

## **Burnout-Syndrom – wenn das Innere Feuer erlischt**

Dr. med. Paul Wernly, Innere Medizin

### **Wer ausgebrannt ist hat zuvor gebrannt**

Seit sich FDP-Präsident Rolf Schweizer öffentlich zum Burnout-Syndrom bekannt hat, ist das Thema in aller Munde. Hier erfahren Sie, wie man die Krankheit mit ihren typischen Krankheitsphasen erkennt und was man aus ärztlicher Sicht dagegen unternehmen kann. Mit dem Ausfüllen der Tabelle am Schluss des Artikels lernen Sie Ihre Ressourcen besser kennen und in den Alltag integrieren. Ihr Feuer kann so weiterbrennen und erlischt nicht.

Typischerweise verläuft das Burnout-Syndrom in fünf verschiedenen Phasen. (Modell nach M. Burisch, «Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung», Berlin, Heidelberg, New York 1994).

In einer Anfangsphase arbeitet der Betroffene aktiv, ja sogar durch vermehrtes Engagement am Erreichen der von ihm gesetzten Ziele. Vielleicht ist er vom inneren Hunger nach Anerkennung oder auch von seiner Ungeduld getrieben. Dabei kann er sich innerlich ungenügend von seiner Aufgabe abgrenzen, verleugnet seine eigenen Bedürfnisse und schränkt seine Freizeitaktivitäten und sozialen Kontakte zunehmend ein. Seine Kollegen charakterisieren ihn als «workaholic».

Eine zweite Phase ist gekennzeichnet durch reduziertes Engagement, da die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, um den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Positive Gefühle am Arbeitsplatz verschwinden, ein Aufblühen kann allenfalls noch in der Freizeit und am Wochenende erfolgen, doch auch dort stellt sich oft das Gefühl einer ungenügenden Erholung ein. Der Betroffene fühlt sich überfordert, müde, ausgelaugt und erschöpft, oftmals ist auch der Schlaf gestört. Die Energie schwindet.

Es folgt eine emotionale Instabilität: Wut und Aggression richtet sich an Mitarbeiter und nahe stehende Personen, dem System wird die Schuld für die eigene Situation zugewiesen. Dieses Verhalten ist gerade in der heutigen Zeit der Gewinnmaximierung teilweise verständlich. So kennen wir einige charakteristische Faktoren des Arbeitsplatzes, die ein Burnout-Syndrom begünstigen: Für zuviel Arbeit steht zuwenig Zeit zur Verfügung, bevor die Dinge erledigt sind liegen neue Arbeiten auf dem Schreibtisch, die Aufgaben überfordern die Angestellten, zu wenig Kompetenz für zu grosse Aufgaben, unklare Verantwortungsbereiche, interne Konkurrenz etc.

Neben Wut und Aggression machen sich jetzt vermehrt auch Gefühle der Depression und Angst breit. In dieser Phase kommt es oft zu gravierenden Partnerproblemen.

Später kommen zunehmende Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwäche hinzu. Der Betroffene ist in dieser Phase des Abbaus in seiner Entscheidungsfähigkeit gehemmt und unfähig, klare Anweisungen zu geben. Die Motivation und Kreativität gehen verloren, Veränderungen werden bekämpft, es wird Dienst nach Vorschrift geleistet. Damit hat er die «innere Kündigung» vollzogen.

Verflachung des emotionalen Lebens, der sozialen Kontakte mit Vereinsamung und des geistigen Lebens mit Langeweile sind Kennzeichen der nächsten Phase. Hier reagiert oft der Körper mit Warnsymptomen im Sinne von psychosomatischen Erkrankungen. Die Störungen können von chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen über Verdauungsprobleme bis zu Gefühlsstörungen reichen.

Findet der Betroffene spätestens zu diesem Zeitpunkt keine Hilfe, führt die Verzweiflung oft zur sozialen Isolation und zur Sucht (Alkohol, Medikamente etc) bis hin zum Selbstmord.

Jeder von uns wird wohl einige Elemente, wie sie oben beschrieben sind, bei sich selber feststellen können, ohne aber gerade in einem Burnout-Syndrom zu sein. Falls Sie jedoch die beschriebenen Phasen deutlich bei sich erkennen, rate ich Ihnen, das Gespräch mit Ihrem Partner, mit Freunden oder Ihrem Arzt zu suchen.

**Ihr persönliches Ressourcenprofil – damit Ihr Feuer weiterbrennen kann**

Um nicht an einem Burnout-Syndrom zu erkranken, ist es gut, unsere Ressourcen zu kennen und zu fördern. Das verhilft uns zu grösserer körperlicher und psychischer Widerstandsfähigkeit, verbessert unsere Handlungsmöglichkeiten und ermöglicht uns, Sinn im täglichen Leben zu finden.

Das Ausfüllen der untenstehenden Tabelle soll Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Ressourcen besser zu kennen. In den Alltag integriert können Sie ein Burnout-Syndrom verhindern und Ihr Feuer kann weiterbrennen.



**Testen Sie sich selbst!**

	Welche Ressourcen stehen mir aktuell zur Verfügung?	Welche Ressourcen will ich noch aktivieren, um meine Situation zu verbessern? Wie?
<b>Soziale Ressourcen</b>		
Partnerschaft		
Enger Familienkreis		
Ursprungsfamilie		
Freundeskreis		
Arbeitskollegen		
Sozialer Rückhalt		
Soziale Unterstützung		
Solidarität		
<b>Personale Ressourcen</b>		
Körperliche Fitness		
Körperliche Erholung		
Schlaf		
Suchtmittel		
Fachliche Qualifikation		
Schule Wissen Weiterbildung		
Freizeitgestaltung		
Eigene Bedürfnisse		
Vergangenheit/Kindheit		
Selbstwert		
Denken/Gedanken		
Stimmung/Emotionen		
Psychische Stabilität		
Spiritualität/Glaube/Sinn		
Soziale Kompetenz		
Kohärenzgefühl*		
<b>Äussere Ressourcen</b>		
Arbeitsplatz		
Handlungsspielraum		
Entscheidungsspielraum		
Wahlmöglichkeiten		
Finanzielles Polster		

\* Kohärenz: Verstehbarkeit (...kann ich nachvollziehen, was abläuft?), Handhabbarkeit (...habe ich genug Ressourcen, kann ich mitgestalten?), Sinnhaftigkeit (...sehe ich einen Sinn dabei, lohnt es sich mich dafür einzusetzen?)

*Dr. med. Paul Wernly*

