

BURNOUT – WER BEKOMMT ES, WELCHE FAKTOREN SCHÜTZEN DAVOR?

Die moderne Hirnforschung zeigt uns neue Wege auf, das Burnout-Syndrom, das ein großes Gesundheitsrisiko darstellt, zu vermeiden. So konnte nachgewiesen werden, dass Burnout nichts mit „durchbrennen“ zu tun hat, sondern vielmehr ein Erschöpfungszustand ist, der speziell Menschen in subjektiv, als ausweglos bewerteten Situationen, trifft. Eine früh beginnende und umfassende Intervention, die sich auf die Persönlichkeitsstruktur und im Wesentlichen auf die, in der Kindheit erfahrenen individuellen Copingmechanismen bezieht, ist in jedem Stadium möglich und wichtig.

Insbesondere von Bedeutung sind die Stadien des Burnout-Syndroms, die sich als besonders abhängig von der jeweiligen Lebenssituation in unterschiedlichen Ausdrucksformen zeigen. Dachte man anfangs noch, dass besonders Personen in helfenden Berufen vom Burnout-Syndrom betroffen sind, zeigen neueste Ergebnisse, dass es nicht Berufe, sondern Konstellationen sind, die das Burnout-Syndrom auslösen können. Die stärksten Belastungen resultieren aus Ungewissheitsgefühlen, fehlender Anerkennung, mangelnder Autonomie, als unbewältigbar bewerteter Arbeitsüberlastung und Autoritätskonflikten.

Als wichtigste und viel Schmerz auslösende Einflüsse haben sich zwei Faktoren herausgestellt. Erstens, fehlende Anerkennung und folglich emotionale Erschöpfung. Immer mehr kreisen bei den Betroffenen die Gedanken um ihre, als chronische Müdigkeit erlebte Lähmung, die sie, unabhängig von der wahren Leistung, von früh bis spät, Tag und Nacht, quält. Schlafstörungen bis hin zur Schlaflosigkeit, und das Gefühl diverser körperlicher Beschwerden nicht entkommen zu können, sind die bedrückenden Begleiter. Der zweite Faktor sind die Schuldgefühle, die im Vergleich mit den vermeintlich Besseren, Klügeren, Tüchtigeren, immer

BURNOUT – WER BEKOMMT ES, WELCHE FAKTOREN SCHÜTZEN DAVOR?

bitterer werden, noch dazu, wo in der Tat, aufgrund der emotionalen Erschöpfung, die Leistungsfähigkeit beträchtlich sinkt. Die Handhabung selbst alltäglicher Herausforderungen wird als immer weniger bewältigbar wahrgenommen. Der Rückzug aus sozialen Kontakten in das "Schneckenhaus" der eigenen vier Wände ist ein Verstärker dieses Vermeidungsverhaltens. Immer mehr wird eine Leistungseinbuße aufgrund der Reduktion der Arbeit auf das Allernötigste sichtbar. Das Burnout-Syndrom durchläuft unterschiedliche Entwicklungsstadien. Charakteristisch für alle Stadien sind Gefühle von unerträglicher Anspannung, gereizte Reaktionen auf „Kleinigkeiten“ und eine tiefe Empfindung von „ich kann nicht mehr“.

Die Art der intrapsychischen Bewältigungsstrategien hängt von den Erfahrungen der ersten Lebensjahre ab. Menschen, die in ihrer Kindheit nicht lernen konnten, mit noch nicht klaren und ambivalenten Rollenbildern umzugehen, und dadurch in ihrem Verhalten zu Ängstlichkeit neigen, deren Selbstwertgefühl vom Perfektionismus gesteuert wird, haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit ein Burnout-Syndrom zu entwickeln. Schützende Faktoren sind die Steuerung der teils überhöhten Erwartungen an sich selbst und einer Korrektur des beängstigenden Leistungszwangs. Die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen anzuerkennen und sich von der Bewertung und Anerkennung durch andere unabhängig zu machen, ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren. Gefühle, alles selbst machen zu müssen, um sich eine Art Unentbehrlichkeit vorzuspielen, verhindern das wichtige und selbstschützende Delegieren. Wem es gelingt, diese falschen, aus der Kindheit übernommenen Werte, umzudeuten, wer imstande ist, seine Prioritäten zu verschieben und, wer vor allem seine sozialen Kontakte

Universitätslektorin

Dr. Julia Umek

Gesundheitspsychologie - Arbeitspsychologie
Wirtschaftspsychologie - Sportpsychologie - Notfallpsychologie - Psychoonkologie
<http://www.lebensstil.at> - E-Mail: julia@umek.at

Psychoonkologie heute Kongress 2011

BURNOUT – WER BEKOMMT ES, WELCHE FAKTOREN SCHÜTZEN DAVOR?

reaktiviert, stärkt sein Copingsystem. Dazu gehört auch, mit Zeitdruck neu umzugehen, Gefühle von Ungewissheit durch die Methode des Reframens zu steuern und die eigenen Bedürfnisse und Ziele neu zu ordnen. Innere Glaubenssätze, die unbewusst aus der Kindheit übernommen wurden und zu schmerzlichen Ausweglosigkeitsgefühlen beitragen, zu erhellen und durch gute Mantras zu ersetzen, gehören zu den wichtigsten Präventionsstrategien gegen das Burnout-Syndrom. Ein gesunder Lebensstil, also regelmäßige Bewegung, genügend Schlaf, gesundes, Kraft gebendes und mit Lust genossenes Essen, ebenso wie die Pflege von Hobbys und Kontakten zu Menschen, die einem gut tun, desgleichen, das Erlernen von Entspannungstechniken sind Faktoren, die jedem Menschen helfen, sich gegen Burnout zu schützen.