Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Artikel: Ausgebrannt bis auf den Grund der Seele
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554335

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: 13.12.2025

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

Ausgebrannt bis auf den Grund der Seele

Das Letzte geben und dabei im Innersten ausbrennen: Gerade Idealisten und Perfektionisten sind besonders vom Burnout-Syndrom gefährdet.

Lehrerinnen und Lehrer leiden darunter ebenso wie Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Therapeuten und Manager im Karriereknick. Angehörige von schwerkranken Patienten, überforderte Erzieher, frustrierte Entwicklungshelfer und viele mehr in Berufen, die mit Menschen zu tun haben – sie alle wissen, was gemeint ist, wenn vom Burnout-Syndrom die Rede ist. Sie alle können ausbrennen, sich so weit verausgaben, dass auch der letzte Rest Motivation zu einem Häufchen grauer Asche geschmort ist. Was kann man dagegen tun? Wie kann man es verhindern?

Zum Beispiel Joachim K.: Seit kurzem Abteilungsleiter bei einem mittelgrossen Unternehmen – und jetzt der grosse Überdruss! Nichts läuft mehr, der alte Schwung ist hin. Früher, als er noch im Aussendienst tätig war, war alles anders. Der Beruf machte Freude. Er hatte Kontakt mit Kunden, war unterwegs, erfüllte das Leistungssoll im Handumdrehen. Dann die Beförderung: Ein Team von 15 Mitarbeitern, das er, der Erfolggewohnte, zum Erfolg führen sollte. Bald stellten sich, trotz vermehrtem Einsatz, Rückschläge ein: Kein Kontakt mehr zu Kunden, nichts als Ärger, Überforderung, Personalprobleme, einbrechende Zahlenkurven. Die Motivation schmolz wie Butter an der Sonne. Desillusionierung und Verbitterung stellten sich ein, Versagergefühle begannen zu nagen, und schon morgens beim Aufstehen wirkte der Gedanke an die Arbeit lähmend, wie ein Schock. Dem Überdruss folgten Schuldgefühle, den Schuldgefühlen folgten Verzweiflung und Selbstmordgedanken. – Joachim K. hat alles gegeben, was er hatte, und noch mehr, auch dann, als schon nichts mehr da war, das er hätte geben können. Jetzt ist er am Ende – ausgebrannt.

Burnout – Zusammenbruch in Zeitlupe

Das Wort Burnout stammt aus dem Amerikanischen (burn, engl.: brennen). Irgendwo zwischen Depression, Midlife Crisis und beruflicher Frustration angesiedelt, wurde der gut klingende, aber schwer

zu definierende Begriff in den USA bereits in den siebziger Jahren für Erschöpfungszustände aller Art angewandt. Erst nach und nach machte das Burnout-Syndrom bei uns Karriere. Einer der ersten, die das Phänomen in Europa wissenschaftlich untersucht haben, war Matthias Burisch. Mit seinem 1989 erschienenen Buch *«Das Burnout-Syndrom»* hat er die Diskussion über das Ausbrennen wesentlich geprägt. Die begriffliche Unschärfe ist allerdings bis heute geblieben. Auch kürzlich noch beschrieb Burisch das Burnout-Syndrom als *«einstweilen wenig mehr als eine Metapher, die eine oder einige ‹gestalthafte› Erscheinungen bezeichnet»*.

Dafür gibt es gute Gründe. Im Gegensatz zur Depression handelt es sich beim Burnout nicht um einen medizinischen, sondern um einen sozialpsychologischen Ausdruck. Der Unterschied ist bedeutsam. Bei einer Depression liegt die Ursache der Symptome (meistens) in der Person und ihrer Vorgeschichte. Ein Burnout besitzt dagegen mehr soziale und berufliche als individuelle Ursachen. Wer, wie z.B. die zu dünnhäutige, zäh unter ihrem Beruf ächzende Krankenschwester, lange Zeit in emotional stresshaften Situationen mit anderen Menschen arbeitet und für sein Überengagement weder Dank noch Anerkennung erhält, dessen Kräfte sind irgendwann verschlissen. Auch wenn es oft als solches empfunden wird: Die Ursache ist meist kein persönliches Versagen. Der dauernde Stress, das ständige Weiter- und Weggeben der eigenen Energie zehren die Kräfte auf. Der ausgebrannte Mensch ist der ausgesogene Mensch. Er hat sich ganz gegeben und fällt jetzt, innerlich ausgehöhlt, in sich zusammen wie Holzscheite in einem Feuer – er implodiert sozusagen in Zeitlupe.

LITERATUR ZUM THEMA:

«Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung», Matthias Burisch, Springer-Verlag, Berlin, 262 S., sFr./DM 38.–

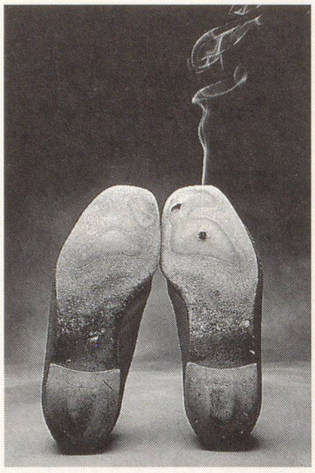
«Ausgebrannt. Vom Überdruss zur Selbstentfaltung», Elliot Aronson, Ayala M. Pines und Ditsa Kafry, Klett Verlag, Stuttgart, sFr. 39.60/DM 42.–

Veranlagung zum Ausbrennen? Wer ist gefährdet?

Die Symptome des Burnout-Syndroms sind so vielfältig wie die Menschen, die davon betroffen sind. Als Paradebeispiele nennt Burisch neben Krankenschwestern auch Lehrerinnen und Lehrer, deren persönliches (Über-)Engagement als selbstverständlich betrachtet wird, oder den nach Dutzenden abgelehnter Bewerbungen resignierenden Arbeitslosen. Auch Manager wie Joachim K. gehören zu den klassischen Fällen. Gemeinsam ist ihnen der emotionale Dauerstress und die mangelnde Anerkennung für ihre *Mehr*leistung. Burnout-Opfer, und das ist das Entscheidende, zeichnen sich oft durch grossen Idealismus und enorme Leistungsbereitschaft aus. Sie stecken ihre Ziele hoch – enorm hoch, unerreichbar hoch. Ihre Lebenspläne müssen oft deshalb scheitern, weil sie unrealistisch sind.

Matthias Burisch spricht in diesem Zusammenhang von einer eigentlichen Veranlagung zum Ausbrennen. Diese liege vor, wenn jemand sich oder anderen durch übermächtigen Einsatz etwas beweisen wolle. Die Ursache dafür, so Burisch, liege oft in der Kindheit. Kränkungen durch entmutigende oder überfordernde Eltern oder das Gefühl, nur für Leistung und Anpassung geliebt zu werden, seien die Auslöser – quasi das Feuer, in dem Burnout-Gefährdete im späteren Leben bis zur Selbstverdampfung kochen.

Jedes Material nutzt sich ab, bricht, birst, splittert, verschleisst, rostet durch. Bei den Menschen verhält es sich genauso, wenn sie sich jahrelang beruflicher oder privater Überforderung aussetzen.



Motivation durchgescheuert: Den eigenen Erwartungen (dem eigenen Ehrgeiz?) nicht gerecht werden und seine Grenzen nicht kennen, sind zwei Ursachen für das Auftreten des Burnout-Syndroms.

Vom Überengagement in die Krise

Und das alles beginnt im kleinen, zunächst sozusagen mit dem Gegenteil: mit vermehrtem Engagement, mit freiwillig unbezahlter Mehrarbeit und dem Verdrängen von Misserfolgen. Je grösser die Angst vor dem Versagen, desto übermenschlicher der Einsatz. Man bäumt sich auf – bis die Kräfte erodiert sind. Körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung kommen zusammen, Übermüdung paart sich mit Einschlafschwierigkeiten, negativen Gedanken und emotionaler Ausdörrung. Das Engagement lässt schliesslich nach, der Idealismus hat sich tot gelaufen. Es folgen Schuldzuweisungen: an die Klienten, Patienten oder Kunden und vor allem an sich selbst. Depressionen und/oder Aggressionen treten auf, oder gerade das Gegenteil: Motivation und persönliche Anteilnahme schwinden. Man fühlt sich einsam und isoliert, hat keine Lust auf Gesellschaft und leidet doch an deren Mangel. Auch psychosomatische Reaktionen wie Schlafstörungen, Herzklopfen und geschwächte Immunreaktionen bleiben nicht aus. Am Ende ist man dort, wo Joachim K. ist: in der existentiellen Verzweiflung, der totalen Krise. So nachvollziehbar der Weg vom beruflichen Überengagement zum Burnout ist, so schwierig ist es, sich dagegen zu wehren. *«Mir sind die Hände gebunden, und ich fühle mich unnütz und ohnmächtig»*, zitieren Aronson/Pines/Kafry in ihrem Buch «Ausgebrannt» einen Manager. Was soll, was kann man dagegen tun? *Wann* kann man etwas tun?

Raus aus dem Schmortopf? Vier Möglichkeiten

Um das Burnout-Syndrom zu bekämpfen, gibt es laut Psychologen vier Strategien: 1. Das sicher Bequemste, aber nicht immer Einfachste und vermutlich nicht immer Beste ist: Man verändert die stresshafte Situation, umgeht oder verlässt sie. 2. Hilfreich, aber vielleicht nicht immer möglich, ist ein Gespräch über den Stress mit Vorgesetzten, Kollegen usw., um das Problem an den Wurzeln zu packen und gemeinsam aus der Welt zu schaffen, wobei zu beachten ist, dass Burnout dann erst richtig anfangen kann, wenn man *nach* solchen Gesprächen merkt, dass sie nichts bringen und man doch auf sich allein gestellt ist. 3. Unter Umständen muss man, und das gehört wohl zum Schwierigsten, aber Wichtigsten, seine langgehegten (Lebens-, Berufs-)Ziele ändern und seinen Fähigkeiten und Kräften (neu) anpassen. 4. Wichtig ist auf jeden Fall, dass man lernt, nein zu sagen, und sich abgrenzen kann – ein Selbstschutz, ohne den man leicht Gefahr läuft, die Kräfte zu verschleissen. Wer gelernt hat, sich abzugrenzen nach dem Motto «Was zuviel ist, ist zuviel», besitzt einen natürlichen Schutzschild – auch gegen das Burnout-Syndrom.

Man sollte sich diese vier Punkte immer wieder einmal überlegen und sich generell fragen, wie man mit Überdruss und Stress umgeht. Um Stress zu neutralisieren, braucht es bekanntlich vor allem eines: Zeit, d.h. Freiräume, in denen man auftanken kann. Ruhe, sportliches Training, ausgedehnte Spaziergänge, Entspannung – das alles sind einige Mittel, um in die eigene Mitte zurückzufinden. • CU

Ein sanfter Helfer bei Gemütsverstimmungen ist das Präparat HYPERIFORCE von A.Vogel, die Frischpflanzentropfen mit Johanniskraut, Hopfen und Melisse (in Deutschland: HYPERICUM PERF. Ø).

Sind Sie Burnout-gefährdet?

Fragebogen zur Selbstdiagnose

Anhand dieses Fragebogens können Sie ausrechnen, ob und wie stark Sie Burnout-gefährdet sind. Beantworten Sie anhand der Skala, ob Sie innerhalb eines Monats:

1 = niemals 2 = sehr selten 3 = selten 4 = manchmal 5 = oft 6 = meistens 7 = immer

1. müde sind, ☐
2. sich niedergeschlagen fühlen, ☐
3. einen guten Tag haben, ☐
4. körperlich erschöpft sind, ☐
5. emotional erschöpft sind, ☐
6. glücklich sind, ☐
7. «erledigt» sind, ☐
8. «ausgebrannt» sind, ☐
9. unglücklich sind, ☐
10. sich abgearbeitet fühlen, ☐
11. sich gefangen fühlen, ☐
12. sich wertlos fühlen, ☐
13. überdrüssig sind, ☐
14. bekümmert sind, ☐
15. über andere verärgert oder enttäuscht sind, ☐
16. sich schwach/hilflos fühlen, ☐
17. sich hoffnungslos fühlen, ☐
18. sich zurückgewiesen fühlen, ☐
19. sich optimistisch fühlen, ☐
20. sich tatkräftig fühlen, ☐
21. Angst haben. ☐

Berechnung des Werts:

Addieren Sie die für die folgenden Fragen angegebenen Werte:
1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21 — A ☐

Addieren Sie auch die für diese Fragen angegebenen Werte:
3, 6, 19, 20 — B ☐

Substrahieren Sie (B) von der Zahl 32 (ergibt C) — C ☐

Addieren Sie A und C (ergibt D) — D ☐

Dividieren Sie D durch 21 – so erhalten Sie Ihren Überdrusswert: ☐

Auflösung

Ein Überdruss-Wert von 1 würde einem Zustand von ewiger Euphorie entsprechen, ein Wert von 7 dem ständiger Verzweiflung. Beides ist nicht möglich. Normalerweise liegt der errechnete Wert zwischen 2 und 3. Wenn dem so ist, geht es Ihnen gut, und Sie sind nicht Burnout-gefährdet – sofern Sie den Fragebogen richtig ausgefüllt haben.

Wenn Sie einen Wert zwischen 3 und 4 errechnet haben, sind Sie Burnout-gefährdet oder erleben Sie bereits die ersten Symptome des Ausbrennens oder Überdrusses und müssen etwas dagegen unternehmen: sich Ruhe gönnen, abschalten, Ihre Ziele einmal realistisch unter die Lupe nehmen. Liegt der errechnete Wert über 5, so ist Ihre Krise akut, und Sie benötigen dringend Hilfe.

*Der Fragebogen wurde erstmals im Oktober 1983 in der Zeitschrift **Psychologie Heute** publiziert.*