

Vom SINN zum WAHN

Burnout – eine vielseitig unterschätzte Zeitkrankheit

Zusammenfassung des Pro Scientia-Referats vom 28.05.2014

Burnout ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit explodiert. Im Jahr 2010 wurden in Österreich sechsmal so viele Burnout-Erkrankte verzeichnet, als noch im Jahr 2004, es zeigt sich also ein relativ hoher Anstieg Betroffener in relativ kurzer Zeit. Es gibt z.B. einen Anstieg von 42% an Frühpensionierungen mit der Diagnose Burnout seit 2009.¹ Davon sind mehr als die Hälfte Frauen und noch immer bestimmte Berufsgruppen mehrheitlich betroffen, nämlich LehrerInnen, helfende Berufe und Gesundheitsberufe. Was diesen genannten Gruppen ähnlich ist, ist die starke Orientierung am Anderen und damit einhergehend, dass diese Menschen oft nicht sich selbst als Maßstab nehmen, sondern ihr Gegenüber und dass gerade in diesen Berufstypen auch eine höhere Bereitschaft vorhanden ist zu geben.

In volkswirtschaftlichen Analysen hat die Uni Linz herausgefunden, dass in schwereren Burnout-Fällen bis zu 100.000€ pro Behandelten auszugeben sind – also ist es neben dem leiblichen, gleichzeitig auch ein volkswirtschaftlicher Schaden, der hier entsteht.

Aber nun stellt sich natürlich zuerst einmal die grundsätzliche Frage: Was ist Burnout überhaupt?

Begriff und Einordnung

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger hat Anfang der achtziger Jahre in einer Veröffentlichung auf ein vorwiegend in sozialen Berufen auftretendes Phänomen aufmerksam gemacht. Er bezieht sich auf die Frage, was mit der Bezeichnung „Burnout“ eigentlich gemeint ist, auf die Definition eines Wörterbuches, nach der Burnout als „versagen, abnutzen oder erschöpfen durch außerordentliche Verausgabung an Energie, Kraft und Ressourcen“ beschrieben wird. Die Bezeichnung „to burn out“ an sich ist nicht neu. Schon 1599 gebrauchte z.B. Shakespeare diese Redewendung in seinem Werk „The Passionate Pilgrim“, in dem er schrieb: „She burnt with lou, as straw with the fire fameth, she burnt out lou, as soon as straw out burneth...“. Aber auch in anderen Kontexten fand der Begriff Verwendung (zB.: im Profisport bei rapiden Leistungsabfall, in der Künstlerszene usw.). Freudenberger, der den Begriff Burnout deutlich prägte, vergleicht den ausgebrannten Menschen mit einem ausgebrannten Haus, von dem nur noch die Mauern stehen geblieben sind:

„Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftstätigkeiten herrschten, finden sich jetzt nur noch die verkohlten Überreste von Kraft und Leben. Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehengeblieben sein, ein paar leere Fensterrahmen. Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.“

Freudenberger spricht also von einer äußerlich mehr oder minder unversehrten Hülle, während das Innenleben leer, zerstört, ja verwüstet und von Apathie geprägt ist.

¹ Vgl. Hauser, Horst: Burnout-Prophylaxe, in: <http://www.burnout-network.at/burnout/zahlen-und-fakten/index.html> [abgerufen am 23.05.2014].

Paradoxerweise wird Burnout aber offiziell NICHT als Krankheit anerkannt, was vermutlich mit der nicht wirklich einheitlichen Symptomatik sowie den zu uneindeutig zuteilbaren diagnostischen Kriterien auf der einen Seite und an der inflationären Verwendung des Begriffs Burnout auf der anderen Seite zusammenhängt. So ist diese Erschöpfungserkrankung weder in der jüngsten Ausgabe des DSM-IV² noch in dem entsprechenden internationalen Diagnosen-Verzeichnis ICD-10³ als Krankheit angeführt, im ICD-10 Z 73 steht sie jedoch als Zusatzdiagnose zu bereits bestehenden Krankheiten verzeichnet, bei denen es sich um Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung handelt:

Z73.0! Ausgebranntsein

Burn-out

Zustand der totalen Erschöpfung

Z73.1# Akzentuierung von Persönlichkeitszügen

Typ-A-Verhalten (Verhaltensmuster, das durch zügellosen Ehrgeiz, starkes Erfolgsstreben, Ungeduld, Konkurrenzdenken und Druckgefühl charakterisiert ist)

Z73.2# Mangel an Entspannung oder Freizeit

Z73.3# Stress, anderenorts nicht klassifiziert

Körperliche oder psychische Belastung o.n.A.

Z73.4# Unzulängliche soziale Fähigkeiten, anderenorts nicht klassifiziert

Z73.5# Sozialer Rollenkonflikt, anderenorts nicht klassifiziert

Z73.6# Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung

Z73.8# Sonstige Probleme mit Bezug auf die Lebensbewältigung

Z73.9# Problem mit Bezug auf die Lebensbewältigung, nicht näher bezeichnet⁴

Ursprünglich verstand man unter Burnout die negativen Folgen der beruflichen (Über-)Beanspruchung mit gemütsmäßiger Erschöpfung, innerer Distanzierung und schließlich Leistungsabfall. Es wurde auch als „Stresssyndrom der helfenden Berufe“ bezeichnet. Mittlerweile weiß man jedoch, dass keine Berufsgruppe vom Risiko dieser Erkrankung ausgenommen ist, wobei helfende Berufe nach wie vor deutlich die Spitze der Risikokala anführen.

Definitionsversuche

In der nunmehr etwa 45-jährigen Burnoutforschung ist es noch nicht wirklich gelungen, eine allgemein akzeptierte Definition für dieses Phänomen zu finden. Exemplarisch möchte ich folgende drei Definitionsversuche herausgreifen:

- „Burnout ist ein negativer Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, es ist das Endresultat eines graduellen Prozesses der Desillusionierung in dem Streben, aus der Arbeit einen Sinn von existentieller Bedeutsamkeit herzuleiten. Typischerweise wird es bei hoch motivierten Personen festgestellt, die über längere Zeitperioden hinweg in emotional beanspruchenden Situationen arbeiten. (PINES 1993).“⁵
- „Ausbrennen bedeutet: sich entleeren. Die eigenen körperlichen und seelischen Reserven erschöpfen. Sich selbst bei dem Versuch zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom

² Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder

³ International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems

⁴ Bundesministerium für Gesundheit: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, in: http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/1/2/CH1241/CMS1287572751172/icd-10_bmg_2013_-_systematisches_verzeichnis.pdf [abgerufen am 22.05.2014].

⁵ Hochreiter, Jochen: Bewegungs- und körperorientierte Interventionen bei der Burnout-Problematik, Graz 2009 (= DA Universität Graz), 14.

Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen sind (FREUDENBERGER 1980).“⁶

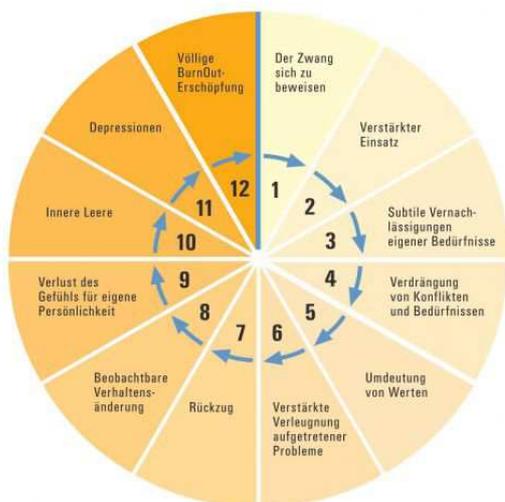
- „Burnout ist ein Syndrom, zusammengesetzt aus emotionaler und geistiger Erschöpfung, Depersonalisierung und dem Gefühl reduzierter Leistungsfähigkeit, das insbesondere bei Personen auftreten kann, die mit Menschen arbeiten. (MASLACH&JACKSON).“⁷

Man merkt hier also deutlich die signifikante Diskrepanz zwischen persönlichem Einsatz (input) und „Belohnung“ (output), sowie die individuellen, organisationsbezogenen und sozialen Faktoren, die rundum die Erkrankung eine Rolle spielen. In letzterer Definition werden auch die drei charakteristischen Dimensionen genannt, die bei jedem/r Burnout-Betroffenen in verschiedenen Intensitätsgraden zu beobachten sind: Emotionale Erschöpfung, Depersonalisation, reduziertes Wirksamkeitserleben/Leistungsabfall.⁸

Symptome und Burnout-Zyklus

Freudenberger/North haben neben einigen anderen eine brauchbares Modell für den möglichen Verlauf der Burnout-Erkrankung erarbeitet, welches in 12 Stufen den Weg einer stark engagierten, ehrgeizigen, viel Verantwortung und Arbeit tragenden Person bis hin zum vollkommenen geistigen, körperlichen und emotionalen Zusammenbruch zeigt:⁹

BurnOut: Die 12 Stufen bis zur völligen Erschöpfung



BurnOut beginnt meist mit dem Zwang, sich etwas beweisen zu müssen und endet häufig mit dem totalen Zusammenbruch.

Quelle: Dr. med. Vinzenz Mansmann, NaturaMed Vitalclinic, Bad Waldsee, www.naturamed.de

Symptome des Burnoutsyndroms sind vielfältig und zahlreich. Mehr als 130 verschiedenartige Symptome werden mit der Erschöpfungskrankheit in Verbindung gebracht, die von Schaufeli/Enzmann in drei Ebenen (individuelle, interpersonale und institutionelle) und jeweils fünf Kategorien (affektive, kognitive, physische, Verhaltens- und Motivationssymptome) unterteilt wurden.¹⁰ Um nur einige Symptome beispielhaft herauszugreifen:

Niedergeschlagenheit, emotionale Erschöpfung und verminderte emotionale Kontrolle, Kopfschmerzen, Übelkeit, Magen-Darm-Funktionsstörung, chronische Müdigkeit, Hyperventilation, hoher Blutdruck und hoher Cholesterinspiegel, koronare Krankheiten, Schlafstörungen, Ausfall des Menstruations-Zyklus, Appetitlosigkeit, Angstzustände, Unfähigkeit sich zu

konzentrieren, Verlust von Sinn und Hoffnung, Gefühl der Unzulänglichkeit, verminderte

⁶ Ebd.

⁷ Ebd.

⁸ Weiterführend siehe: Jerich, Lisbeth: Burnout. Ausdruck der Entfremdung, Graz: Leykam 2008 (= Grazer Universitätsverlag 19), 32–35.

⁹ Eine nähere Ausführung des 12-stufigen Burnout-Zyklus von Freudenberger/North zu finden in: OE Betriebsbetreuung und ArbeitnehmerInnenschutz: Burnout. Ergebnis einer wachsenden Kluft zwischen Mensch und Arbeit, Graz 2010.

¹⁰ Vgl. Schaufeli, Wilmar/Enzmann, Dirk: The burnout companion to study and practice: a critical analysis, London: Taylor&Francis 1998, 21–24.

Frustrationstoleranz, Reizbarkeit, zynische und dehumanisierte Wahrnehmung, Apathie, soziale Isolation, erhöhter Konsum von Suchtmitteln, hohes Risikoverhalten, Suizidgedanken etc.

Lage in Österreich

Die vom Research-Team Graz (<http://research-team.at/leistungen/burnout-praevention/>) österreichweit durchgeführte Studie rundum das Thema Burnout kam auf das alarmierende Ergebnis, dass 10,4% der österreichischen Bevölkerung bereits von Burnout betroffen sind. Loebell/Millonig/Pruckner beschreiben, dass sogar 20% der Berufstätigen in Österreich burnoutähnliche Phasen durchleben und 27% unter ungesundem Stress leiden.¹¹

Conclusio

Vom Sinn zum Wahn betitelt deshalb mein Referat, weil Burnout-Betroffene anfangs allen Sinn in der Arbeit, in Leistung, Anerkennung und Erfolg sehen, wenn sie dabei aber über lange Zeit immer wieder ihre eigenen Ressourcen und Grenzen unter enormen Druck überschreiten, ihre eigenen Interessen hintanstellen, auf Schlaf verzichten, soziale Kontakte einschränken etc. läuft dies auf Dauer gesehen unweigerlich in einen krankhaften Zustand über, der – wie wir gesehen haben – den ganzen Menschen den Anderen und (was vermutlich noch schlimmer ist) sich selbst gegenüber entfremdet (Depersonalisation) und in ein Nichts-mehr-empfinden-Können und eine absolute Erschöpfung mündet, aus der wieder herauszukommen eine harte (und teilweise auch sehr langwierige) „Arbeit“ ist. Die Grenze zwischen dem erfolgreichen Schaffensrausch und dem Verlust seiner selbst ist ein schmaler Grat, von daher lohnt es sich, immer wieder unsere Hierarchie der Prioritäten kritisch zu hinterfragen und sich gute „Abschalt-Strategien“ zurechtzulegen, damit in der Work-Life-Balance das Leben nicht zu kurz kommt.

¹¹ Vgl. Loebell, Annabell/Millonig, Caroline/Pruckner, Othmar: Burn-out. Absturz. Und dann: Neustart, in: TREND Spezial: Volkskrankheit Burn-out, August 2004, Wien, 98–119. Einen detaillierten Überblick über die Betroffenheits-Lage in Österreich, Ergebnisse versch. Studien und Zahlen finden sich in der oben bereits erwähnten Arbeit von Jochen Hochreiter.