

Burn-Out-Therapie und –Prävention

Burn-Out – das “Ausgebranntsein”... , Erschöpfung, innere Leere... Es sind häufig Menschen betroffen, die über Jahre hinweg engagiert mit anderen Menschen arbeiteten. Besonders gefährdet sind Beschäftigte in sozialen Berufen, Ärzte, Altenpfleger, Krankenschwestern, Lehrer, Priester, Psychologen, Sozialarbeiter ect. Manchmal wird der Begriff Burn-Out-Syndrom als Synonym für das chronische Müdigkeitssyndrom verwandt. Beim Burn-Out-Syndrom ist jedoch die chronische Müdigkeit ein Symptom unter vielen. Einig ist man sich darüber, dass das Burn-Out-Syndrom schleichend einsetzt, der in vielen Phasen verläuft.

In der Anfangsphase zeigen viele Betroffene ein sehr hohes Engagement für berufliche Ziele; sie fühlen sich unentbehrlich und verleugnen eigene Bedürfnisse. Sie haben das Gefühl, nie Zeit zu haben, sind ständig erschöpft und müde. Es gelingt ihnen immer weniger, sich in ihrer ohnehin knapp bemessenen freien Zeit von der beruflichen Belastung zu erholen.

In der zweiten Phase wandelt sich das Überengagement in einen sich ausbreitenden Erschöpfungszustand. Verminderte Belastbarkeit, wachsende Stimmungslabilität und Erholungsunfähigkeit sind auffällig. Die Müdigkeit ist chronisch, im Gegensatz dazu stehen innerliche Unruhe, Nervosität, Gereiztheit bis Aggressivität.

Der Endzustand ist gekennzeichnet von Resignation, Entmutigung, verringerter Frustrationstoleranz, Niedergeschlagenheit, Minderwertigkeitsgefühlen usw. Im Vergleich zu ihrem früheren Auftreten sind die betroffenen kaum noch wiederzuerkennen.

Die seelischen Probleme lösen auch körperliche (psychosomatische) Beschwerden aus. Das körperliche Abwehrsystem wird schwächer und für Infekte anfälliger. Schlafstörungen, Alpträume und sexuelle Probleme können entstehen. Auch Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Gewichtsveränderungen sind die Folge. Daneben ist das Unfallrisiko und die Gefahr für Suchterkrankungen erhöht; Betroffene greifen in dieser Situation schneller zu Alkohol, Tabak und Drogen.

Menschen mit Burn-Out-Syndrom werden durch ihre Beschwerden sowohl in ihrer Arbeit als auch im privaten Bereich stark eingeschränkt. Sie sind in der Zeit nicht voll einsatzfähig. Die psychischen Veränderungen wirken sich stark auf die Leistungsfähigkeit der Betroffenen aus, so dass oft Probleme mit dem Arbeitgeber bis hin zum Arbeitsplatzverlust drohen. Durch Veränderungen des Gefühlslebens wird der Kontakt zum Klienten und Kollegen belastet. Der Antrieb und die Fähigkeit, Leistung zu erbringen, verringert sich. Oft ziehen sich die Betroffenen von anderen Menschen zurück, was nicht nur im Arbeitsbereich, sondern auch in Familie und Partnerschaft zu Konflikten führt. Menschen im Burn-Out-Syndrom sehen sich daran gehindert, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es eigentlich möchten.

Natürlich hilft kurzzeitiger Stress, kritische Situationen zu meistern, den wichtigen Vortrag, das Bewerbungsgespräch, das erste Date... Stress mobilisiert den Körper, macht ihn bereit für Kampf oder Flucht. Das Herz beginnt, schneller zu schlagen, das Blut schießt mit hohem Tempo durch die Arterien. Die Gefäße von Herz, Gehirn, Lunge und Skelettmuskulatur weiten sich, bündeln die Energie. Was unwichtig erscheint, fährt der Körper herunter. Verdauung? Nebensache!

So haben Menschen mit einem besonders belastenden Job, der ein hohes Arbeitspensum, eine hohe Verantwortung und kaum Gestaltungsmöglichkeiten mit sich bringt, ein 30 % höheres Risiko für Burn-Out und sogar Herzinfarkt und koronaren Herzkrankheiten.

Die präventive Behandlung und auch die Therapie für Menschen, die sich schon in diesem Zustand befinden, setzt auf ressourcenorientierte Lösungsstrategien, die diesem Menschen helfen, aus sich heraus verschiedensten Situationen aus komplexen Blickwinkeln bewußt zu werden, diese zu erkennen, zu analysieren und daraus für sich selbst optimale und strategisch wertvolle Wegweiser zum Denken und Handeln zu finden. Dafür werden auf dem Weg der Therapie in Zusammenarbeit mit dem Patienten verschiedenste Grundmodelle der kognitiven Verhaltenstherapie verwandt, sowie aus dem NLP, der psychologischen Kinesiologie und anderen Möglichkeiten genutzt.

„Stark sein, heißt nicht, nie zu fallen, sondern immer wieder aufzustehen.“

(Dante)