

WORKSHOP V - Kurzbericht / Thesen

„Burnout – ein Phänomen unserer Zeit?!“ Dr. med. NORBERT GROSSMANN

Der Begriff Burnout wurde erst im Jahre 1974 von Freudenberger definiert. Das „Ausgebrannt-sein“ ist ein Zustand von ernsthafter geistiger - körperlicher Erschöpfung und Überlastung. Das Burnout ist kein eigenständiges Krankheitsbild (s. Burnout-Thesen Punkt 2). Lebens Elemente, die eine Mitwirkung beim Burnout haben sind:

- Zuviel Ungewohntes im Verhältnis zu Vertrautem
- Mangel an positiven Rückmeldungen (Kollegialität)
- Ziele und Aufgaben sind nicht klar definiert
- Werte (z.B. Verhaltenserwartungen)
- hohe Arbeitsbelastungen
- Fehlen von Ausgleichsmöglichkeiten (Ressourcen)
- Rivalität, als gesellschaftliche Norm

Bewährte Vorbeugemassnahmen sind:

- Ausgleich schaffen (Sport treiben / Entspannung)
- Niederschreiben der Lebenseindrücke (Tagebuch führen)
- Gebet und Meditation
- Probleme angehen und ändern
- Supervision/Coaching am Arbeitsplatz
- Einstellung zur Arbeit verändern
- Therapeutische oder seelsorgerliche Begleitung beanspruchen

Folgende **5 Thesen zum Bournout** hat Dr. med. Norbert Grossmann als konzentrierte inhaltliche Zusammenfassung seines Workshops abgegeben:

1. Burnout gibt es nicht nur am Arbeitsplatz oder in sozialen Bereichen. Es kann überall auftreten, wo die Voraussetzungen erfüllt sind: emotionale Enttäuschungen, resultierend aus einem (Rollen-) Konflikt zwischen „Wunschbild“ und Realität.
2. Burnout ist keine Krankheit – sondern ein Syndrom, d.h. eine Sammlung von Symptomen, die auf eine erhebliche Störung der Fähigkeit zur Bewältigung aktueller Belastungen hinweist. Die ICD 10 hat deshalb unter den psychischen Erkrankungen im Kapitel F auch keine Nummer zur Kodierung vergeben. Es gibt nur eine Z-Nummer (für Faktoren, die zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen), Z 73.0.
Aus meiner Sicht ist Burnout ein sehr komplexes, multifaktorielles Geschehen, bei dem individuellen, persönlichen Faktoren eine wesentliche Rolle zukommt:
 - Persönlichkeitsstruktur und –funktionsniveau
 - Erlernte Einstellungen, Übersetzungen und Verhaltensweisen
 - Individuelle Belastbarkeit für Stressoren
 - Vorhandensein von RessourcenAusserdem:
 - Soziale und organisations-psychologische Ursachen
 - Stress – als objektivierbarer Faktor
 - Gesellschaftliche Ursachen.
3. Die Verbindung von Burnout mit Leistung, Einsatz, Aufopferung erlaubt es mehrheitlich auch Männern, Scheitern, Krisen, Hilflosigkeit zuzulassen (hier scheint es ähnlich wie beim Begriff „Mobbing“). Burnout ist aber kein „Verdienstorden“, kein Nachweis oder Ausweis von grosser

Tatkraft, Einsatz oder einer besonderen Leistung. Der Satz: Wer ausbrennt, muss zuvor gebrannt haben – ist problematisch und irreführend. Eine derartige Auffassung kann therapeutische Veränderungs-schritte erschweren.

4. Burnout ist, - wie jedes andere Symptom – Warnzeichen, hier Ausdruck eines Auseinanderfallens intrapersonaler Möglichkeiten, bedingt durch die lebensgeschichtlich erworbenen Einstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen einerseits und der realen äusseren Anforderungen in Form von Personen, Umständen und Aufgaben andererseits. Ein Burnout ist immer auch ein Beziehungssignal und wirkt sich zwangsläufig auf die persönlichen Beziehungen aus, sowohl zur eigenen Person wie auch zu anderen. Jedes Symptom ist Kommunikation, kommuniziert etwas im Sinne einer Botschaft, die der Betroffene und seine Umgebung entschlüsseln und verstehen – und danach zur Veränderung führen soll.
5. Darüber hinaus ist Burnout individueller Ausdruck und Lösungsversuch für Probleme, die die Person auf andere Art und Weise nicht mehr lösen und damit entschärfen kann. Diese Sicht kann helfen, zu verstehen, weshalb Männer und Frauen auf gleichartige Be- und Überlastungen tendenziell unterschiedlich reagieren, bzw. weshalb sich dies in anders akzentuierten Beschwerden / Symptomen äussern kann.
Grundsätzlich: Burnout ist keine Männerkrankheit, aber es kann sich bei Männern und Frauen in unterschiedlichen Bildern ausdrücken!

Kurzbericht: Roland Luzi / 5 Burnout-Thesen: Dr. med. Norbert Grossmann