehen, die bei Nichterfüllung Belastungsreaktionen hervorrufen.» Schliesslich hat Maier eine kaum bekannte und wenig diskutierte Seite der Arbeit in geriatrischen Pflegeeinrichtungen untersucht: das Belastungserleben des Personals aus nichtpflegerischen Bereichen (Hauswirtschaft, Küche, Administration). Er stellte fest, dass auch diese Mitarbeitenden hohen Belastungen ausgesetzt sind, die

>>

sich nicht wesentlich unterscheiden von denjenigen der Pflegenden. Diese Erkenntnis sei nicht zu vernachlässigen, sondern zu berücksichtigen bei den Interventionen zur Belastungsreduktion und Gesundheitsförderung, fordert Maier.

Altruistische Motive als Burnout-Falle

«Die Langzeitpflege ist für das Personal sehr anstrengend. Bereits bei einem Beschäftigungsgrad von 60 Prozent zeigt ein Viertel der Angestellten in stationären Institutionen kritische Ausprägungen von körperlicher und emotionaler Beanspruchung.» Zu diesem Schluss kommt auch das Nationalfondsprojekt «Zur Situation des Personals in der schweizerischen Langzeitpflege» (NFP 45). Die Studie analysierte Aussagen zur Arbeitssituation von über 3000 Personen in 255 Institutionen. Stark aufgefallen war den Studienverantwortlichen bei der Auswertung der Umfrage, dass viele Institutionen der Langzeitpflege den Mangel an qualifiziertem Personal als problematisch einstufen und die Tatsache, dass erkrankte oder be-

urlaubte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht ersetzt werden. Die Befragungen zeigten auch, dass zwischen der Arbeitszufriedenheit und der emotionalen Beanspruchung einerseits und dem Personalmangel andererseits ein enger Zusammenhang besteht. Ein weiteres Ergebnis der NFP-Studie war, dass viele der Beschäftigten soziale und altruistische Motive hatten, einen Pflegeberuf zu ergreifen. Die meisten Befragten gaben an, es sei ihnen «sehr wichtig, pflegerische Aufgaben gut auszuführen, Befriedigung in der Arbeit mit Menschen zu finden, Hilfe zu leisten und Not zu lindern».

Konflikte zwischen verschiedenen pflegerischen Berufsgruppen belasten den Arbeitsalltag.

Ökonomische Ziele im Vordergrund

Gerade diesen hohen sozialen Anspruch wiederum orten Burnout-Fachleute als Risikofaktor für emotionale Erschöpfungszustände. «In der Unternehmenskultur hat ein Wandel stattgefunden», konstatiert Wulf Rössler. «Lange haben wir uns an den Werten von Medizin und Pflege orientiert. Heute aber steht die Betriebswirtschaft ganz im Vordergrund, auch in Spitälern und

Anzeige

Management-Weiterbildung im Gesundheitswesen

MAS in Health Service Management

Für Führungspersonlichkeiten im Gesundheitswesen: Solide Management- und Sozialkompetenz sowie Erfahrungsaustausch im Klassenverband. 60 Tage berufsbegleitend. Nächster Start: Oktober 2012.

Interessiert?

Details auf www.fhsg.ch/mas-hsm oder am Infoanlass in Zürich: 9. Mai 2012, 18.00 Uhr. Anmeldung erwünscht (www.fhsg.ch/infoanlass).

FHS St.Gallen, Management-Weiterbildungszentrum, Tel. +41 71 228 63 28, management@fhsg.ch

FHS St.Gallen
Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

FHO Fachhochschule Ostschweiz www.fhsg.ch



Stefan Christen, Absolvent MAS in Health Service Management



Fotos: Maria Schmid

Heimen.» Ineffiziente Leistungen würden abgebaut, auch wenn sie noch so notwendig wären. Medizinische Entscheidungsprozesse hätten nicht mehr Vorrang, sondern ökonomische Ziele. Dieser Wandel aber steht dem Ansporn, einen Beruf in der Pflege zu ergreifen, diametral entgegen.

«Zwischen der heutigen Arbeitswelt und der Gesundheit gibt es einen Zusammenhang. Das ist plausibel», sagt Wulf Rössler. Tatsächlich sei es so, dass die Menschen dazu neigten, einen Beruf zu wählen, der ihrer Persönlichkeit entspreche. «Ich stelle fest, dass eher denkorientierte Ingenieure, Manager und Techniker deutlich weniger burnout-anfällig sind als Menschen in eher gefühlsorientierten Berufen. Und ich erlaube mir, die Gesundheits-, Lehr und Ausbildungsberufe zu den gefühlsorientierten zu zählen.»

Der «Ausbrenner» kann lösbare Probleme nicht lösen

«Das Burnout ist die Strasse in die Depression.» Auf diese griffige Formel brachte der deutsche Psychiater und Depressions-

forscher Florian Holsboer die Beziehung zwischen den beiden Störungsbildern. Matthias Burisch, Gründer des Burnout-Instituts Norddeutschland und Psychologieprofessor an der Universität Hamburg, bestätigt diesen Sachverhalt: «Häufig folgt

die Depression dem Burnout zeitlich. Tatsächlich gleicht Burnout im Endzustand so sehr einer Depression, dass wir die Symptome nicht mehr auseinanderhalten können.» Doch zuvor gebe es durchaus Unterschiede. So habe ein «Ausbrenner» meistens mehrere Probleme, die im Prinzip lösbar wären, die er zu lösen aber nicht imstande sei. Trotzdem kämpfe er für Lösungen. Depressive dagegen

trauerten um etwas Unwiederbringliches – um den Verlust des Jobs, um die Frau, die sich getrennt hat. Burisch: «Sie kommen nicht ans Ende der Trauer. Zudem neigen Depressive dazu, ihre Fähigkeiten zu unterschätzen, und geben schon bei kleinen Herausforderungen auf.» Ganz anders die «Ausbrenner»: «Sie kämpfen noch, wenn die Schlacht längst verloren ist. Und erst wenn sie mit ihren Kräften komplett am Ende sind und der

>>

**In denkorientierten
Berufen verbrennen
die Menschen
weniger als in
gefühlsoorientierten.**

Anzeige

Unterstützen die Prozesse Ihre unternehmerischen Ziele?

**Der Kostendruck steigt und von den
Mitarbeitenden wird immer mehr verlangt.
Die Lösung liegt im Spannungsfeld zwischen
Organisation, Mitarbeitenden und Prozessen.**

Als führender Anbieter
für die Entwicklung von
Organisationen unterstützen
wir Institutionen bei der
nachhaltigen Verbesserung
ihrer Wettbewerbsstärke.

Nutzen Sie unsere Erfahrun-
gen in der Langzeitpflege,
um Ihre Leistungsprozesse
unter Einbezug Ihrer
Mitarbeitenden systema-
tisch zu optimieren.

Kontaktieren Sie uns!

Tel. 041 417 10 10
www.gibmanagement.ch

GIB MANAGEMENT

Strategie · Unternehmensentwicklung · Ausbildung

körperliche Zusammenbruch Tatsache ist, geben sie auf und gehen zum Arzt.»

Burnout: Keine eigenständige Krankheit

Seit der zehnten Auflage der «Internationalen Klassifikation der Erkrankungen» der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem sogenannten ICD-10, wird Burnout als «Ausgebranntsein» und «Zustand der totalen Erschöpfung» mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Der Abschnitt Z umfasst «Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen», der Unterabschnitt Z73 beinhaltet «Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung».

Das Burnout-Syndrom gilt nach diesem Klassifikationssystem, das auch in der Schweiz gilt, nicht als eigenständige Krankheit, wurde aber als möglicher Einflussfaktor für die Entstehung von Krankheiten anerkannt. Der Leistungskatalog der Krankenkassen führt Burnout allerdings nicht auf, weshalb Ärzte, die Patienten und Patientinnen mit einem Burnout-Syndrom behandeln, für die Abrechnung in der Regel auf andere, als Krankheiten anerkannte Diagnosen wie Depression, Neurasthenie, Anpassungsstörungen, Angststörungen oder das Chronische Müdigkeitssyndrom ausweichen.

Burnout also ist ein Zustand der emotionalen und mentalen Erschöpfung, der körperlichen Ermüdung und der gefühlsmässigen Distanzierung von der eigenen Arbeit, verbunden mit Zynismus den Kunden und Kundinnen gegenüber oder eben: den Pflegebedürftigen, den Patientinnen und Patienten gegenüber. Menschen, die unter Burnout leiden, haben das Gefühl, dass ihre Batterien leer sind, fühlen sich verbraucht und ausgelaugt. Stress an der Arbeit, den die Berufstätigen nicht bewältigen können, löst Burnout aus. Psychiatrieprofessor Martin E. Keck sagt: «Burnout, aber auch Depressionen und Angstkrankungen, sind Störungen des Stresshormonsystems. Stress tritt auf, wenn innere und äussere Anforderungen die Möglichkeiten übersteigen, darauf zu reagieren.»

Rückkoppelungsprozess gelähmt

Damit aber ein Krankheitsprozess in Gang komme, brauche es mehr als Stress bei der Arbeit, nämlich einen fruchtbaren Boden – eine genetische Veranlagung, eine angeborene Vulnerabilität. «Ausserdem muss der Stress anhaltend sein», erklärt Keck, «eine gewisse Intensität haben und als unkontrollierbar erlebt werden». Normal und unbedenklich ist zunächst einmal, dass bei Stress das Stresshormonsystem anspringt und – vom Gehirn ausgehend – hintereinander die Ausschüttung verschie-

«Burnout» – Karriere eines Begriffs

Die Bibel und Shakespeare machen sich immer gut. Seit der Begriff «Burnout» durch Talkshows und Zeitungsspalten geistert, überbieten sich Experten darin, nachzuweisen, dass so jung wie gemeinhin angenommen das Burnout (das «Ausbrennen» eines Menschen) gar nicht ist: Schon im Alten Testament sei am Propheten Elias die Krankheit exakt beschrieben worden – zwar noch ohne den Begriff «Burnout», aber mit allen Symptomen («und bat, dass seine Seele stürbe»). Und William Shakespeare (1564–1616) habe in der Gedichtesammlung «Der verliebte Pilger» (1599) sogar wörtlich von «burn out» als dem Verlust der (Liebes-)Illusion gesprochen: «She burn'd out love, as soon as straw outburneth» – «Verbrannt in Liebe schnell wie Stroh verbrennet.» Was die Experten damit sagen wollen: Das Burnout – die seelische Erschöpfung und mentale Desillusionierung – sei mitnichten eine Erscheinung unserer arbeitsteiligen Leistungsgesellschaft. Weder Elias noch Shakespeare mögen sich allerdings vorgestellt haben, wie das Burnout dereinst – um die Wende vom zweiten zum dritten Jahrtausend – Eingang finden würde ins Allgemeinwissen der westlichen Menschen.

In der Wissenschaft ist der Begriff seit den Siebzigerjahren des 20. Jahrhunderts etabliert, nachdem 1975 der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger und 1976 die Sozialpsychologin Christina Maslach ihn für den seelischen Zusammenbruch nach einem länger andauernden beruflichen Stresszustand verwendet hatten. Er wurde nach den Veröffentlichungen der beiden Psychologen in der ersten Zeit vor allem im Zusammenhang mit Burnout-Symptomen bei Pflegepersonen verwendet. In Fachkreisen redete man hierzulande bei denselben Symptomen allerdings weiter von

Erschöpfungsdepressionen. Im Jahr 1987 aber widmete sich die populärwissenschaftliche Zeitschrift «Psychologie heute» dem beruflichen Ausgebranntsein, verwendete dabei den Begriff «Burnout» und übersetzte ihn auch mit «innerer Kündigung» – ein Beleg dafür, dass Burnout in erster Linie für eine Berufskrankheit steht.

Einen Burnout-Betroffenen hatte ein Vierteljahrhundert zuvor schon der englische Schriftsteller Graham Greene im Roman «A Burnt-Out Case» (1960) auftreten lassen: einen Architekten, der genug hatte von seinem Beruf, aus allem ausstieg und nach Afrika flüchtete. Burnt-Out kann in diesem Zusammenhang allerdings sowohl mit «ausgebrannt» als auch mit «durchgebrannt» übersetzt werden. Überhaupt kannte man den Begriff, bevor er in der Psychologie und in der Medizin Einzug hielt, als Fachterminus in der Welt der Technik: Überall, wo Antriebselemente ausbrennen, redet man von Burnout (Automotoren, Heizöfen, Raketen, Glühbirnen). Was Wunder, dass der Begriff in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auch Einzug hielt in der Welt des Sports mit seinen modernen Maschinenmenschen.

In der Schweiz wurde Burnout definitiv zum allgemein gebräuchlichen Begriff, als 2004 der damalige FDP-Schweiz-Präsident Rolf Schweizer sich öffentlich zu seinem Burnout bekannte. Sofort war das Phänomen Thema in den Medien. Doch anders als andere seelischen Störungen haftete diesem Begriff kaum ein Stigma an. Psychologen und Mediziner erklären dies damit, dass im Begriff «Burnout» der Begriff «Burn» steckt. Will heissen: Wer ausgebrannt ist, der hat auch einmal gebrannt – und zwar ziemlich heftig. Wie eine Rakete, eine Glühbirne oder ein Politiker. (ut)

dener Hormone in Gang setzt, am Ende der Kaskade Cortisol und Corticosteron aus der Nebennierenrinde. Diese beiden Hauptstresshormone wiederum vermitteln eine negative Rückkoppelung und stoppen damit den ganzen Prozess: Die Produktion von Stresshormonen und ihren Vorstufen versiegt. «Bei Stressfolgeerkrankungen dagegen», erklärt Martin E. Keck, «kann dieser Vorgang gelähmt sein.» Das heisst: «Der Körper vermittelt das negative Feedback nicht mehr richtig. Das Stresshormonsystem schaukelt sich hoch, was am Ende zu einer Depression führen kann. Und Burnout ist eine Stufe auf dieser Treppe dahin.»

Die Überaktivität des Stresshormonsystems liefert die Erklärung dafür, dass Burnout nicht nur die Seele krank macht, sondern auch den Körper. Denn dauerhaft erhöhte Cortisol- und Corticosteronwerte sind Taktgeber für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Insulinresistenz mit ihren verschiedenen Folgeleiden, an erster Stelle Diabetes Typ 2 («Alterszucker»).

Gesund an der oberen Leistungsgrenze

Doch längst nicht alle, die schwer gestresst sind, werden auch krank. Was also macht es aus, dass die einen mehr Stress ertragen als andere? Martin E. Keck nennt als entscheidenden Faktor die Resilienz – salopp übersetzt: die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Der Begriff der Resilienz kommt aus der Phy-

sik und bezeichnet dort die Fähigkeit eines Systems, nach einer Störung in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren. «Für uns Menschen bedeutet es, dass wir uns ungeachtet der äusseren Bedingungen gesund an der oberen Leistungsgrenze

bewegen können», erklärt Martin E. Keck. Wer aber hat Resilienz? Auch in diesem Fall spielen die Gene eine wesentliche Rolle. «Resilienz ist zur Hälfte veranlagt», weiss der Psychiater. Dazu kommen weitere Faktoren: «Kohärenz – das Gefühl also, was ich mache, hat einen Sinn; realistische Selbsteinschätzung; die Fähigkeit, unrealistische Ziele zu korrigieren; die Gelassenheit, Hilfe anzunehmen; Impuls-

kontrolle; in der Lage sein, Belohnungen aufzuschieben.» Wer das alles zusammenbringt, ist resilient. Schliesslich schlägt Keck den Bogen von der Resilienz zur Stresshormonaktivität: «Bei resilienten Menschen ist die Stressantwort begrenzt, das heisst, das negative Feedback funktioniert.» ●

**«Ausbrenner»
gehen erst zum Arzt,
wenn sie mit ihren
Kräften komplett am
Ende sind.**

Weitere Informationen:

- www.swissburnout.ch (mit ausführlichem Burnout-Test)
- www.stressnostress.ch (mit Checklisten zum Erfassen von Stress am Arbeitsplatz)
- www.burnoutm3.ch (Prävention von Stressfolgeerkrankungen)

Anzeige

Schulthess-Wet-Clean – Die erste Wahl für alle Textilien



Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch



SCHULTHESS
Wäschepflege mit Kompetenz