Das Wort Burnout hilft, über Belastungen zu reden

Gesundheitliche Störungen, die hauptsächlich aus dem Arbeitsumfeld herrühren, haben einen Namen – Burnout. Dies ermöglicht es Betroffenen, offener und mit weniger Scham über ihre Probleme zu reden. Dies ist entscheidend für eine frühzeitige Diagnose und Behandlung, wie Hanspeter Flury, Chefarzt und ärztlicher Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden, im Interview erklärt.

BILDUNG SCHWEIZ: Burnout ist ein relativ neues Krankheitsbild. Gab es diese Krankheit vor 30 Jahren noch nicht oder erkannte man sie nicht als solche?

Hanspeter Flury: Es gab schon immer Menschen, die unter grossen äusseren Belastungen in psychische Krisen geraten sind. Man nannte es aber nicht Burnout. Primär ist Burnout kein medizinischer Ausdruck; er wurde in der Arbeitswelt entwickelt: Schwere und langdauernde Belastungen im Arbeitsbereich bringen das Individuum an seine Grenzen. Mit dem Begriff Burnout bekommen diese Belastungen einen Namen, man kann besser darüber reden und somit auch früher reagieren. Damit wird die Krankheit enttabuisiert.

Im medizinischen Sinne spricht man jedoch nicht von Burnout, sondern von einer Anpassungsstörung. Die Betroffenen können dabei mit depressiven Symptomen reagieren, mit Angstzuständen, aber auch mit körperlichen Symptomen.

Es gibt auch kritische Stimmen, die behaupten, bei jedem Menschen, der heute den Anforderungen im Beruf und im privaten Umfeld nicht mehr gewachsen ist, werde ein Burnout diagnostiziert. Dies sei dann nicht als persönliches Versagen, sondern als Zeichen von grosser Verantwortung und von bedeutender Stellung zu werten.

Der Begriff Burnout senkt die Hemmschwelle, von psychischen Problemen zu reden. Mit der Bezeichnung Burnout deutet man auch an, dass es sich nicht um individuelles Versagen handelt, sondern eben das Arbeitsumfeld «schuld» ist. Dies trägt dazu bei, dass die Leute früh etwas unternehmen, zu einem Zeitpunkt, wo sie noch nicht so tief drin stecken. Aus therapeutischer Sicht ist dies zu begrüssen. Wir suchen als Behandelnde nicht Schuldige oder weisen den Schwarzen Peter zu, sondern schauen, wo die möglichen Ursachen liegen und wo man therapeutisch ansetzen kann. Es ist wie beim Autofahren: Wenn man früh merkt, dass man von der Strasse abkommt, kann man noch korrigieren, bevor man im Strassengraben liegt und überhaupt nicht mehr fahren kann.

Partielle Lustlosigkeit, Demotivation, Erschöpfung kennen wir wahrscheinlich alle. Woran erkennen Sie, dass eine tiefergreifende Störung vorliegt und der/die Patient/in sich nicht einfach in einer vorübergehenden Stresssituation befindet, aus der sie/er ohne fremde Hilfe herausfindet?

Eigentlich ist Burnout eine Form von Erschöpfung, ein Mangel an Energie, der gerne mit dem Bild vom «leeren Tank» beschrieben wird. Damit einher geht oft ein Bemühen, dies durch Mehranstrengung zu kompensieren. Die Betroffenen entwickeln eine Hyperaktivität, sind aber in der Regel dennoch nicht mehr gleich effizient.

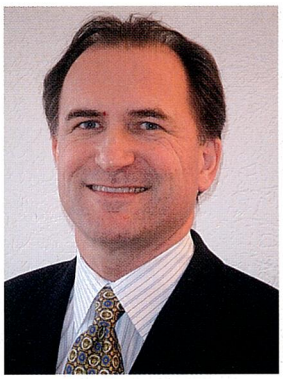
Nervosität, Schlafstörungen, Schwindel, Schweissausbrüche, sich nicht erholen können, nicht abschalten können, Selbstzweifel, «alles wird zuviel», sich überfordert fühlen, nicht mehr priorisieren können – all dies sind Zeichen für eine tiefergreifende Störung. Je schwerer und prägender diese Zeichen sind, desto eher handelt es sich um eine Krankheit. Entscheidend ist also der Schweregrad der Belastung.

Und wie messen Sie als Arzt ganz konkret den Schweregrad?

Ich befrage die Leute beispielsweise nach ihrer Energie, frage, ob sie sich freuen können, ob und wie sie abschalten können. In der Regel können wir uns auf das verlassen, was uns die Leute über sich mitteilen. In der Regel erkennt man die Tragweite der Störung auch an ihrer Physiologie und an der psychischen Verfassung: Sie reagieren beispielsweise verlangsamt, sind zittrig oder fahrig.

Oft sind die Symptome also ähnlich wie bei einer Depression. Wie unterscheidet sich Burnout von einer Depression?

Medizinisch gesehen sind viele Anpassungsstörungen auf Überbelastungen aus der Arbeitswelt zurückzuführen und können depressive Zustände auslösen. Es gibt aber auch andere Formen von Depressionen mit anderen Ursachen.



Dr. Hanspeter Flury, Chefarzt und ärztlicher Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden.

Warum reagiert eine Person auf ein stark belastendes Umfeld mit einem Burnout und eine andere in ähnlicher Situation nicht? Gibt es einen speziellen Typ/Persönlichkeitsstruktur von Menschen, der stärker zu Burnout neigt als andere? Oder kann gar eine genetisch bedingte Disposition eine Rolle spielen?

Eine interessante Frage für die Diagnose ist, inwieweit innere, also die Person betreffende, oder äussere Umstände, beispielsweise das Arbeitsumfeld, zur Krisensituation beitragen. Es gilt, diese zwei Bereiche separat zu betrachten.

Fangen wir bei der Persönlichkeit an. Ausgangspunkt ist stets eine hohe Belastung. Wie diese empfunden wird, ist aber individuell. Enscheidend ist die Passung zwischen Individuum und Arbeitssituation. Wenn sich jemand in einer Arbeitssituation befindet, die für seine persönliche Disposition nicht sehr gut passt, wird er zunehmend unter Stress geraten. Ein Beispiel: Bei einem Treuhänder ist extreme Genauigkeit im Detail gefordert. Es gibt Persönlichkeitstypen, für die dies genau die richtige Aufgabe ist. Hat aber beispielsweise jemand diesen Beruf ergriffen, weil er eher die in dieser

Arbeit ebenfalls geforderte Vertrauensfunktion sucht und Detailgenauigkeit eher als belastend empfindet, wird er bald unter Stress leiden. Wieviel Belastung jemand erträgt, ist also auch immer eine Frage der Wechselwirkung von Arbeitssituation und Persönlichkeit.
Dennoch gibt es generelle Risikofaktoren im Bereich der Persönlichkeit. Leute, die zu Perfektionismus neigen, hohe Erwartungen an sich selber haben, unabhängig davon, was gefordert wird, Unmögliches möglich machen wollen, sich nicht abgrenzen, nicht schützen können, sind gefährdet. Personen, die dazu neigen, Drucksituationen auf sich zu nehmen und sich dabei wenig kommunikativ verhalten oder sich keine Hilfe holen. Ein weiterer Risikofaktor ist geringe Konfliktfähigkeit.
Der zweite Bereich ist die Arbeitssituation. Menschen, die am Arbeitsplatz wenig Gestaltungsmöglichkeiten, wenig Spielraum, wenig Einflussmöglichkeiten haben, sind in der Regel stärker gefährdet. Deshalb stellt man auch fest, dass Leute im höheren Kader besser mit Belastungssituationen umgehen können, eben weil ihr Gestaltungsspielraum grösser ist, als beispielsweise Personen im mittleren Kader, die dem Druck von zwei Seiten ausgesetzt sind. Das Mass an Belastung ist das eine, die Möglichkeiten der Mitgestaltung sind aber ebenso wichtig.

Welche präventiven Massnahmen kann eine Arbeitgeberin/ein Arbeitgeber bereitstellen, um ihre/seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schützen?
Arbeitgeber sollten realistische Erwartungen haben, respektive realistische Anforderungen an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen und diese klar kommunizieren. Ganz schlecht sind unklare oder widersprüchliche Situationen.
Die Anforderungen sollten ausgerichtet sein auf einen mittleren Arbeitnehmer, nicht wie es häufig der Fall ist, auf Spitzenleute. Häufig enthalten beispielsweise Stellenausschreibungen überhöhte Anforderungsprofile. Ein Arbeitgeber kann aber nicht nur die besten beschäftigen, er muss mit den Leuten arbeiten, die er zur Verfügung hat, und diesen ermöglichen, ihre Arbeit gut zu machen.
Positiv wirkt sich insbesondere eine gute Gesprächskultur aus. Führungspersonen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten miteinander über Ziele, über das richtige Mass an Belastung, über Stärken und Schwächen sowie über Hilfestellungen reden können, eine optimale Passung und wenn nötig neue Arbeitsfelder finden.
Hier ist es wiederum wichtig, dass man jemanden, den man befördert, gut unterstützt, damit er in die neue Arbeit hineinwachsen kann. Ein guter Buchhalter kann unter Umständen bei einer Beförderung in eine Position mit Führungsfunktion scheitern, wenn man ihn nicht gezielt unterstützt und weiterbildet.

Diese Passung, respektive diese Flexibilität und dieser Spielraum zur Arbeitsplatzveränderung dürften im Lehrberuf weniger gut herzustellen sein als im wirtschaftlichen Umfeld.
Das mag sein, aber auch im Lehrberuf sehe ich gewisse Möglichkeiten, beispielsweise, durch gezielte Unterstützung durch die Schulleitung oder durch vermehrte Partner- und Teamarbeit, oder im Jobsharing.
Das Problem im Lehrberuf sehe ich eher darin, dass man vorwiegend allein ist und der Auftrag nicht klar definiert ist. Es gibt niemanden, der bestimmt, was gut, was richtig, was genügend, was ungenügend ist. Lehrpersonen haben häufig das Gefühl, sie könnten noch mehr machen, wenn sie mehr Zeit hätten. Häufig kompensieren sie diese Unsicherheiten durch Mehreinsatz. Das rührt unter anderem daher, dass sie keine klar definierte Arbeitszeit haben.

Welche vorbeugenden Massnahmen kann jeder Mensch selber treffen?
Selbstsorge ist eine ganz zentrale Präventionsmassnahme. Den Energiehaushalt beobachten, feststellen, wie es ei-

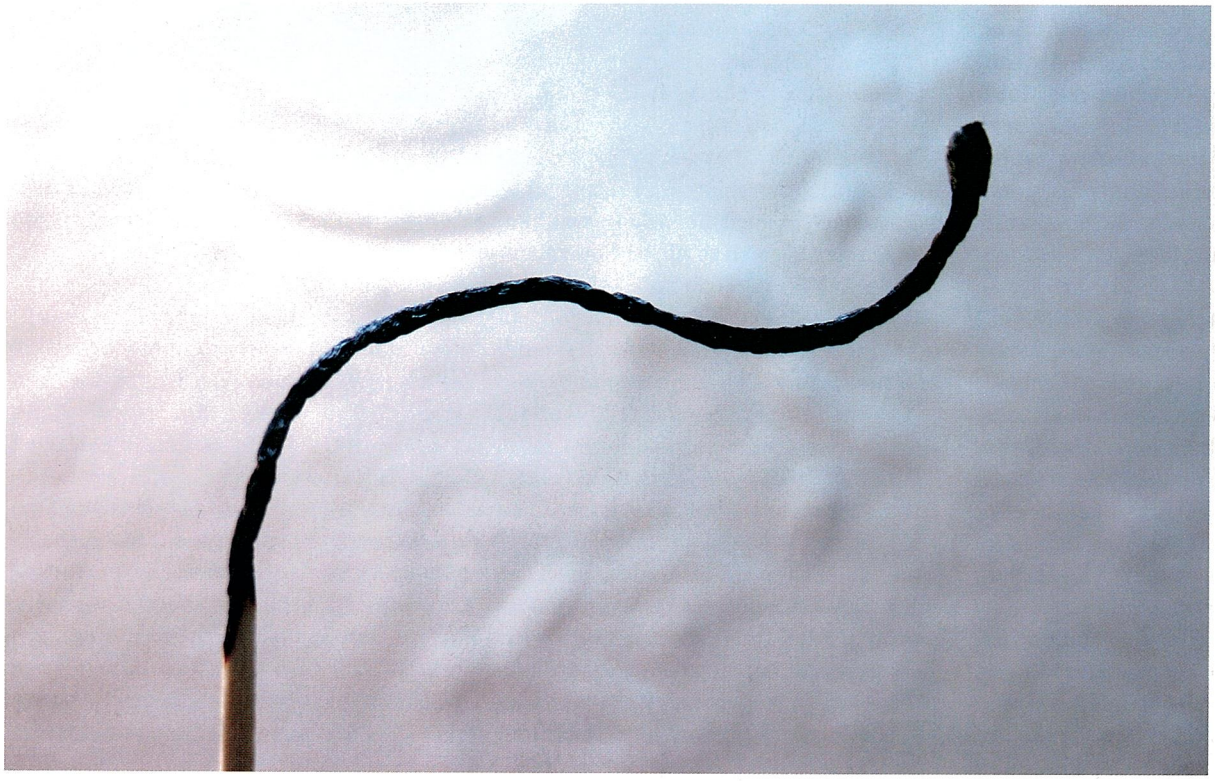


Foto: Tommy Furrer

«Das Problem im Lehrberuf sehe ich darin, dass man vorwiegend allein ist und der Auftrag nicht klar definiert ist. Es gibt niemanden, der bestimmt, was gut, was richtig, was genügend, was ungenügend ist.»

nem geht, ob man sich erholen kann. Man sollte so etwas Ähnliches wie einen Krisentachometer oder ein Frühwarnsystem einbauen, um bei Alarm rasch handeln zu können.
Ganz wichtig ist es, für Ausgleich zu sorgen, konkret: für Erholung, genügend Schlaf, anregende geistige Kontakte, interessante Freizeitgestaltung, gute soziale Beziehungen, Ruhe und Musse für sich selber. Jeder Mensch sollte dabei seine ganz persönliche Mischung finden.
Stelle ich selber eine Störung fest, oder weisen andere mich auf eine problematische Entwicklung hin, sollte man diese ernst nehmen. Nicht ratsam ist es, sich darauf zu beschränken, sich einfach zu erholen und aufzutanken für die Arbeit. Der Mensch hat mehr Bedürfnisse als arbeiten und sich fit machen für die Arbeit. Wichtig ist auch, die eigene Sinnfindung, eigene Interessen zu entwickeln. Dazu muss man mit sich im Kontakt sein. Hilfreich ist es, dazu Zeitraster aufzustellen: Zeit für Arbeit, Zeit für soziale Beziehungen, Zeit für Musse...
Gerade Lehrpersonen, aber auch selbstständig tätige Personen, haben oft das Gefühl, gar keine Freizeit, keine Ferien zu haben, weil sie glauben, immer irgendetwas für ihre Arbeit machen zu müssen. Das gelingt auf die Länge niemandem. Über kurz oder lang führt dies zur Selbstausbeutung.

Sind Burnout-Betroffene in jedem Fall arbeitsunfähig?
Nein, es kommt auf den Schweregrad an. Entscheidend ist frühes Handeln, sobald jemand merkt, dass etwas mit dem Energiehaushalt nicht stimmt. Je früher man reagiert, desto grösser ist die Chance, das Problem in den Griff zu bekommen; dadurch steigt die Chance für die Betroffenen, im Arbeitsalltag bleiben zu können.

Was heisst denn reagieren in diesem Fall? Soll man sich sofort für eine Therapie anmelden?
Nicht zwingend. Wenn jemand früh reagiert und selber Möglichkeiten findet, eine Korrektur einzuleiten, etwas in seinem Umfeld zu verändern, soll er dies ruhig versuchen. Er kann sich beispielsweise überlegen, was er zurückstellen, wo er sich entlasten kann.
Je stärker jemand aber das Gefühl hat, nicht zu wissen, was er machen könnte, oder wie er sein Vorhaben in die Tat umsetzen kann, desto rascher sollte er mit einer Fachperson reden. Dies muss nicht zwingend in eine längerdauernde Therapie münden. Es gibt Leute, die nur eine kurze Standortbestimmung brauchen oder bei denen sich eine Korrektur mit ein paar wenigen Sitzungen einleiten lässt.
Entscheidend ist aber, sich einen Rahmen zu stecken. Das heisst, sich klarzumachen: Was soll sich ändern? Wie gehe ich es an? Und in welchem Zeitraum will ich eine Veränderung herbeiführen? Zu einem bestimmten Zeitpunkt soll dann eine Standortbestimmung erfolgen und festgestellt werden, ob sich tatsächlich etwas verändert hat.
Oft ist es aber so, dass man sich in der gewohnten Umgebung nur schwer regenerieren kann. Eine ambulante oder in schweren Fällen eine stationäre Therapie ist dann angezeigt.

Interview Doris Fischer

Weiter im Netz
www.klinikschuetzen.ch

Burnout-Test

25 Fragen geben Ihnen Aufschluss, ob Sie burnout-gefährdet sind oder bereits unter Burnout leiden. Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.

- ❒ Stellen Sie sich häufig Fragen wie: «Was hat das alles für einen Sinn?» oder «Soll das schon alles im Leben gewesen sein?»
- ❒ Denken Sie häufig, doch nichts bewirken zu können?
- ❒ Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- ❒ Haben Sie keine kreativen Ideen und Veränderungsvorschläge mehr?
- ❒ Haben Sie den Eindruck alles wird Ihnen zu viel?
- ❒ Trauen Sie sich nichts mehr zu?
- ❒ Haben Sie keine Hoffnung mehr, dass sich etwas ändern lässt?
- ❒ Fühlen Sie sich depressiv und resigniert?
- ❒ Sind Sie häufig gereizt und angespannt?
- ❒ Haben Sie nur noch wenig Freude an dem, was Sie machen?
- ❒ Fühlen Sie sich innerlich leer und ausgelaugt?
- ❒ Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar?
- ❒ Wachen Sie morgens zerschlagen auf?
- ❒ Haben Sie Heisshunger auf Süsses?
- ❒ Haben Sie öfter Magen- oder Rückenbeschwerden?
- ❒ Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- ❒ Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen?
- ❒ Fühlen Sie sich innerlich zunehmend angespannt?
- ❒ Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen?
- ❒ Ziehen Sie sich mehr und mehr von Ihrem Freundeskreis zurück?
- ❒ Vernachlässigen Sie Ihr Hobby?
- ❒ Vernachlässigen Sie Ihr äusseres Erscheinungsbild?
- ❒ Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen?
- ❒ Greifen Sie häufiger zu Alkohol, um sich zu entspannen?
- ❒ Nehmen Sie Aufputschmittel?

Gesamtpunktzahl
(5 Punkte pro Frage, max. 125 Punkte)

Auswertung

Wenn Sie mehr als 40 Punkte haben, dann ist das ein Hinweis darauf, das Sie zumindest burnout-gefährdet sind. Sie sollten etwas unternehmen, um wieder mehr in ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu kommen. Einen Gang zurückschalten, Ruhe- und Erholungsphasen einlegen und ein Entspannungsverfahren erlernen, können Ihnen helfen, Ihre Burnout-Symptome zu lindern. Wenn Sie alleine nicht weiterkommen, wenden Sie sich an einen Psychotherapeuten.
Der Test kann von der Website www.klinikschuetzen.ch heruntergeladen werden,
©2003 PAL Verlagsgesellschaft – Burnout Test