

Burnout – Entfremdung von sich selbst

Das Phänomen Burnout ist ein typisches Zeichen unserer Zeit und unserer Kultur. Die Erfüllung der Sollvorgaben fremder Antreiber wird aus mangelnder Selbstliebe immer wieder über das persönliche Wohlergehen gestellt. Die Folge ist eine fortschreitende Sinn- und Energiekrise der Seele bis hin zum völligen Zusammenbruch. Es gilt daher mit den ureigenen Bedürfnisse und Gefühlen immer wieder in Kontakt zu kommen und auf sie zu hören

„Mehr und mehr habe ich mich zu häufig gegen meine eigenen Bedürfnisse und für meine Kunden entschieden. Mit einem "Das haben Sie ja wieder toll gemacht" kriegte mich jeder dazu, das nächste Stück Freizeit zu opfern, das nächste Mal eben auch nicht Nein zu sagen, das nächste Mal wieder perfekt statt einfach nur gut für einen Hungerlohn tätig zu werden. Meine Freizeit sank, es gab weniger Sport, ersetzt durch "Freizeit" vor dem Fernseher, weniger Treffen mit Freunden stattdessen businessorientierte Netzwerktreffen und Essen mit Kunden. Aber alles noch in einem Rahmen, wo ich mich Herr der Lage fühlte. Es begann jedoch die Zeit, wo ich das nächste Wochenende und den nächsten Urlaub als eine Art "Rettungsanker" betrachtete, um an die dringend notwendige Erholung zu gelangen.“

Als Herr Dr. Herbert Freudenberg, ein Psychoanalytiker aus New York nach einem Zusammenbruch im Jahre 1974 seine persönlichen Erfahrungen mit dem Begriff „Burnout“ zu definieren versuchte, konnte er nicht ahnen, dass er damit ein Phänomen beschreiben würde, das mittlerweile untrennbar mit unserer Leistungsgesellschaft gekoppelt ist.

Heute wird das Burnout-Syndrom (engl. To burn out: ausbrennen) charakterisiert als ein Zustand fortgeschrittener emotionaler Erschöpfung, der verbunden ist mit einer deutlich reduzierten Leistungsfähigkeit. Typisch ist eine anfängliche idealistische Begeisterung, die irgendwann umschlägt in Frustration, Apathie und emotionale Labilität. Es handelt sich dabei um einen Prozess, der sich schleichend über Jahre hinziehen kann: ein fortschreitendes Schwinden der Kräfte, hervorgerufen durch eine übermäßige Beanspruchung der eigenen Energien. Ursprünglich nur bei den helfenden Berufen wie z.B. Ärzten, Krankenschwestern und Altenpflegern beobachtet, trifft das Burnout-Syndrom mittlerweile alle Berufs- und Altersgruppen. Prominente Burnout Betroffene sind z.B. der Skispringer Sven Hannawald, der Fußballer Sebastian Deisler, der Rapper Eminem und die Sänger Mariah Carey und Robbie Williams.

Das komplexe Burnout Erscheinungsbild

Da die Daten der Urin- und Blutuntersuchungen bei den Betroffenen meistens unauffällig im Normbereich liegen und Erschöpfung durch Arbeitsüberlastung heutzutage nichts ungewöhnliches ist, gestaltet sich die Diagnose Burnout für die meisten Therapeuten vor dem zu erwartenden physischen Kollaps als schwierig. Sie ist keinesfalls so eindeutig zu treffen wie bei anderen Erkrankungen.

Zu den typischen Begleiterscheinungen lassen sich folgende Auffälligkeiten zählen:

- chronische Müdigkeit, trotz Schlaf, Urlaub und Wochenende
- Tendenz zu Missbrauch von Drogen aller Art wie Zigaretten, Alkohol, Medikamenten, Kaffee, Koks etc
- Depressive, negative, resignative Stimmungen im Wechsel mit aggressiven Anfällen
- erhöhte Anfälligkeit für Infektionen aller Art wie z.B. Erkältungen, Bronchitis etc
- Reduzierung aller Beziehungen und Kontakte, Rückzug, Vereinsamung
- Zunehmende emotionale und körperliche Empfindungslosigkeit („Bleimantel“)

Ursache für das Burnout ist meist ein Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren. Die Liste der Burnout begünstigenden Einflüsse am Arbeitsplatz ist lang: erhöhter Leistungs- und Termindruck, mangelnde Anerkennung, Mobbing durch Vorgesetzte und Kollegen, belastende Zustände wie z.B. Lärm, Hitze, Tempo etc, Günstlingswirtschaft, Informationsflut durch e-mails und natürlich der Zwang über Handy, ständig und überall erreichbar zu sein, niemals wirklich abschalten zu können. Diese und andere Belastungen können intensiven Stress auslösen und einen Menschen mit der Zeit buchstäblich zermürben. So erleben sich viele Mitarbeiter, insbesondere im nicht leitenden Bereich, als **Opfer** der Verhältnisse. Stellen werden gestrichen und die Arbeit bei gleicher Arbeitszeit auf die verbliebenen verteilt. Es bleibt nicht aus, dass diese Arbeitszustände gerade die Mitarbeiter regelrecht „verheizen“, die anständig und gewissenhaft versuchen zu retten, was zu retten ist. Die Selektion, die hier wirkt ist gnadenlos und verschont weder jung noch alt. Ausbrennende aufgrund dieser Umstände leiden relativ schnell unter typischen psychosomatischen Stresssymptomen aller Art wie Schlafstörungen, verschiedensten Schmerzen und depressiven Verstimmungen. Pflichtbewusst, ohne Aussicht auf Alternativen, persönliche Leiden und Bedürfnisse unterdrückend, macht dieser Burnouttyp so lange weiter, bis der Körper endgültig streikt und es zu einer wie immer gearteten Notbremsung, meistens in Form einer langwierigen Erkrankung mit chronischem Charakter kommt. Häufig reduzieren sich die zukünftigen Einsatzmöglichkeiten damit von selbst und einer weiteren Burnout Situation ist vorgebeugt. Erkrankungen dieser Art besitzen daher paradoxerweise eine gewisse Schutzfunktion

Wirklich brisant wird die Lage aber dann, wenn genannte Herausforderungen auf Menschen trifft, die bereits von Haus aus einen enorm hohen Leistungswillen und viel Engagement mitbringen. Ihre Persönlichkeitsstruktur ist wie geschaffen für diese Situation. Sie sind nicht nur Opfer sondern zugleich auch **Täter**, die gefangen in einer selbstzerstörerischen Spirale sich selbst aktiv Schritt für Schritt zugrunde richten.

Die Burnout Persönlichkeit

Typische Burnout Kandidaten wachsen oft in einer Familie auf in der nur der geliebt und geachtet wird, der etwas leistet. Wer nichts leistet ist nichts wert und riskiert die Nichtachtung d.h. den Ausschluss aus der Gemeinschaft. Oft sind sie irgendwie anders als die anderen Familienmitglieder und daher auffällig, z.B. besonders intelligent oder das „schwarze Schaf“. Die Ansprüche und Erwartungen der anderen haben sie so stark verinnerlicht, dass sie nicht mehr als fremd wahrgenommen werden, sondern als eigene Impulse. Da sie nicht gelernt haben sich selber gut zu finden und zu genießen, sind sie ihr ganzes Leben in Unruhe getrieben von diesem inneren Druck immer perfekter, schneller, beliebter oder stärker zu sein. Sie müssen immer müssen und es ist trotz aller Erfolge nie genug. Ihr Stress kommt daher nicht durch äußere Einflüsse auf sie zu, sondern entsteht in ihnen selbst. *Leben um zu arbeiten* könnte ihre Devise lauten. Sie drängen natürlich gerne in Berufe in denen sie sich unentbehrlich machen können wie z.B. in solche mit karitativen bzw therapeutischen Aspekten. Persönliche Grenzen werden ignoriert und nicht respektiert, d.h. mittels verschiedener Drogen gerne ausgehebelt. Sie wollen funktionieren und dafür Lob und Anerkennung bekommen. Gefühle und körperliche Empfindungen werden zunehmend ausgeblendet und verleugnet. Mutiert zu einer empfindungslosen Hochleistungs-maschine gibt es keine Trennung mehr zwischen Job und privat. Selbst in der Freizeit werden oft Hobbys betrieben wie z.B. Mountainbiken, die auch wieder leistungsorientiert sind und daher den Körper noch mehr auslaugen, statt ihn zu regenerieren. Die Folge dieser ständigen Selbstaussbeutung ist natürlich irgendwann ein Zusammenbruch.

„Ich glaube das größte Problem für den Betroffenen ist, dass er selber nicht begreift, was passiert - der Hamster rennt in seinem Laufrad. Man kann dann nicht mehr langsamer, man kann auch alleine nicht mehr aussteigen. Das schlimme ist man merkt, dass irgendetwas schief läuft, aber man beschleunigt weiter. Bis der Körper einen raus wirft, weil er den Einsatz verweigert. Ich denke aber auch, dass man nur wirklich begreifen kann, was passiert, wenn man es selber erlebt hat. Und ich glaube, dass das Problem nicht der Beruf oder ähnliches ist, wie man ja auch vielfach hört. "Dann such Dir einen anderen Job und dann geht das schon wieder". Es ist das Verhaltensmuster, das wir in uns tragen und das uns irgendwann zum Problem wird.“

Therapie bei Burnout

Burnout Gefährdete empfinden ihre Situation oft zwiespältig. Einerseits leiden sie zunehmend unter psychosomatischen Beschwerden wie Infektionen, Magenproblemen, Kopfschmerzen u.a. andererseits sind sie in gewisser Weise süchtig nach diesem Gefühl von anderen gebraucht zu werden, wichtig zu sein. Wie ein Spieler, der nicht aufhören kann zu spielen, bis er alles verloren hat. Gut gemeinte Ratschläge von anderen, die sensibel auf die sich anbahnende Katastrophe reagieren, werden deshalb meistens überhaupt nicht ernst genommen. Stattdessen versuchen sie durch sog.

„doctorshopping“, d.h. wandern von Therapeut zu Therapeut, ihre Funktionsfähigkeit so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Geduld haben sie nicht, alles muss schnell gehen, der versagende Körper wird als Gebrauchsgegenstand empfunden, der fachgerecht repariert gehört. Schwäche zeigen gilt nicht. Und welcher Arzt, bei dem ein Manager wegen einer chronischen Erkältung vorstellig wird, denkt dabei gleich an Burnout? Ausbrennende brauchen also in der Regel sehr lange, bevor sie wirklich erkennen, dass sie es alleine nicht mehr schaffen und meistens noch länger, bis sie tatsächlich bereit sind, Hilfe von außen anzunehmen. Auslöser sind dann ernsthafte körperliche Einschränkungen, Trennung vom Partner, Kündigung bzw die Unfähigkeit überhaupt noch etwas zu leisten.

Entscheidend für jede Form von Veränderung und damit einer Therapie ist eine grundlegende Entscheidung des Burnout Patienten: für eine **langfristige** Behandlung. Vertrauen und die persönliche Akzeptanz des Therapeuten spielen hier eine überragende Rolle. Ohne dieses Commitment ist jeder Erfolg früher oder später gefährdet. Die bekannten, jahrelang gefütterten Antreiber warten nur darauf – nach einer Phase der Erholung – wieder das Ruder zu übernehmen.

Eine sinnvolle, d.h. langfristig wirksame Therapie bei Burnout sollte einen doppelten Fokus haben: Körper und Psyche. Es gilt vor allem an den Ursachen anzusetzen und nicht nur an den Auswirkungen. Und für die Ausgebrannten besonders schmerzhaft: es braucht Zeit, viel Zeit, d.h. mindestens 6-12 Monate Auszeit bei einem Zusammenbruch, kontinuierliche Arbeit an sich selber, sonst ist der Rückfall vorprogrammiert. Zu den allgemeinen Änderungen in der Lebensführung und damit den eher körperlich orientierten Ansätzen gehören Maßnahmen, die auch der Kategorie Stressvorbeuge zuzuordnen sind: gehaltvolle Ernährung, ausreichend Schlaf, körperliche Aktivitäten ohne Übertreibungen, physikalische Behandlungen wie z.B. Massagen, Reduktion der Genussmittel, Darmsanierung und Entsäuerung, viel frische Luft. Naturheilkundliche Präparate von Johanniskraut, Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume können dabei als sanfte Begleiter und Helfer zum Einsatz kommen. Entscheidend und sehr viel schwieriger ist jedoch die Arbeit an der inneren Einstellung der Burnout Persönlichkeit.

Von der Selbstentfremdung zur Selbstfindung

Burnout Betroffene kennen sich selbst oft überhaupt nicht wirklich. In sich hineinhorchen, eigene Empfindungen wahrnehmen, individuelle Wertvorstellungen entdecken, dies alles dürfen sie erst wieder lernen. Was sie treibt sind die Sollforderungen der anderen, das was sie vermeintlich müssen. Was sie selbst wirklich wollen liegt für sie hingegen im

dunkeln. In einem ersten Schritt geht es deshalb zunächst darum wieder den eigenen Körper zu spüren, persönliche Bedürfnisse zu fühlen und auch zu erlauben. Unterscheiden lernen zwischen wirklichen Gefühlen im hier und jetzt im Gegensatz zu dem generellen schlechten Gewissen, das durch frühere Programmierungen eingepflanzt worden ist. Nur so kann klar werden, was wirklich wichtig ist, wo ureigene Prioritäten liegen. Viele kleine Schritte sind notwendig, denn Menschen mit Burnout Syndrom haben ihre Gefühle und ihren Körper oft jahrelang systematisch abgetötet. Wenn ihnen klar wird, wie und was sie tatsächlich fühlen ist bereits viel erreicht. Unterstützt wird dieser Prozess am besten durch eine gezielte körpertherapeutische Begleitung z.B. in Form von Shiatsu, Craniosacral oder Rolfing

Selbstwahrnehmung führt in einem weiteren Schritt idealerweise zur Selbstakzeptanz. Sich selbst spüren und einfach gut finden, ohne Vorbedingungen, ohne Vorleistungen. Liebe zu sich selbst ist kein Gedankenkonstrukt, sondern eine lebendige intensive Erfahrung, die einen Menschen voll und ganz durchdringt. Für einige ist dies etwas völlig neues, bei anderen gilt es einfach dieses Gefühl zu reaktivieren, es wieder ins Zentrum zu rücken. Eine starke gefühlte Liebe zu sich selbst ist der beste Schutz gegen Burnout. Eigenliebe kann nicht ersetzt werden durch noch so viel Bewunderung und Anerkennung von außen. Natürlich wird kein Mensch, der sich selber mag daran interessiert sein, sich körperlich und psychisch zu ruinieren, sondern bei einem widrigen Umfeld nach einem Ausweg suchen.

Bei jedem Prozess der Selbstfindung steht die Auseinandersetzung mit den früheren Werten und Leitbildern an. Neue Verhaltensweisen im Umgang mit der Situation am Arbeitsplatz bedürfen der beständigen Einübung, sollen sie die bisherigen ablösen. Das ist wahrscheinlich der wichtigste Schritt bei einer erfolgreichen Burnouttherapie: identifizieren der inneren Antreiber, wann immer sie wieder das Kommando übernehmen wollen und ihr systematischer Austausch durch andere Wertigkeiten – in der akuten Situation selbst.

Beispiel:

Bisheriges Programm: ich versuche immer die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.

Neue Programme: Ich gebe mein bestes und das ist genug. Auch wenn ich Fehler mache finde ich mich liebenswert. In vielen Fällen reichen 80% Sollerfüllung aus.

Bisheriges Programm: ich bin ständig auf Trab

Neue Programme: ich darf mir Zeit nehmen. Meine Zeit ist mein Leben und gehört mir. Ich kann den Augenblick jetzt genießen.

Burnout erkennen und vermeiden

Das Burnoutsyndrom kann praktisch jeden treffen: Angestellte, Hausfrauen wie Selbständige. Eine entsprechende Vorbeuge durch Aufklärung ist daher für alle sinnvoll. Zur Früherkennung dienen zahlreiche Fragebögen, die schon rechtzeitig auf verdächtige Tendenzen aufmerksam machen können, wie z.B. keine Zeit mehr für sich selbst zu haben, die Kontrolle zu verlieren. Wir leben in einer Gesellschaft, in der hohes berufliches Engagement, gerade in Verbindung mit sozialem Verhalten einen hohen Stellenwert hat und mit Achtung und Anerkennung belohnt wird. Dabei wird gerne übersehen, dass viele Erfolge in der Regel durch eine lang andauernde Missachtung der persönlichen Bedürfnisse erkaufte werden. Nicht alle ausbrennenden brechen irgendwann zusammen. Die meisten leiden, je nach Veranlagung und Wertesystem, **mehr oder weniger** unter entsprechenden Symptomen, d.h. sie haben eine deutlich reduzierte Lebensqualität trotz materiellen Wohlstands. Es gilt deshalb die Mechanismen

zu erkennen und zu unterbinden, die zu dieser schrittweisen Entfernung von sich selbst führen. Hilfreich ist ein gesunder **Egoismus**: sich selber wichtig nehmen und mögen, klare Grenzen ziehen, eigene Interessen äußern und berücksichtigen, auch wenn andere dann beleidigt sind.

Leistungsträger übersehen in der Regel, dass ein Gebender auch irgendwann ein Nehmender sein muss, will er seine Energie aufrecht erhalten. Es geht dabei um ganz einfache Dinge wie Zeit für sich investieren, abschalten können und dem eigenen Körper etwas gutes tun z.B. in Form von regenerierendem Schlaf. Hier setzt bei den meisten früher oder später ein Ungleichgewicht ein, das sich mit der Zeit verselbständigt. Sich kompromisslos **Zeit zum Auftanken** zu nehmen ist somit eine weitere wirkungsvolle Gegenstrategie zum heimlichen ausbrennen.

Letzten Endes geht es darum zu erkennen, was gut für einen selbst ist und dazu auch zu stehen. Wir sind ständig Fremdeinflüssen ausgesetzt, die uns auf die eine oder andere Art manipulieren und damit von uns selbst wegbringen. Gerade die Medien spielen dabei eine immer größere Rolle. Wenn wir jedoch einen eigenen **Standpunkt** einnehmen, ein Konzept von uns selbst entwerfen, mit dem wir uns wirklich identifizieren, können wir uns bei der Vielfalt an Angeboten besser orientieren und die zu uns passenden Entscheidungen treffen. Wir sollten diesen Standpunkt von Zeit zu Zeit überprüfen, bei Bedarf verändern, anpassen oder gar ganz verwerfen und durch einen anderen ersetzen. Denn nur wer sich immer wieder ändert kann sich auch beständig treu bleiben.

Über den Autor:

Michael Bauer führt eine Naturheilpraxis in München mit Schwerpunkt Shiatsu in Verbindung mit Personal Coaching

Kontaktadresse: Naturheilpraxis Michael Bauer, Fürstenbergstr. 14, 80809 München,
Tel. 089/92409596 E-mail: shiatsutherapie@t-online.de
www.shiatsu-therapeut.de

Weiterführende Literatur:

Auftanken statt Ausbrennen
Wege aus dem Burnout

Andrea Baumgärtl (2008)
Jörg-Peter Schröder (2008)