

# Burnout: raus aus dem Hamsterrad

Dr. Christian Schütte-Bäumner  
Frankfurt am Main  
28.03.2013



Beratung für Menschen an persönlichen  
und/oder beruflichen Wendepunkten

Beratungspraxis Dr. C. Schütte-Bäumner  
Beratung|Entwicklung|Orientierung  
Alt-Eschersheim 64  
60433 Frankfurt am Main – Eschersheim  
Tel. (069) 69 52 46 92  
Mobil (0176) 52 12 88 74  
email info(at)beratung-coaching-frankfurt.de  
www.beratung-coaching-frankfurt.de

## Burnout: raus aus dem Hamsterrad

Es gleicht einem Teufelskreis. Was anfänglich mit Idealismus, glühender Begeisterung und großem Engagement begann, endet in einem Zustand völliger Erschöpfung mit einhergehender reduzierter Leistungsfähigkeit. Dieses Gefühl emotionaler Leere, des Ausgebranntseins, wird immer häufiger mit dem Begriff Burn out oder Burnout-Syndrom bezeichnet. Was ist passiert? Es gibt noch keine klaren und eindeutigen Definitionen für diese außergewöhnliche Belastungssituation. Expert/innen sind sich noch nicht einig, wie das Burnout einzuordnen ist. Die Weltgesundheitsorganisation fasst das Burnout nicht als Krankheit, obgleich in der [ICD 10](#) das Burnout katalogisiert ist, allerdings lediglich als Zusatzkategorie im Sinne eines allgemeinen, unspezifischen Erschöpfungssyndrom ([Z 73.0](#)), das den Gesundheitszustand beeinflussen kann (vgl. Winzen 2012). Der Psychiater Mathias Berger spricht von einer Befindlichkeitsstörung, was die Schwere der „Diagnose Burnout“ leicht bagatellisieren kann.

Fest steht, dass das Burnout eine sehr ernst zu nehmende Belastungssituation darstellt, die differentialdiagnostisch immer von einer Depression (affektive Störungen) abgegrenzt werden muss. Hierfür ist ein professionell durchgeführter psychopathologischer Befund zwingend erforderlich, um eine depressive Episode auszuschließen bzw. deren Behandlungsnotwendigkeit nicht zu übersehen. Es stehen eine Vielzahl von Burnout-Erfassungsinstrumenten zur Verfügung. Ein oft verwendetes Diagnose-Manual ist der Maslach Burnout Inventory (vgl. Schlechtriemen-Koß/Slechtriemen 2008). Auf der Grundlage von 22 Hauptpunkten, werden die Kategorien emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und reduzierte, persönliche Leistungsfähigkeit genauer untersucht.

## Phasen des Burnout-Syndroms

Herbert Freudenberger, der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker, der den Begriff Burnout vor gut über drei Jahrzehnten geprägt hat, unterscheidet gemeinsam mit seiner Kollegin Gail North haben zwölf Phasen im Verlauf:

1. Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen
2. extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können
3. Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
4. Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte
5. Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden
6. Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranz und Geringschätzung anderer Personen
7. Rückzug und dabei Meidung sozialer Kontakte bis auf ein Minimum
8. offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit
9. Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanistisch
10. innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen wie beispielsweise durch Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und Drogen
11. Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
12. erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs

## **Burnout als soziales Phänomen**

Oft vernachlässigt wird im Zuge der Diagnose und Beratung/Therapie von Burnout-Symptomen bzw. eines Burnout-Syndroms, dass es sich nicht alleine um individuelle, persönliche Schwierigkeiten oder Unzulänglichkeiten handelt. Vor dem Hintergrund von Subjektivierungsprozessen von Arbeit ist immer auch die Frage zu stellen, wie sich Arbeitsprozesse gestalten, wie Arbeit also grundsätzlich organisiert ist, welche Entfremdungsprozesse im Arbeitsablauf zu beobachten sind, ob Mitarbeiter\_innen am gesamten Produktionsprozess oder an wesentlichen Teilen des Produktionsprozesses beteiligt sind, wie das Lohnniveau strukturiert ist und ob bzw. wie sich Mitarbeiter/innen-Mitbestimmungsrechte darstellen.

Burnout als Belastungssituation steht also immer auch im Kontext von Leistungsdruck und Fremdbestimmung in der Arbeitswelt. Soziologische Forschungen beschreiben diesen Zusammenhang als „Subjektivierung von Arbeit“ (vgl. Moldaschl/Voß). Wenn wir im Beratungs- oder Therapieprozess gemeinsam an Ihrem Leidensdruck arbeiten, an den je sehr konkreten, schmerzhaften Symptomen, so tun wir dies nicht ohne die Wirksamkeit der strukturellen Rahmenbedingungen mitzudenken und diese im Prozess entsprechend zu berücksichtigen.

## **Was tun? Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten bei Burnout**

Welche Möglichkeiten gibt es nun, Burnout zu verhindern? Mit welchen Methoden können Sie in der Praxis Schütte-Bäumner üben, Belastungssituationen durch Burnout zu überwinden? Welche Bewältigungsstrategien gibt es?

In meiner Praxis hat sich die Beratung, das Coaching bzw. die Therapie von Burnout-Symptomen als ein Schwerpunkt herausgebildet. Zunächst ist eine sehr ausführliche Selbstreflexion der Burnout-Gefährdung notwendig. Gemeinsam schauen wir, ob und wenn ja wie sich Burnout Symptome bei Ihnen zeigen. Systematisch werden wir Ihre beruflichen und persönlichen Belastungssituationen identifizieren, um auf dieser Grundlage Ihre Situation besser zu verstehen, so dass schließlich sehr gezielt Maßnahmen zur Entlastung und zum Aufbau von Widerstandsressourcen ergriffen werden können. Zusammengefasst lässt sich ein Beratungs-/Therapieverlauf folgendermaßen zusammenfassen:

## **Wendepunkt-Prozess**

- **W** Wahrnehmen und Spüren
- **E** Einschätzen und Verstehen
- **N** Nachdenken
- **D** Durchspielen
- **E** Einordnen
- **P** Planen, Veränderungsschritte planen
- **U** Umsetzen und üben
- **N** Notieren, Streßreduktionsprotokoll führen
- **K** Konzentration auf das Wesentliche: Achtsamkeit im Alltag
- **T** Tiefenentspannung: Ruhe und Entspannung im Alltag

W	<b>W</b> ahrnehmen und Spüren
E	<b>E</b> inschätzen und Verstehen was lost ist
N	<b>N</b> achdenken

Zu Beginn eines Beratungs-/Therapieprozesses ist es wichtig, sich mit Unterstützung des Coachs/Therapeuten darüber klar zu werden, wie es eigentlich genau zu dieser Belastungssituation gekommen ist. Welche Aspekte haben zur Erschöpfung und zum Ausbrennen geführt? Die aktuelle emotionale Lage bei sich selbst wahrzunehmen gehört genauso dazu, wie das kognitive Verstehen von Überforderung und Stress. Im Gespräch werden die Lebenssituation und biographische durchgesprochen, um so die Hintergründe, die zu einer Belastungssituation geführt haben, nachzuvollziehen. Dazu gehören eine ausführliche Anamnese, Situationsanalyse, Lebenslagenanalyse, Psycho-soziale Diagnostik, ggf. psychopathologische Diagnostik und Berufsbiographische Diagnostik.

D	<b>D</b> urchspielen
E	<b>E</b> inordnen
P	<b>P</b> lanen, Veränderungsschritte planen

Wenn benennbar und aussprechbar ist, wie sich das Burnout im Leben manifestiert hat, welche Gefühle dabei eine Rolle spielen und welche ‚äußeren Fakoten‘ hier wirksam sind, stehen im Anschluss Systematisierungsschritte im Vordergrund. Denk- und Verhaltensmuster können besser nachvollzogen werden. Ordnung schafft an dieser Stelle bessere Orientierung und gibt Sicherheit! Wenn sich ein Situationsverständnis herstellen lässt, das die Gründe für diese Formen der Belastung nicht im diffusen Erleben belässt, ist eine gute Ausgangsbasis für Zeitmanagement-, Ruhe- und Entspannungs-Übungen sowie Wendepunkte-Planungen geschaffen.

U	<b>U</b> msetzen und üben
N	<b>N</b> otieren, Streßreduktionsprotokoll führen
K	<b>K</b> onzentration auf das Wesentliche: Achtsamkeit im Alltag
T	<b>T</b> iefenentspannung: Ruhe und Entspannung im Alltag

In einer auf Ihr individuelles Bedürfnis und ihre individuelle Situation zugeschnittenen Vorgehensweise, kommen unterschiedliche Beratungs- und/oder Therapiemethoden zum Einsatz. Durch eine gesprächstherapeutisch strukturierte Beratung/Coaching wird angemessen zwischen ‚Störungen‘ mit und ohne Krankheitswert gem. ICD-10-Klassifikation differenziert, so dass psychische Krankheiten nicht durch eine Burnout-Syndrom-Diagnose verschleiert werden und unerkannt bleiben. Systematisierungsmethoden sind wichtig und unerlässlich, um Lösungsschritte in den notwendigen Reflexionsprozess zu integrieren (Ordnen, Protokollieren). Auf dieser Grundlage machen Übungen zum ‚Runterschalten‘ (Sponagel), Übungen zur Achtsamkeit, Übungen zur Meditation sowie der Einsatz von Entspannungsverfahren Sinn, damit das Erkannte, der neue Weg vom Wendepunkt aus gut und vor allem dauerhaft, kraftvoll und selbstbestimmt gegangen werden kann.

Ich freue mich sehr, wenn ich Ihnen durch mein Angebot Unterstützung geben kann und ich Sie bald in meiner Praxis begrüßen darf!

Ihr Dr. Christian Schütte-Bäumner

## Literatur:

- BERGER, MATHIAS/FALKAI, PETER/MAIER, WOLFGANG (2012): BURN-OUT IST KEINE KRANKHEIT, IN: DEUTSCHES ÄRZTEBLATT | JG. 109 | HEFT 14 | 6. APRIL 2012
- BERGNER, THOMAS M. (2010): Burnout bei Ärzten: Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebensaufgabe. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer Verlag
- BURISCH, MATTHIAS (2006): Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung. 3. überarbeitete Aufl. Heidelberg: Springer
- CHERNISS, CARY (1999): Jenseits von Burnout und Praxisschock. Hilfen für Menschen in lehrenden, helfenden und beratenden Berufen. Weinheim, Basel: Beltz
- ECKERT, JOCHEN/BIERMANN-RATJEN, EVA-MARIA/HÖGER, DIETHER (Hg.) (2012): Gesprächspsychotherapie: Lehrbuch. Heidelberg: Springer
- HAUBL, ROLF/VOSS, G. GÜNTER (Hg.) (2011): Riskante Arbeitswelt im Spiegel der Supervision. Eine Studie zu den psychosozialen Auswirkungen spätmoderner Erwerbsarbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- KABAT-ZINN, JON (2010): Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knauer
- KABAT-ZINN, JON (2009): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, 7. Aufl. Das grundlegende Übungsprogramm zur Entspannung, Stressreduktion und Aktivierung des Immunsystems. Frankfurt am Main: Fischer
- KALUZA, GERT (2007): Gelassen und sicher im Stress. 3. vollständig überarbeitete Aufl. Heidelberg: Springer
- MOLDaschl, Manfred/Voss, G. GÜNTER (Hg.) (2003): Subjektivierung von Arbeit. 2. Auflage. München und Mering: Rainer Hampp Verlag
- ROGERS, CARL R. (1995): Die nicht-direktive Beratung. Frankfurt am Main
- ROGERS, CARL R. (2009): Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. München: Reinhardt
- SCHLECHTRIEMEN-KOSS, AGNES/SCHLECHTRIEMEN, MICHAEL (2008): Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt, in: Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 4/08, Verbandsorgan der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG), Köln, S. 197-201.
- SCHMIDBAUER, WOLFGANG (2005): Hilflöse Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- SCHMIDBAUER, WOLFGANG (2002): Helfersyndrom und Burnout-Gefahr. München: Urban und Fischer
- SPONAGEL, WIEBKE (2011): Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben. Freiburg, Berlin, München: Haufe

## Internetressourcen zum Text:

- Propach, Fritz (2012): [Burnout-Syndrom: Gefährdungspotenzial, Alarmsignale und handfeste Symptome](#), therapie.de, Zugriff 18.07.2012.
- Marietta Schwarz im Gespräch mit dem Psychiater Mathias Berger (2012): [Warum Burnout keine Krankheit ist](#), Zugriff 18.07.2012.
- Winzen, Peter J. (2012): [Burn-out und Liebe](#), Zugriff 18.07.2012.
- Wikipedia: [Burnout-Syndrom](#).