

B wie Belastung – B wie Burnout

Ausgebrannt – ein Wort, was in der heutigen Zeit nicht mehr nur für Kerzen verwendet wird. Im letzten Jahrzehnt hat das Thema Burnout zunehmend an Bedeutung und leider auch an Betroffenen gewonnen, was nicht zuletzt an den gestiegenen Berufsansforderungen in unserer schnelllebigen, technisierten Gesellschaft liegt. Doch was ist Burnout? Was steckt eigentlich hinter diesem heutzutage recht inflationär verwendeten Begriff? Welche sind die typischen Burnout Symptome? Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Entstehung, dem Verlauf und der Therapie einer psychischen Krankheit vielbeschäftigter Menschen.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Burnout - Begriff und Anzeichen](#)

2. Seite: [Behandlung, Therapie](#)

Seite 1 - Was ist Burnout?

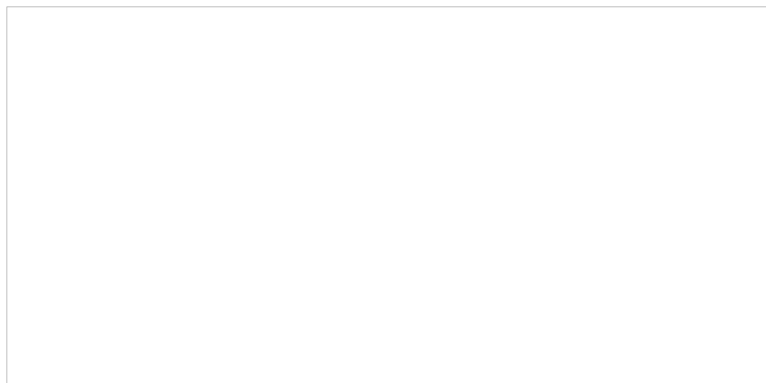
Der Begriff Burnout wurde 1974 erstmals wissenschaftlich von Herbert Freudenberger geprägt. In grundlegenden Arbeiten aus den 70er Jahren wird das Burnout Syndrom als Reaktion auf chronische [Stressoren](#) im Beruf beschrieben. Die Zunahme von der Häufigkeit und Relevanz stressbedingter Berufserkrankungen führte 1994 zu einer Neuorientierung innerhalb der psychologischen Fachdisziplinen der Arbeits- und Organisationspsychologie, Klinischen Psychologie und Gesundheitspsychologie: Die Occupational Health Psychology (OHP, betriebliche Gesundheitspsychologie) entstand. Als Grenzdisziplin der genannten Fachbereiche beschäftigt sie sich mit psychologischen Maßnahmen, die darauf abzielen, die Gesundheit, die Sicherheit und das Wohlbefinden der Arbeitnehmer zu schützen und zu entwickeln. Die Grundannahme der OHP ist dabei ein starker Zusammenhang zwischen der Qualität des Arbeitslebens und dem persönlichen Wohlbefinden.

Als besonders betroffen von Burnout gelten Arbeitnehmer, die mit Menschen (als Klienten) in emotional belastenden Situationen arbeiten. Daher ist eine erhöhte Inzidenz für Burnout in Berufen im Bereich der Lehrtätigkeit, der Pflgetätigkeit, unter Psychotherapeuten und im Management-Sektor zu verzeichnen. Als Haupt-Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung des [Burnout Syndroms](#) wurden arbeitsbezogener Stress bzw. Fehlbelastungen bzgl. der sozialen und betrieblichen Lebens- und Arbeitsverhältnisse nachgewiesen. Diese sind beispielsweise zu komplexe oder zu umfassende Aufgaben, Zeitdruck, Überforderung, Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden, ungerechte Behandlung durch Vorgesetzte und Kollegen, soziale Isolation, sozialer Ausschluss oder [Mobbing](#).

Was sind typische Anzeichen für Burnout?

Nach Maslach und Jackson (1981) äußern sich Burnout Symptome auf drei Dimensionen: Betroffene verspüren eine überwältigende emotionale und physische Erschöpfung, Zynismus und Distanziertheit gegenüber beruflichen Aufgaben und ein Gefühl der Wirkungslosigkeit und der verminderten Leistungsfähigkeit – kurzum: man fühlt sich ausgebrannt. Jede dieser drei Dimensionen muss zutreffen, damit Burnout diagnostiziert werden kann. Diese Selbstbewertungen haben einen negativen Einfluss auf das eigene [Selbstwertgefühl](#), was sich in soziale Interaktionen transportiert. Das heißt: Fühle ich mich schlecht, strahle ich dies auch gegenüber meinen Mitmenschen aus. Dieser Prozess verstärkt und stabilisiert sich wie eine Art „Teufelskreis“ immer wieder selbst, sodass die Betroffenen in einem Kreislauf aus Frustration und sozialer Isolation zunehmend den Mut verlieren.

Darunter leiden neben Beziehungen im Arbeitsumfeld auch [private Beziehungsgeflechte](#) in Freundeskreisen und der Familie. Vom Burnout Syndrom Betroffene vermeiden zusehends jeden außerfamiliären Kontakt und vernachlässigen frühere Hobbys und Freizeitaktivitäten. Auch ihren Arbeitsanforderungen werden sie nicht mehr gerecht.



Zusammenfassend lässt sich also sagen: Burnout lässt jeden Lebensbereich erfolglos erscheinen und erschwert den Betroffenen eine optimistische Sichtweise in ihre Zukunft. Auch bisher erzielte Erfolge und Leistungen werden rückblickend abgewertet, teils sogar als Hürde oder Erschwernis des Lebens interpretiert. Diese Hoffnungslosigkeit bzgl. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist ein zentraler Baustein im kognitiven Erklärungsmodell für [Depressionen](#) nach Aaron T. Beck und wird auch als kognitive Triade

bezeichnet. Moment mal... Depressionen? Ja, Burnout ist die aktuellste Ausprägung der Depression. Die Symptome beider psychischer Krankheiten sind nahezu identisch, sodass Wissenschaftler davon ausgehen, dass sie sich in nichts voneinander unterscheiden. Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO und die amerikanische psychiatrische Gesellschaft APA klassifizieren das Burnout Syndrom und Depressionen gleichermaßen. Eine Trennung von beidem existiert nur auf gesellschaftlicher Ebene: Betroffene haben bei der Diagnose von Burnout weniger gesellschaftliche Nachteile als bei der Diagnose von Depressionen, da Burnout mit einer selbst auferlegten Überforderung durch besonders große Leistungen in Verbindung gebracht wird. Damit zeigen die Betroffenen also eine normative und in unserer Leistungsgesellschaft löbliche Verhaltensweise. Diese berufsbezogene Überforderungserklärung für Burnout "entschuldig" quasi die psychische Krankheit und entlastet Betroffene vom gesellschaftlichen Druck.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Burnout - Begriff und Anzeichen](#)

2. Seite: [Behandlung, Therapie](#)

Seite 2 - Burnout Behandlung, Burnout Therapie

Dementsprechend ist die Burnout Behandlung durch ähnliche Methoden wie die Therapie von Depressionen möglich, wie beispielsweise durch die rational-emotive Verhaltenstherapie nach dem ABCDE-Schema von Albert Ellis. Die Anfangsbuchstaben stehen dabei für die Wörter:

A - activating event (aktivierendes Ereignis): Identifizieren Sie die konkrete Anforderung, die Sie beruflich belastet.

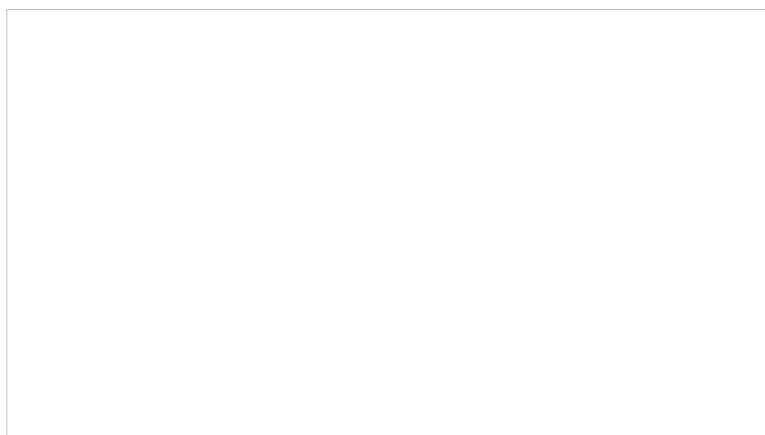
B - belief systems (Glaubenshaltungen/Überzeugungen): Welche Einstellungen haben Sie gegenüber dieser Anforderung? Glauben Sie, die [Anforderung](#) bewältigen zu können?

C - consequences (Konsequenzen): Welche Verhaltensweisen wenden Sie in der konkreten Auseinandersetzung mit der Belastung und den damit einhergehenden Einstellungen an?

D - discussion (Diskussion): Ist Ihre [Einstellung](#) gegenüber der Anforderung, die sie stets belastet, veränderbar? Gibt es nicht doch einen Weg, wie Sie beispielsweise auch komplexe Aufgaben strukturierter angehen können?

E - evaluation (Evaluation): Versuchen Sie, diesen alternativen Weg bei der nächsten Gelegenheit anzuwenden! Falls Ihnen dies nicht auf Anhieb gelingt, verlieren Sie nicht die Geduld und passen Sie gegebenenfalls Ihre Einstellungen an. Geben Sie nicht auf, es ist nur noch ein kleiner Schritt zum Erfolg!

Allerdings darf man trotz der allseits stressigen Zeit im 21. Jahrhundert nicht vergessen, dass kleine Ärgerlichkeiten in Beruf, Freizeit und Familie zum Leben dazu gehören. Vorrangig gilt es zunächst, diese „daily hassles“ (alltägliche Ärgernisse) alleine oder mit Hilfe von Freunden oder Verwandten zu bewältigen, denn dies stärkt die [eigene Handlungskompetenz](#) und die Selbsterwartung, auch künftige Probleme des Lebens aus eigener Kraft überwinden zu können. Auch ein Burnout Forum kann hilfreich sein, um sich von anderen Betroffenen Ratschläge und Unterstützung zu holen.



Heutzutage wird das Burnout Syndrom recht häufig und vorschnell diagnostiziert, obwohl nicht alle drei der oben genannten Dimensionen zutreffen. [Impulsdialog Business](#) hat in diesem Zusammenhang unterschiedliche Onlinetrainingsprogramme konzipiert, um die Gesundheit von Arbeitnehmer präventiv zu fördern. Diese stellen einen guten Zwischenschritt dar, wenn Sie das Gefühl haben, bestimmte Konflikte nicht alleine lösen zu können. Auf [Impulsdialog Business](#) finden Sie demnach viele verschiedene Anregungen und Trainings zu den Themen Selbstbewusstsein, Burnout im Beruf, [Stress im Alltag](#) und zu vielen weiteren Inhalten, die Ihnen behilflich sein können, mit beruflichen und privaten Belastungen besser umgehen zu können.

Manchmal ist die Kerze eben nicht gleich ausgebrannt – sondern glimmt noch. Entfachen Sie das Feuer neu! Wir hoffen, Sie durch

diesen Artikel näher zum Thema informiert zu haben und wünschen Ihnen auf Ihrem weiteren Weg alles Gute!

Quellen

Wittchen, H.-U., & Hoyer, J. H. (2011). *Klinische Psychologie und Psychotherapie*. Berlin: Springer., S. 338-341

Künzler, A., Böttcher, C., Hartmann, R., Nussbaum, M.-H. (2010). *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog*. Heidelberg: Springer. S. 204

<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/daily-hassles/3096> (abgerufen am 27.07.16)

https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron_T._Beck#Schemata.2C_negative_kognitive_Triade_und_kognitive_Verzerungen (abgerufen am: 29.07.2016)

Miltner, W. H. R. (2016) *Vorlesungsfolien Klinische Psychologie „Depressionen“ Sommersemester 2016 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena*