



**Karina Müller**

Inhaberin des  
Instituts -praxis- ([www.institut-karina-mueller.de](http://www.institut-karina-mueller.de))

Coach,  
Mediatorin,  
Entspannungspädagogin

und u.a. langjährige Ausbilderin von Entspannungspädagogen.

## **BURNOUT**

### **Phänomen, Fake oder Geißel der Leistungsgesellschaft?**

Burnout –

Phänomen? Massenphänomen? Fake? Zugeständnis an wachsende Leistungsanforderungen und Leistungsbereitschaft? Neue Erscheinung oder doch immer schon da gewesen?

Kaum eine Erkrankung, die eigentlich gar keine ist, bietet so viel Spielraum für Spekulation und Interpretation, und wird immer wieder so verkannt, wie der Burnout.

Zur Geschichte des Burnout:

Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendete den Begriff des `Burnout´ erstmals 1974. Besonders Menschen in sog. helfenden Berufen fielen durch zahlreiche Krankschreibungen und Frühberentungen auf. Die besonders intensive Arbeitsbelastung in Verbindung mit einem oftmals überstarkem Engagement, vielfach mangelnder Anerkennung und fehlenden Erfolgserlebnissen, führte scheinbar zu einer Art des `Ausbrennens´.

Zur Definition:

In der `internationalen Klassifikation der Erkrankungen ICD-10´ wird Burnout als Ausgebrannt-sein und Zustand totaler Erschöpfung mit einem Diagnoseschlüssel erfasst – Z73.0. Der Abschnitt `Z´ enthält die Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen. Somit gilt Burnout offiziell als Einflussfaktor, nicht als Krankheit und nicht als Syndrom.

Burnout bedient sich in der Regel eines Zusammenspiels mehrerer Faktoren, die als Voraussetzung dienen zu erkranken:

Es werden hohe Leistungsanforderungen von außen an die jeweilige Tätigkeit gestellt. Diese Anforderungen werden meist akzeptiert und sind oftmals auch moralisch gestützt. So erklärt sich teilweise, weshalb Burnout gerade im sozialen Bereich zu einem scheinbaren Massenphänomen geworden ist.

Die hohen und oft weiter steigenden Anforderungen werden mit einer vielfach überdurchschnittlichen Bereitschaft zur Leistung und einer hohen Identifikation mit der Tätigkeit vorangetrieben. Hier geht der sich entwickelnde Perfektionismus an die Leistungsgrenze und darüber hinaus. Eigene, ganz persönliche Bedürfnisse werden immer weiter vernachlässigt. Hinzu kommt häufig das mangelnde Vermögen Grenzen zu setzen.

Es entsteht eine unüberbrückbare Diskrepanz zwischen Wunschbild und Realität, dem, was wirklich leistbar ist. Was wäre wenn: der zu pflegende Mensch doch überleben kann? - ich es schaffe den Betrieb auch mit dem hohen Krankenstand von MitarbeiterInnen aufrecht zu erhalten? – ich die bürokratischen Hemmnisse umgehen kann? u.s.w.

Je größer die Diskrepanz zwischen Wunschbild und Wirklichkeit ist, desto größer die Enttäuschung, wenn man merkt, dass die Ziele nicht erreichbar sind..

**„Das Streben nach einem Ziel, macht die Seele für anderes blind.“**

### *Demokrit*

Das überstarke Engagement mündet in die Enttäuschung, wenn die Energie nicht mehr ausreicht oder man immer wieder an nicht zu überbrückende Grenzen stößt. Und hier ist der erste deutliche Schritt in ein Burnout gemacht. Die aufreibende Tätigkeit hat den Großteil des Lebens bestimmt und ein Aufgeben, käme einer Resignation gleich, einem Verraten eines Lebensziels. Oftmals werden nun Alkohol, Medikamente etc. eingesetzt, um das Durchhalten zu erzwingen oder auch, um den Misserfolg zu überdecken.

Das Leben scheint ein Stück zu entgleiten und die erlebte Machtlosigkeit schafft mitunter das Bedürfnis zur Kontrolle. Hier kann es nun zu einer ausgeprägten Kontrollneurose kommen. Die (fast) erkrankten Menschen kontrollieren, indem sie Arbeiten über-

nehmen und versuchen das Überengagement weiter aufrecht zu erhalten. Solange hier eine „sozial kompatible Leistungsfähigkeit“ für das Umfeld erlebbar ist, verläuft der Prozess des Erkrankens unbemerkt weiter. Doch oft fallen „Kontrollfreaks“ unangenehm auf; spätestens, wenn sie nicht mehr nur ihre Arbeit und ihren Wirkungsbereich kontrollieren, sondern den des Umfeldes gleich mit...

### **Woran erkenne ich, ob ich auf dem Weg in die Kontrolle bin?**

- Verweigerst Du immer öfter Pausen?
- Bist Du ungehalten, wenn Du in Deiner Kontrolle gestört wirst?
- Kannst Du schlecht delegieren und machst Arbeiten lieber selbst?
- Hast Du einen Hang zum Perfektionismus und verlangst diesen auch von anderen Menschen?
- ...

‘Workaholism’ - die Arbeitssucht, wird in diesem Fall geboren aus der Kontrollsucht. Denn nur über ständiges Arbeiten kann die Kontrolle, die scheinbare Macht über die Tätigkeit, über das Leben, aufrecht erhalten werden.

Arbeitssucht meint, den unaufhörlichen Drang/Zwang zu arbeiten und ständig an das Arbeiten denken zu müssen. Jedes Bestreben erstreckt sich auf das Arbeiten.

Auf den ersten Blick erscheinen an Arbeitssucht erkrankte Menschen besonders einsatzfreudig und tüchtig. Über ihren Einsatz bekommen sie viel positive Resonanz und fühlen sich bestärkt; zumal sie zu Beginn ihrer Erkrankung durchaus erfolgreich und zufrieden wirken. Doch das Blatt wendet sich mit der Zeit: Arbeitssüchtige Menschen gehen öfter aus Krankheitsgründen in die Frührente als andere Menschen und haben eine unterdurchschnittliche Lebenserwartung.

Arbeitssüchtige ordnen alle Lebensbereiche der Arbeit unter, finden Ausreden, um arbeiten zu können und ignorieren vielfach entstehende Erkrankungen.

## Woran erkenne ich, ob ich gefährdet bin arbeits-süchtig zu werden?

- Arbeitest Du auch im Urlaub und in anderen freien Zeiten oder würdest es gerne?
- Schiebst Du Arbeiten öfter auf, vermeidest es oftmals zu beginnen und arbeitest dann hektisch?
- Schaffst Du Dir einen Vorrat an Arbeit?
- Beurteilst Du einen Tag nach geleisteter Arbeit?
- Versuchst Du zeitweise nicht zu arbeiten („Entzug“)?
- ...

Nach einem zermürbenden Weg ist oftmals an dieser Stelle der weitere Verlauf eines Burnouts nur schwer aufzuhalten.

Das überstarke Engagement wird immer mehr zu Rückzug und Leistungsverweigerung. Eine Mischung aus `nicht können´ und `nicht wollen´ prägt diese Phase. Die Übersicht für komplexere Aufgabenbereiche kommt immer deutlicher abhanden und Desorganisation, Unzuverlässigkeit stellen sich ein. Vermutlich über das Gefühl lange Zeit ausgenutzt worden zu sein, stellt sich auch eine Seite der Leistungsverweigerung ein, die `Dienst nach Vorschrift´ vorsieht und eine Art des vereinfachenden `Schwarz-weiß-Denkens´ entstehen lässt.

Die Akzeptanz von Drogen (auch Zigaretten, Medikamente, Essen ...) verstärkt sich mitunter und es kommt unweigerlich zu körperlichen Beeinträchtigungen (bis zu ernsthaften Erkrankungen).

Empathie, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit etc. - das sind Verhaltensweisen, die man von einem Menschen im Burnout nicht mehr erwarten kann. Ganz im Gegenteil: das Verhalten wird immer abweisender und vielfach ziehen sich nun FreundInnen und Verwandte zurück.

Weitere Folgen, die nun in der Regel immer stärker auftreten, sind Schuldzuweisungen an andere Personen, immer stärker werdende Schwierigkeiten im sozialen Bereich, wie auch Gleichgültigkeit, Depressionen und Einsamkeit.

Depressionen und teilweise auch Aggressionen, die im Rahmen eines Burnout häufiger anzutreffen sind, können in den verschiedenen Stadien der Erkrankung als `Hilfeschrei´ gewertet werden. Unterstützung, Genesung erfolgt vielfach über die Behandlung schwerer Erkrankungen, die dann mitunter als psychosomatischen Ursprungs gewertet werden.

Geht der Prozess der Burnout weiter, ohne gestoppt zu werden geht es nun in die Phase des sog. `Meltdown´, des Nervenzusammenbruchs. Nicht selten kommt es hier zu suizidalen Tendenzen. Der letztendliche Burnout beinhaltet eine Depersonalisation. Das Leben wird gestaltlos und verloren...

Oftmals, scheinbar, in der Regel, vermutlich, wahrscheinlich ... -

Diese Worte findest Du recht häufig in dieser Abhandlung. Es gibt keinen allgemeingültigen Verlauf eines Burnout, keinen berechenbaren Zeitrahmen.

Welche Erkrankungen im Einzelnen auftreten hängt z.B. stark von bestimmten Veranlagungen ab. Wann ein sozialer Rückzug deutlich wird, ist anhängig wie sozialer Kontakt gelebt und erlebt wurde. Werte und Prägungen und die Stabilität des Umfelds spielen ebenfalls eine große Rolle.

Die einzelnen Phasen des Burnouts verlaufen miteinander individuell – sie können überlappen und übersprungen werden. Und möglicherweise erkennen Sie sich selbst und andere Personen immer wieder mal in den Anfängen eines Burnouts, ohne dass es zu einem Fortschreiten des Prozesses und einem Zusammenbruch kommt.

Wie schwierig es ist, ein Burnout zu identifizieren und von anderen Auffälligkeiten und Erkrankungen abzugrenzen, ist sehr deutlich. Vielfach werden ausschließlich die begleitenden körperlichen Erkrankungen oder die Depressionen behandelt. Genauso oft wird die Vermutung des Burnout im Raum stehen, obwohl es sich um eine andere Problematik handelt.

Doch wie erkenne ich die Anzeichen eines Burnout bei mir selbst und bei anderen Personen?

Sog. Burnoutfragebogen bieten immer nur eine kleine Orientierung und können nie vollständig sein, weil sie einzelne Bereiche abfragen und nicht den ganzen Prozess erfassen können. Jedoch können sie eine erste Orientierung sein und Auffälligkeiten aufzeigen.

## Erste mögliche Fragen zu einer Orientierung?

- Hast Du häufig das Gefühl, das Dir „alles“ zu viel wird?
- Ergreift Dich manchmal eine Art Sinnlosigkeit?
- Fühlst Du Dich oft erschöpft und/oder niedergeschlagen?
- Hat Dein Selbstwertgefühl abgenommen?
- Lässt Deine Konzentrationsfähigkeit nach?
- Fühlst Du Dich immer öfter ausgenutzt?
- Ignorierst Du Enttäuschungen, statt Dich auseinander zu setzen?
- Erlebst Du mehr Konflikte mit anderen Menschen als früher?
- Hast Du immer weniger Zeit für andere Menschen im privaten Bereich?
- Ordnest Du Dein Privatleben dem Beruf/Geschäft unter?
- Hast Du eine zunehmende Abneigung gegen Veränderungen?
- ...

Und genau aus diesen und ähnlichen Fragen kannst Du Deine Burnoutprophylaxe ableiten:

Nimm Dich ernst mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen und erlaube Dir auch diese mal in den Vordergrund zu stellen.

Gehe nicht einfach hinweg über Erschöpfungen und Unzufriedenheiten, sondern überlege Dir, vielleicht auch mit nahe stehenden Personen gemeinsam, was wie verändert werden kann, damit Du ein größeres Gefühl von Zufriedenheit erlebst.

Nimm deutlich zur Kenntnis, wenn Erschöpfungszustände und auch Gefühle von bspw. Niedergeschlagenheit immer öfter auftauchen. Möglicherweise sprichst Du mit einer Fachfrau/einem Fachmann darüber.

Trage auch in Deinen Terminplaner ein, welche privaten Aktivitäten Du eingeplant hast und kennzeichne diese (möglicherweise in einer anderen Farbe oder einer anderen Schrift). So siehst Du gleich, wenn die privaten Planungen sehr reduziert sind.

Mache Pausen am Tag, gerade dann, wenn Du keine Zeit dazu hast und erlaube Dir genügend Zeit für die einfachen Grundbedürfnisse, wie ausreichend schlafen, mit Zeit essen, zwischendurch ausruhen und angemessen bewegen.

**„Glück ist ein Geburtsrecht!“  
Yogananda**

*Karina Müller*