

Burnout ist mehr als ein Modekrankheit

Kaum eine seelische Beeinträchtigung hat in den letzten Jahren so viel Aufmerksamkeit erzeugt wie das Burnout-Syndrom. Eine Krankheit nach Definition als solche ist Burnout nicht, zu diffus sind die Krankheitsbilder, zu verschieden die Symptome. Nichts desto trotz erkranken immer mehr Menschen daran.



Burnout – oder wenn es den ganzen Tag 5 vor 12 ist. (Foto: Pixelio/Gerd Altmann)

FDP-Nationalrat Rolf Schweiger, Radiomoderator Ruedi Josuran, Ex-Bagatello-Star Michael „Grosi“ Grossenbacher, Skispringer Sven Hannawald, Publizistin Miriam Meckel – die Reihe von öffentlich bekannten Personen, die an Burnout (dt. „ausbrennen“) gelitten haben ist lang. Die Namen tun nichts zur Sache, bringen das Thema aber der Gesellschaft näher, einer Gesellschaft die selber immer häufiger von Burnout, Erschöpfung, Depression betroffen ist – mit den entsprechenden Folgen für den Arbeitsmarkt, für den Gesundheitsbereich und die Invalidenversicherung.

Enormer Anstieg von psychischen Krankheiten

Psychische Krankheiten sind in der Schweiz mit Abstand die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Invaliditätsrenten. Zwischen 1998 und 2007 haben sie sich fast verdoppelt. Die SECO-Studie „Stresskosten in der Schweiz“ schätzte die Arztkosten und Kosten wegen Produktionsausfällen aufgrund von Stress-Leiden bereits vor zehn Jahren auf über 4 Mrd. Franken. In Deutschland bezeichnet der Gesundheitsreport 2010 des Gesundheitsdienstleisters DAK den weiteren Anstieg der psychischen Krankheiten als „auffällig“. Ihr Anteil am Krankenstand nahm zwischen 1998 und 2009 von 6,6 auf 10,8 Prozent zu und stellt jetzt die viertgrösste Krankheitsart dar, mit einer durchschnittlichen Ausfallzeit von 28 Tagen jährlich. Seit 1990 haben sich die Krankschreibungen wegen psychischer Belastungen fast verdoppelt. 2009 wurden 38 Prozent aller Frühverrentungen aufgrund von seelischen Krankheiten bewilligt.

Schwierige Diagnose

Ist heute von psychischen Krankheiten die Rede, fällt schnell der Begriff „Burnout“. So einfach und einprägsam das Wort und so ketzerisch der Einwurf vieler Kritiker, die anmerken, es handle sich lediglich um eine Zeiterscheinung, so schwierig ist letztlich die Diagnose einer Krankheit, die als solche gar nicht existiert. Die International Classification of Disorders führt zwar den Begriff Burnout, allerdings nicht als eigentliche Krankheit, sondern als sogenanntes Zustandsbild unter dem Oberbegriff „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.



Der immer hektischer werdende berufliche und private Alltag fordert seinen Tribut. (Foto: Pixelio/Rainer Sturm)

Wissenschaftliche Definition

Der 1999 verstorbene deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger hat den Begriff Burnout geprägt und in den 1970er-Jahren erstmalig in einer Publikation verwendet. Freudenberger betrachtet Burnout als einen Zustand der Erschöpfung und Frustration, verursacht durch unrealistische Erwartungen. Er definiert Burnout als einen Energieverschleiss, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von aussen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermässigem Stress, und der schliesslich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.

Weit mehr als eine „Manager-Krankheit“

Burnout wird in erster Linie mit der Intensivierung der Arbeitswelt und den Anforderungen der globalisierten Gesellschaft in Verbindung gebracht und wurde lange Zeit als „Manager-Krankheit“ bezeichnet. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass jedes Individuum mit Stressfaktoren anders umgeht. Statistiken beweisen aber, dass Burnout längst mehr als die erwähnte „Manager-Krankheit“ ist. Immer mehr Arbeitende leiden unter hoher Arbeitsbelastung, Zeitdruck, wachsender Verantwortung bei möglicherweise wenig Unterstützung, Mobbing und der Angst vor einem Arbeitsplatzverlust. Treffen kann es jede und jeden, besonders gefährdet sind Menschen, bei denen intensive Beziehungen zu anderen Menschen im Mittelpunkt stehen, wie zum Beispiel Manager in der mittleren Führungsstufe, Lehrpersonal, Ärzte oder Krankenschwestern oder aber auch Politiker.

Verstärkt wird der Druck durch eine andauernde Erreichbarkeit über Mail, Smartphone oder Tablet-PC und begleitend dazu der Umgang mit Social Medias, der ebenfalls gelernt sein will. Stärker als Männer sind Frauen betroffen. Sie kommen mit der oftmals vorhandenen Doppelbelastung als Berufsfrau und Mutter, gepaart mit zu hohen Ansprüchen an sich selbst, an die Grenze der Belastbarkeit.



Die Depression als wahrscheinliche Folge eines unbehandelten Burnouts. (Foto: DAK)

Burnout oder Depression?

Vielfach wird angemerkt, Burnout höre sich einfach besser an als Depression, Erschöpfungssyndrom oder Anpassungsstörung. Deshalb werde es mittlerweile für fast jede Art psychischer Erkrankung verwendet. Tatsache ist, dass es mehrere Störungsbilder gibt, die von Burnout nur schwer abzugrenzen sind. Wie unterscheidet sich beispielsweise ein Burnout von einer Depression? Als Faustregel gilt, dass Burnout meist arbeitsbezogen ist, sich also ein ursächlicher Zusammenhang mit einem übermässigen Energieverbrauch herstellen lässt. Währenddessen durchdringt eine Depression alle Bereiche des Lebens ohne einen bestimmten Ursprung haben zu müssen.

Die Depression kann aber auch eine wahrscheinliche Folge eines fortgeschrittenen, nicht behandelten Burnouts sein, weil Probleme in einem Lebensbereich im Laufe eines Burnouts auf andere übergreifen. Sobald also depressive Symptome zu einem Burnout hinzukommen, ist es kein Burnout im eigentlichen Sinne mehr, sondern eine Depression. Unbehandelt kann ein Burnout zu ernsthaften Erkrankungen wie eben einer Depression, aber auch zu Schmerzen ohne eigentliche körperliche Ursache führen.

Das Ende eines Entwicklungsprozesses

So wie eine Depression eine mögliche Entwicklungsstufe eines Burnouts sein kann, kommt auch das Burnout selbst nicht von heute auf morgen. Es tritt zwar plötzlich auf - eine vollkommene Leere, die totale Erschöpfung, nichts geht mehr. Das Burnout ist aber nur das Ende eines langen Entwicklungsprozesses. Die Vorstufen sind zum Beispiel eine gesteigerte Arbeitsaktivität bei verminderter Leistungsfähigkeit, Rastlosigkeit, das Gefühl, nie Zeit zu haben, die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Versagensängste, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, ein gesteigertes Aggressionspotenzial, bis hin zu Symptomen wie Herzstörungen, hohem Blutdruck, Kopfschmerzen oder Tinnitus.

Werden diese Warnsignale ignoriert und ist das Burnout schliesslich da, ist eine Heilung ohne therapeutische Hilfe, begleitet von Konsequenzen im arbeitstechnischen und im privaten Umfeld kaum zu erreichen. Die nachfolgend aufgeführten, präventiven Punkte mögen für eine kurze Zeit eine leichte Entspannung der Situation bringen, langfristig sind sie aber wenig Erfolg versprechend. Es ist allerdings ein Prozess, den viele Betroffene durchlaufen müssen, bis sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen und sich eingestehen, dass eine ernsthafte Krankheit vorliegt. Denn das Eingeständnis, seine persönlichen Grenzen erreicht zu haben, ist immer auch verbunden mit dem Zwang, sein Leben ändern zu müssen und möglicherweise einer ungewissen Zukunft entgegenzublicken. Diese Konsequenzen müssen von den Betroffenen zuerst akzeptiert werden können.



Warnsignale wahrnehmen und einfach mal nichts tun. (Foto: Pixelio/Daniel Stricker)

Rechtzeitig Gegensteuer geben

Die beste Therapie ist also, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Warnsignale des Körpers sollten wahrgenommen und rechtzeitig Gegensteuer gegeben werden. Die Möglichkeiten dazu sind so vielfältig wie Symptome der Krankheit, im Mittelpunkt stehen der Stressabbau einerseits und der Umgang mit der Zeit und der Entspannung andererseits:

- Regelmässige Überprüfung der eigenen, beruflichen und privaten Zielsetzungen
- Arbeits- und Privatleben trennen. Arbeitszeit ist Arbeitszeit, Freizeit ist Freizeit.
- Diese Freizeit nicht überfrachten. Einfach mal nichts tun.
- Die Stille geniessen und sich einer meditativen und/oder kontemplativen Lebensweise gegenüber öffnen.
- Soziale Kontakte pflegen.
- Frische Luft, sportliche Aktivitäten.
- Genügend Schlaf.
- Gesunde Ernährung.
- Den Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Nikotin im Griff haben.

Arbeitgeber müssen Sozialverantwortung wahrnehmen

Die veränderte Arbeitswelt fordert aber nicht nur die Arbeitnehmer, auch Arbeitgeber müssen sich ihrer Sozialverantwortung bewusst sein. Dabei kann es aber nicht darum gehen, die Arbeitnehmer mit einem Abo fürs Fitnessstudio in die Pflicht nehmen, etwas für seine Gesundheit zu tun. Gefordert ist ein echtes Gesundheitsmanagement. Über alle Bereiche

und Unternehmensgrößen hinweg kann dieses nur erfolgreich sein, wenn es in die Gesamtorganisation eingebettet und im Führungsverhalten des Managements verankert ist.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement muss zum Ziel haben, die Gesundheit der Mitarbeitenden und des Unternehmens zu erhalten oder zu verbessern, womit nicht nur Absenkenzeiten verringert werden können, sondern auch eine Wertschätzung gegenüber den Arbeitnehmern ausgedrückt wird. Um erfolgreich zu sein, benötigt jedes Unternehmen gesunde, engagierte und qualifizierte Mitarbeiter. Für diese sind nicht nur die physische und psychische Gesundheit wichtig, sondern auch Aspekte wie Motivation, Arbeitszufriedenheit und Betriebsklima.

Links:

SECO Burnout

<http://www.seco.admin.ch/themen/00385/02747/02750/02788/index.html?lang=de>

stressnostress.ch – Ein Programm zum Stressabbau am Arbeitsplatz

<http://www.stressnostress.ch/>

Swiss Burnout

<http://www.swissburnout.ch/>

Seitentitel:

Psychische Erkrankungen wie das Burnout-Syndrom bedeuten eine immer grössere Belastung für die Arbeitswelt und die Gesellschaft.

Alias:

burnout_syndrom_depression_psyche

Seitenbeschreibung

Obwohl nach rein wissenschaftlichen Kriterien keine Krankheit, ist Burnout in den letzten Jahren zu einer eigentlichen Zivilisationskrankheit geworden. Die veränderte Arbeitswelt bringt immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Keywords:

MyHandicap Handicap Gesundheit Körper Burnout Syndrom Depression Erschöpfung Abgrenzung Psyche Stress Leistungsfähigkeit Erkrankung Arbeitnehmer Arbeitgeber Therapie Prävention

Hauptteaserhead

Zivilisationskrankheit Burnout

Hauptteasertext

Die Leistungsgesellschaft fordert ihren Tribut: Immer mehr Menschen erleiden ein Burnout. Eine rein wissenschaftlich gar nicht existierende Krankheit führt zu einer Rekordzahl psychischer Erkrankungen und Arbeitsausfällen.

Teaserboxhead

Gesellschaft an ihren Grenzen

Teaserboxtext

Burnout ist eine eigentliche Zivilisationskrankheit geworden.