

# Burnout – Arbeitsunfall der Moderne

**Bad Salzungen** – Der „Talk im Klinikum“ widmete sich diesmal der Frage „Burnout – eine neue Volkskrankheit?“. Chefarzt Tim Wagemann von der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik erläuterte Hintergründe und Details.

Der Begriff Burnout stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „ausgebrannt sein“. Damit beschreibt man einen Zustand der totalen Erschöpfung. Tim Wagemann sagt dazu: „Menschen müssen einmal für etwas gebrannt haben, eine Flamme im Herzen für die Arbeit gehabt haben, um auszubrennen.“ Eine Unterscheidung zwischen Krankheit und Befindlichkeitsstörung ist beim Burnout-Phänomen von Bedeutung. Denn Burnout ist keine eigenständige Krankheit, sondern eine Zustandsbeschreibung. Drei Leitsymptome können darauf hinweisen. Das ist zum einen die Erschöpfung mit dem Verlust positiver Empfindungen, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und Krankheitsanfälligkeit. Des Weiteren ist es die Distanzierung zum Beruf mit einer negativen Grundhaltung gegenüber anderen, Zynismus, Schuldgefühlen und schablonenhaftem Funktionieren. Und als Drittes ist es die

Leistungsminderung mit einem subjektiven oder objektiven Gefühl der Machtlosigkeit und chronischer Überforderung.

Um den Unterschied zwischen Krankheit und Befindlichkeitsstörung deutlich zu machen, stellt Tim Wagemann dem Burnout eine Depression gegenüber. Die drei Kardinalsymptome Erschöpfung, Distanzierung und Leistungsminderung machen allein noch kein Burnout aus, sondern können ebenso Ausdruck von körperlichen Krankheiten oder Teil einer Depression sein. Als Ursachen kommen persönliche und gesellschaftliche Einflüsse sowie Faktoren aus dem Arbeitsleben infrage. Es gibt beim Burnout zwei Typen. Das ist zum einen der aktive Typ des „Selbstverbrenners“ und zum anderen der passive Typ des „Verschlissenen“. Eine Falle sind immer unrealistische Ziele, auf denen man beharrt. Meist kommen mehrere Baustellen zusammen: Stress am Arbeitsplatz plus Krankheit plus familiäre Probleme. Zu den gesellschaftlichen Einflüssen zählen die Globalisierung, der technologische Fortschritt, die Ökonomisierung des Lebens und aktuell die Finanzpolitik. Faktoren aus dem Arbeitsleben, die in einem Bur-

nout münden können, sind die permanente Umstrukturierung, unklare Strukturen und Arbeitsaufgaben, mehrere Vorgesetzte und Angst um



Tim Wagemann.

den Arbeitsplatz. Den Arbeitsplatz sieht Tim Wagemann als Ort der Globalisierungsauswirkungen. Damit steigt der Druck auf den Einzelnen. So kommt es zu seelischen Verletzungen

im Sinne eines Burnout und zur Depression als „Arbeitsunfall der Moderne“. Tim Wagemann fasst zusammen: „Das sind immer andere Ansprüche im Beruf, die dazu führen, dass wir so schnell nicht hinterher kommen.“ Zur Vorbeugung kann man selbst aktiv werden. Tim Wagemann rät dem Perfektionisten zu mehr Gelassenheit, dem Helfer zu einem gesunden Egoismus, dem „Nicht-nein-sagen-Könner“ zum Training im „Neinsagen“ und dem Ehrgeizigen und Idealisten zum Hinterfragen unrealistischer Ziele und zum Ausgleich. Der

passive Typ sollte Kränkungen verarbeiten und dabei auch die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe nicht scheuen, eine Auszeit nehmen und seine Ressourcen aktivieren. Das kann die Wiederaufnahme von Sozialkontakten, Hobbys, Naturerleben, Entspannungsverfahren, Sport und Musik sein. Es zählt aber auch der Körperkontakt mit „vertrauten Artgenossen“ dazu. Menschen und Tiere sind hier gleichermaßen gemeint.

Zudem sollten sich Menschen mit Burnout hinterfragen und den Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit überdenken. Achtsamkeit und ein bewusstes Sich-spüren und Annehmen sind wichtig. Organisationsbezogene Wege zur Prävention bedeuten Veränderungen am Arbeitsplatz. Als professionelle Helfer sind Mediziner, Psychologen und Psychotherapeuten zu nennen.

Am Ende des Vortrags stehen Zahlen, die beeindrucken und erschrecken. Zwanzig Prozent aller Erwerbstätigen erleben Burnout ähnliche Phasen, 27 Prozent der Arbeitnehmer stehen unter ungesundem Stress, 30 Prozent aller Erwerbstätigen sind psychosomatisch erkrankt und 46 Prozent aller Krankenstands-

tage haben psychische Ursachen. Es besteht also ein Zusammenhang zwischen Arbeitsplatzabbau und der Häufigkeit psychischer Störungen. Auf die Frage, ob es sich beim Burnout um eine neue Volkskrankheit handelt, antwortet Tim Wagemann mit Fakten. Seit den sechziger Jahren taucht der Begriff Erschöpfungsdepression auf, der sich in den siebziger Jahren zum Begriff Burnout weiterentwickelte. Die Zahlen sprechen dafür, dass es sich um eine ernst zu nehmende Thematik in der Bevölkerung handelt. Burnout zählt zu den modernen Zivilisationserscheinungen. Die Entstehung ist vielschichtig. Die vielen gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen machen die Prävention schwierig. Die Eigenverantwortung des Einzelnen erscheint daher umso wichtiger.

Im Anschluss an den Vortrag gab es die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Unsicher sind die Gäste vor allem, wie man vermeintlich Betroffene ansprechen soll. Tim Wagemann rät, damit offen umzugehen und offensichtliche Veränderungen anzusprechen.

Eine Burnout-Patientin berichtet über ihre Erkrankungen und ihren Weg zu einem besseren Leben. ja