

Burnout

Entflammbar

Immer mehr Österreicher leiden an einem behandlungsbedürftigen Burnout-Syndrom. Der Übergang von engagiertem Aufgehen in seiner Arbeit zu der ernsthaften Krankheit ist fließend.

Burnout-Zyklus nach Freudenberger

Der Psychoanalytiker H. Freudenberger und die Journalistin G. North beschreiben die Phasen des Burnouts in einem Burnout-Zyklus. Die 12 Stadien treten nicht immer genau in dieser Reihenfolge auf, aber sie kennzeichnen häufig vorkommende Schritte des Syndroms.

Stadium 1 Der Zwang, sich zu beweisen

Stadium 2 Verstärkter Einsatz

Stadium 3 Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Stadium 4 Verdrängung von Konflikten

Stadium 5 Umdeutung von Werten¹⁾

Stadium 6 Lösung der Probleme

Stadium 7 Rückzug

Stadium 8 Beobachtbare Verhaltensänderung

Stadium 9 Depersonalisation²⁾

Stadium 10 Innere Leere

Stadium 11 Depression

Stadium 12 Völlige Erschöpfung

¹⁾Abstumpfung, Wichtiges tritt zugunsten der Arbeit in den Hintergrund, Einengung der Sichtweisen, Beziehungsangst; ²⁾Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit

Tagsüber funktioniere ich irgendwie (mittlerweile mehr schlecht als recht) und wenn ich heimkomme, habe ich für definitiv nichts mehr Kraft. Mein sämtlicher Freundeskreis hat sich wegen Vernachlässigung aufgelöst, ich gehe kaum noch unter Leute und von Partnerschaft kann auch keine Rede

mehr sein“, fasst Luisa ihr Leiden auf der Burnout-Plattform www.burn-out.at zusammen. Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand des seelischen, geistigen und körperlichen Ausbrennens.

In Österreich leiden etwa 500.000 Menschen an einem beratungs- oder behandlungsbedürftigen Burnout-Syndrom.

SERVICE

1,5 Millionen Österreicher sind vom Burnout bedroht, sie fühlen sich zunehmend energielos und erschöpft. Die Begründung dafür sieht marketagent.com-Geschäftsführer Thomas Schwabl im Stress: „Neun von zehn Österreichern stehen in ihrem beruflichen Alltag zumindest gelegentlich unter Stress, jeder Zweite arbeitet sogar häufig unter Belastung.“

Schleichender Verlauf

Burnout ist ein langsamer Prozess. Am Beginn steht ein überdurchschnittlicher Arbeitseinsatz, oft verbunden mit dem Gefühl unentbehrlich zu sein. Betroffene neigen häufig zum Perfektionismus. Sie setzen sich hohe Ziele. Großer Idealismus, unbezahlte Überstunden und Überengagement kennzeichnen diese Phase. Die Betroffenen verdrängen dabei ihre eigenen Bedürfnisse. Erste Rückschläge treten auf, dann folgt das Tief. Der Grad, auf dem Burnout-Gefährdete wandeln, ist sehr schmal, „dieser Schritt von ‚ich mach das wahnsinnig gern‘ zu ‚das beherrscht mein Leben‘ ist winzig! Das kann echt schnell gehen und dann ist man wie in einem Strudel drinnen, aus dem man nicht mehr hinauskommt. Ich konnte überhaupt nicht mehr abschalten, das war furchtbar“, beschreibt es Elisabeth R., sie erkrankte während ihres Studiums.

Das klassische Frühwarnsymptom: Man kann abends nicht mehr abschalten. Bemerkbar macht sich das zunächst durch chronische Müdigkeit oder Energiemangel. Theresia Gabriel vom Leitungsteam Psychotherapie des Berufsverbands Österreichischer Psychologen (BÖP) beschreibt die Signale von Burnout folgendermaßen: „Wenn man müder ist als normalerweise, man mehr Zeit in Arbeit investiert. Dinge, die man früher gern gemacht hat, gar nicht mehr macht. Man steckt mehr Power in die Arbeit und steckt sich hohe Ziele.“

Vielen Betroffenen fällt es schwerer, anderen zuzuhören oder Mitgefühl zu zeigen, das Engagement und die Leistungsfähigkeit lassen nach. Manche reagieren depressiv, andere aggressiv, die meisten sind verzweifelt.

So beschreibt es auch Luisa „Ich kann mich an nichts mehr erfreuen, aber auch richtige Trauer oder negative Gefühle spüre ich nicht mehr. Ich fühle mich mittlerweile innerlich wie tot. Wenn ich unter Menschen bin, kann ich mit denen kaum noch etwas anfangen. Wenn ich schon den ganzen Tag in der Arbeit reden muss, bringe ich in der Freizeit absolut keine Kraft mehr auf, mich mit jemandem anderen zu unterhalten. Sodass mein Telefon mittlerweile auch fast stillsteht.“

Die Österreichische Vereinigung für Supervision (ÖVS) bietet mit der Präventionsuhr ein Instrument, mit dem der Grad der Burnout-Gefährdung einfach und schnell getestet werden kann. Sie informiert auch darüber, wann welche Schritte gesetzt werden sollten. Das heißt, wie man dem selbst entgegenwirken kann und wann fachliche Hilfe angeraten ist. „Ausgebrannt kann nur sein, wer vorher gebrannt hat“, ist sich Peter Schwarzenbacher, Geschäftsführer des ÖVS sicher. „Oft wird Burnout verwechselt mit Überforderung, Konflikt, unzulänglichen

Organisationsstrukturen, das führt zur Erschöpfung, das ist aber nicht gleich Burnout.“ Daher sollten Betroffene analysieren, was zu diesen Symptomen geführt hat. So sieht er beispielsweise die veränderten Ladenöffnungszeiten als mögliche Ursache von zunehmender Erschöpfung auch bei Trafikanten. Dies ist aber eine gesellschaftspolitische, organisatorische Ursache, an der ein Einzelner nichts ändern kann. Darin ortet Schwarzenbacher den Unterschied zu Burnout. „Man muss schauen, wo das her kommt. Kenne ich den Weg dorthin, kenne ich auch den Weg zurück.“

Belastungen in Trafiken

Trafikanten werden durch andere Faktoren belastet als etwa Büroangestellte. Gabriel sieht mögliche Ursachen darin, dass Trafikanten oft alleine in ihrem Geschäft sind, daher Aufgaben nicht delegieren können. „Es ist schwierig, Pausen zu machen, Trafikanten können kaum rausgehen, es gibt wenig Platz.“ In einem Büro beispielsweise könnten die Angestellten zwischendurch eine Pause machen, einen Kaffee mit Kollegen trinken. Trafikanten hingegen stehen immer im Geschäft und sind mit dem Verkauf beschäftigt, sie können sich kaum mit Kollegen austauschen. Einen weiteren wichtigen Punkt spricht die Psychologin an: „Sie erhalten für ihre Arbeit kein Lob!“ Der Kundenkontakt sei auch nicht immer einfach, da es manchmal schwierige Kunden gebe.

Die Abgrenzung im Kundenkontakt ist auch für Schwarzenbacher ein wichtiges Thema, welches „immer wieder aufgefrischt werden muss!“. Kundenfreundlichkeit und Abgrenzung heißen die beiden Pole, die Trafikanten beachten müssen. „Kundenkontakt ist ein Prozess, er ist beziehungsorientiert“, daher sei es wichtig, Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen. Dem schließt sich auch Gabriel an, denn Kundenkontakt spielt bei der Entstehung von Burnout oft eine Rolle. Wenn ein schwieriger Kunde ins Geschäft kommt, sollten sich Trafikanten immer daran erinnern, das er nur seine schlechte Laune ablassen will und das leider die Falschen trifft. „Die Person ist in einer Krise und verhält sich deswegen so. Das hat nicht mit einem selbst zu tun. Man kann hier erste Hilfe leisten, indem man die Person beruhigt und ihr zuhört. Man lässt sie ausreden und verhindert so, dass sich die Situation aufschaukelt.“

Was können Trafikanten aber tun, um gar nicht erst in die Burnout-Falle zu tappen? Am wichtigsten sei ausreichend Erholung, so die Psychologin, so banal es auch klingen mag: Damit ist vor allem Schlaf gemeint. Ein Ausgleich zum Job ist eine weitere präventive Maßnahme. Hier empfiehlt Gabriel Dinge, die man gerne macht, wie Sport oder sich mit Freunden treffen. „Das ist kraft- und energiespendend.“ Schwarzenbacher empfiehlt Freizeitaktivitäten, die ganz anders sind als die berufliche Tätigkeit, etwa Gartenarbeit oder Wandern. Dieser Ausgleich kann langfristig sein, wie etwa Urlaub, mittelfristig oder kurzfristig, so rät Gabriel auch im Arbeitsalltag zu „Erholungsminimomenten“: drei bis fünf Minuten Pause



machen, kurz durchatmen, ein Glas Wasser trinken oder kurz vor die Tür gehen, sich die Beine vertreten, „auch wenn es nur zwei oder drei Schritte sind“. Lüften kann ebenso helfen und sich bewusst machen, „dass es auch nette Kunden gibt“.

Abschalten

Wichtig ist, am Abend die Tür der Trafik bewusst zu schließen und Freizeit Freizeit sein zu lassen. Arbeit sollte nicht mit nach Hause genommen werden. Diesem Rat kann sich auch Elisabeth R. anschließen, sie hat den Teufelskreis durchbrochen: „Am besten ist es, wenn man sein Leben so ausbalanciert wie möglich gestaltet, das heißt genug Zeit zum Arbeiten und Entspannen und etwas mit Freunden zu unternehmen usw. Darauf sollte man wirklich achten. Was helfen kann, ist die Schaffung eigener Ruhezeiten oder -zonen, also zum Beispiel nicht die Arbeit mit ins Bett nehmen, sondern eben das Bett zu einer Ruhezone zu machen, wo die Arbeit nichts verloren hat. Das hat mir auch geholfen, bei mir liegt jetzt nur mehr ein Buch im Bett. Außerdem haben mir Entspannungsübungen geholfen, wobei ich das erst wieder richtig lernen musste, mich zu entspannen. Das war vor allem gegen die Panikattacken hilfreich.“

Modelle wie jenes von Freudenberg (siehe S. 37) können helfen, die eigene Situation einzuschätzen, aber: „Es ist ein Modell, es ist hilfreich, aber es suggeriert, dass es die Wahrheit ist“, weiß die Expertin, daher ist jedes Modell mit der nötigen Vorsicht zu genießen. Denn die Stadien des Burnouts laufen nicht immer linear ab, manchmal machen Betroffene zwei Stadien parallel durch. Daher kann man nicht genau festmachen, wann professionelle Hilfe angeraten ist. Allerdings ist Unterstützung immer hilfreich, so die Psychologin, seien es Freunde oder der Partner. Manchmal kann auch ein Unbeteiligter helfen, Dinge in einem anderen Licht zu sehen. Das sieht auch Schwarzenbacher so, der ÖVS bietet Coaching, auch von Einzelpersonen, und Supervision an. Er empfiehlt für den Anfang ein Clearing-Gespräch, oft stellt man bei der ersten Sitzung schon fest, dass der Betroffene doch noch keine professionelle Hilfe braucht. Beim Erstgespräch überlegt man, was angebracht ist und ob die Chemie zwischen Coach und Betroffenen stimmt.

„Raus ins Freie“ lautet der Rat der Experten als Ausgleich zum Job und als Vorbeugung gegen Burnout

Stressbelastung vorbeugen

Lassen Sie Dampf ab! Atmen Sie mehrmals täglich tief durch, jammern und klagen Sie, lenken Sie sich ab, toben Sie sich aus, hören Sie Musik, betätigen Sie sich künstlerisch oder entspannen Sie gezielt.

Verleugnen gilt nicht! Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder gefühlsmäßig bei Ihnen zeigen.

Finden Sie Ihr persönliches Tempo: Pause machen, wenn der Organismus Signale gibt, die auf Überforderung oder Erschöpfung hinweisen. Ein Zauberwort heißt Zeitmanagement, den persönlichen Zeitdieben auf die Spur kommen und Prioritäten setzen, delegieren und den Perfektionsdrang drosseln.

Mut zum „Nein“! Verringern Sie übertriebenes Engagement - und auch „Überfürsorglichkeit“. Wenn Zeit und Gefühle übermäßig beansprucht werden, müssen Sie lernen, Grenzen zu ziehen.

Geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, achten Sie auf gesunde Ernährung, erlernen Sie Entspannungstechniken und treiben Sie regelmäßig Sport!

Genuss und Humor nicht vergessen: Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun.

(Quelle: www.gesundesleben.at)

„Wieder rauskommen war nicht leicht, weil ich immer gleich Schuldgefühle hatte, wenn ich nichts für die Arbeit gemacht habe. Ich musste echt lernen umzudenken“, erzählt Elisabeth R. Welchen Tipp sie anderen Betroffenen geben kann? „Auf jeden Fall würde ich sofort zum Arzt gehen, wenn ich erste Anzeichen merke, weil ich habe die ersten Panikattacken auf die leichte Schulter genommen und bin dann total zusammengebrochen.“

Die Experten empfehlen gerade im Kundenkontakt Professionalisierung. Einerseits helfe es bei der Qualitätssicherung, andererseits lernen Betroffene, besser damit umzugehen. Schwarzenbacher verweist hierbei auf die klassischen Anbieter im Erwachsenenbereich, wie Volkshochschulen, die sich auf Kundenkontakte spezialisieren, aber auch bei der Supervision sei der Kundenkontakt immer wieder ein Thema.

Gabriel rät: „Wenn's mir nicht gut geht und ich unzufrieden bin, kann mir Coaching oder eine psychologische Beratung helfen, wenn ich Symptome habe wie Panikattacken oder Depressionen, sollte ich eine Psychotherapie machen.“ ■

WEITERE INFOS:

WWW.BOEP.AT (BERUFSSVERBAND ÖSTERREICHISCHER PSYCHOLOGEN)

WWW.OEVS.OR.AT (BURNOUT-PRÄVENTIONSUHR)

WWW.FGOE.ORG