

Online-Unit: Burn-Out

Autorin: Stefanie Hartwich, 2. Auflage 2016[©]

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der HÖHER Management GmbH® reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Als Entspannungspädagogin sind mir durchaus die Auswirkungen und die Wohltat von Anspannung und Entspannung bewusst. Das bedeutet, wo viel Anspannung durch Stress ist, braucht es anschließend auch Entspannung. Nur – wie erreiche ich die Entspannung auch wirksam?

Sicher nicht, wie viele Menschen denken, indem ich mich auf die Couch lümmele und dort fernsehe oder lese. Dies ist eine Möglichkeit zum relaxen, ja. Aber sicher nicht die effektivste Methode der Entspannung.

Diese sollte viel mehr in bewussten Körpertrainings liegen, indem ich mich wieder ganz bewusst mit meinem Körper auseinandersetze. Dies sollte ich aus präventiven Gründen tun, viel früher sollte ich ansetzen, bevor ich ausbrenne und die Diagnose Burn-out feststeht.

Lernziel dieser Online-Unit:

Wenn Sie diese Online-Unit bearbeitet haben, werden Sie um die Auswirkung extremen Stresses wissen und Wege gefunden haben, Maßnahmen zur Vorbeugung von Burn-out anzuwenden.

Beispiel:

Bettina Landhaus aus der Verwaltung der Einrichtung hat auf ein besonderes Ziel hingearbeitet: die Leitung der Verwaltung zu übernehmen.

Der Posten wurde bisher von Ursula Walter geführt, die aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten möchte. Somit ist diese Position frei geworden. Das sah Frau Landhaus als IHRE Chance, die Erfüllung ihres Traums, Karriere zu machen.

Eifrig hat sie sich fortgebildet, viele Seminare motiviert und mit Freude besucht. Hat sich alle Tricks und Kniffe beibringen lassen von Frau Walter, um Frau Walter bestmöglich zu ersetzen. Viele Überstunden gehörten auch dazu. Das alles tat sie drei lange Monate lang. Nun hat sie endlich ihr Ziel erreicht. Nun leitet sie die Verwaltung. Sie ist stolz auf sich. Nach der ersten Euphorie merkt sie sehr bald, wieviel Verantwortung nun tatsächlich auf ihr lastet. Die vielen Überstunden und das Lernen sind nicht mehr freiwillig, sondern werden von ihr als Selbstverständlichkeit erwartet. Alle Mitarbeiter kommen für ihre organisatorischen Fragen zu ihr. Sie ist kompetenter Ansprechpartner für alles und jeden.

Ihr flexibler Einsatz als „Springer“ für andere Abteilungen wird ebenso vorausgesetzt wie die Motivation, als Erste auf der Arbeit zu erscheinen und als Letzte zu gehen.

So hat sie sich das alles nicht vorgestellt. Sie trägt es aber mit, denn schließlich war und ist die Karriere ihr Ziel. Sie merkt aber die schwere Belastung und nimmt wahr, dass ihre Kräfte bereits schwinden. Für Erholung bleibt einfach keine Zeit mehr.

Die Frage ist nur, wie lange kann Frau Landhaus noch so weitermachen?

Sehen wir mal nach, wie es ihr inzwischen ergangen ist.

Beispiel:

Bettina Landhaus ist nunmehr seit acht Monaten Leitung in der Verwaltung. Mit allen Rechten und vor allem aber auch Pflichten. Tag für Tag kämpft sie sich durch den schweren und sehr anspruchsvollen Berufsalltag. Schon früh am Morgen fühlt sie sich schlapp und ausgelaugt. Abends kommt sie, wenn überhaupt, sehr spät zum Schlafengehen. Meistens reicht es dann nur noch für vier oder fünf Stunden. Sehr oft wälzt sie sich im Schlaf hin und her. Entsprechend gerädert fühlt sie sich beim Aufwachen. Schon lange sind ihr die hohe Verantwortung für die allgemeine Administration, das Personalmanagement sowie die vielen Überstunden zu viel geworden. Sie wirkt abgemagert und sehr blass. Frau Landhaus weiß nicht, was sie tun soll. Ihre Familie rät ihr, dringend einen Arzt aufzusuchen, langfristig beruflich kürzerzutreten und sich mehr auf ihr Privatleben zu konzentrieren. „Die Arbeit ist nicht alles, Deine Gesundheit ist viel wichtiger“ sagen sie. Sie selbst bekommt mit, wie sehr sie ihre Familie vernachlässigt. Immer weniger Zeit kann sie mit ihrem Mann und den Kindern verbringen. Aber sie selbst fühlt sich stark loyal verbunden mit ihrem Job. Viel zu hart hat sie um diesen Posten gekämpft und jetzt will sie ihn auch behalten. Gestern war sie nach Drängen ihres Mannes bei einem Psychotherapeuten, Dr. Braun. Dieser sagt, sie müsse dringend die Notbremse ziehen. Wenn sie es nicht täte, so würde sie in absehbarer Zeit ihr Körper zur Ruhe zwingen. Sie stünde nach seiner Diagnose kurz vor einem Zusammenbruch. Er bezeichnet diese Krankheit als Burn-out Syndrom. Sie versteht nicht ganz – was genau soll das sein?

Was genau ist Burn-out oder das Burn-out-Syndrom?

Immer häufiger heißt die medizinische Diagnose Burn-out. Das liegt wohl am Wandel der Zeit: Immer mehr Arbeit und große Verantwortung wird auf immer weniger Mitarbeiter verteilt. Das Arbeitspensum kann eine Weile gestemmt werden, jedoch schon bald sind die persönlichen Kraftressourcen verbraucht. Schnell gerät man in das immerzu rotierende Hamsterrad des Stresses. ohne einen Weg herauszufinden.

Wer nach einer genauen Definition von Burn-out oder Burn-out-Syndrom sucht, der sucht vergebens. Der Begriff Burn-out (übersetzt bedeutet dies: Ausgebranntsein) und der damit einhergehende schwere Erschöpfungszustand gewann jedoch schon vor einigen Jahrzehnten an Bedeutung. Der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger fand bereits im Jahre 1974 – also vor fast 40 Jahren – Ansätze über das Burn-out-Syndrom. Er legte eine Veröffentlichung vor, nachdem er sich selbst von den physischen und psychischen Erschöpfungszuständen bei Mitarbeitern, z. B. in Hilfsorganisationen überzeugt hatte. Seither wurde das Burn-out-Syndrom auch in anderen Berufsbereichen und auch im Privatleben als Ausdruck emotionaler Erschöpfung charakterisiert.

Zum einen brennen wir wie glühende, helle Flammen der Begeisterung, sind euphorisiert und zu Höchstleistungen motiviert. Was aber, wenn diese Flammen überhandnehmen, schwer und bedrohlich überschlagen? Und uns selbst und unser physisches, psychisches und auch geistiges Gleichgewicht in Gefahr bringen? Unsere so wertvolle Gesundheit zerstören? Was, wenn wir selbst an unserem eigenen lodernden Feuer der Euphorie verbrennen?

Freudenberg beschrieb diesen Zustand, wie ich finde, sehr plastisch am Beispiel eines Hausbrandes:

„Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben. Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehen geblieben sein, ein paar leere Fensterrahmen. Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten. Wer sich noch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.“

Übung

Reflektieren Sie: Haben Sie sich selbst schon einmal in einem solchen Erschöpfungszustand befunden? Oder eine Ihnen nahestehende Person? Wie sind Sie – ist die Person – damit umgegangen?

Diagnose und Symptome

Jetzt geht es um die Diagnose und die Symptome. Zum besseren Verständnis der Diagnose Burn-out möchte ich gemeinsam mit Ihnen nochmals auf Frau Landhaus schauen. Es ist sehr gut und auch wichtig, dass Sie den Weg gefunden hat, sich ärztlich beraten und untersuchen zu lassen. Hier sehen wir warum und wie der Psychotherapeut auf das Krankheitsbild schließen kann.

Beispiel:

Dr. Braun hat bei Frau Landhaus einen extremen Erschöpfungszustand festgestellt und als Burn-out oder Burn-out-Syndrom diagnostiziert.

Aufgrund der Schilderungen seiner Patientin über ihren momentanen Gesundheitszustand stellte er folgendes fest:

- sie fühlt sich schon am Morgen schlapp und ausgelaugt
- sie ist schlaf- und ruhelos
- meistens schläft sie nicht mehr als 4–5 Stunden, sie leidet also an chronischem Schlafmangel
- sie fühlt sich wie gerädert beim Aufwachen
- ihre Haut ist blass und fahl
- sie hat extrem an Gewicht verloren

Zudem sagt Frau Landhaus aus, sie habe selbst das Gefühl, ihre Familie zu vernachlässigen. Statt auf ihre Gesundheit zu achten, hat ihre Loyalität zur Firma Priorität. Sie hält noch immer an der unbedingten Karrierechance fest.

Die oben aufgelisteten Beobachtungen zur Diagnose sind unter anderem Symptome für das Krankheitsbild Burn-out. Fehlender sozialer Kontakt, wie hier der Anschluss und die natürliche Bindung an die Familie, sowie das übersteigerte Engagement für die Karriere sind weitere Anzeichen. Auch die Tatsache, dass sie sich selbst als Person immer weiter und gar aufopfernd in den Hintergrund stellt. Sie hat wohl verlernt, auf ihren „inneren Kompass“ zu hören, wahrhaftig zu spüren, zu fühlen, zu empfinden, was ihr guttut.

Ich möchte Ihnen an der Stelle weitere Symptome für Burn-out anhand einer Tabelle vorstellen. Ich habe wiederum versucht, die Aspekte der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung speziell in Pflegeberufen zu verdeutlichen.

körperliche Erschöpfung	emotionale Erschöpfung	geistige Erschöpfung
Energiemangel	Gefühle der Niedergeschlagenheit, des Ausgeliefertseins	Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein
chronische Müdigkeit	Hoffnungslosigkeit, Gefühl, dass man von seiner emotionalen Kraft nichts mehr abgeben kann	Entwicklung negativer Einstellungen gegenüber Untergebenen
häufige Kopfschmerzen	Wunsch nach Ruhe	Entwicklung negativer Einstellungen gegenüber den alten und kranken Menschen
Muskelverspannungen	häufiges Versagen bei Arbeitsbelastungen, Familie und Freunde bedeuten keine Kraftquelle mehr, sondern werden als Belastung erlebt	Einfühlungsvermögen und Wertschätzung gegenüber Pflegebedürftigen und deren Angehörigen nimmt ab
erhöhte Infektanfälligkeit, Schwächung des Immunsystems	Gefühl der inneren Leere	Die alten und kranken Menschen werden nur noch als Problem wahrgenommen
Ermüdung und Schlafschwierigkeiten	erhöhte Reizbarkeit und Nervosität	häufige aggressive Gedankenimpulse
Einnahme von Beruhigungs- und Aufputzmitteln	Berufs- und Lebenszufriedenheit nimmt ab, Schuldgefühle entstehen	keinen Sinn in der Arbeit erkennen können, Krisen im Privatleben, keinen Sinn mehr im eigenen Leben erkennen können

Tabelle: Typische Symptome bei Burn-out

Der Betroffene reagiert auf die beruflichen Belastungen, indem er ihnen mit einem hohen persönlichen, emotionalen und zeitlichen Einsatz begegnet, z. B. mit einer übersteigerten Anteilnahme an der Gefühlswelt der alten und kranken Menschen. Bei Dauerstress stellen sich häufig Fehler und Selbstzweifel ein, somit kommen psychosomatische Beschwerden hinzu.

Im weiteren Verlauf wird das hohe Engagement als sinnlos, weil endlos erlebt und führt zur Resignation („innere Kündigung“) Distanz oder auch Gefühlslosigkeit gegenüber Hilfsbedürftigen (das nennt man Depersonalisierung). Auch Sarkasmus und Zynismus werden als Symptome beschrieben. In Steigerung wird auch von Cool-out (d. h. völlige Gefühlslosigkeit) gesprochen.

Soweit ist Bettina Landhaus zum Glück – zumindest noch – nicht. Sie hat sich rechtzeitig Hilfe gesucht.

Dieses sei unbedingt an dieser Stelle erwähnt:

Merke! Nicht jede längere Stressbelastung muss in einem totalen Erschöpfungszustand wie bei Frau Landhaus enden!

Wie entsteht ein Burn-out?

Die amerikanische Psychologin Christina Maslach hat folgende drei Komponenten, die aus ihrer Sicht das Burn-out charakterisieren, untersucht und beschrieben:

1. emotionale Erschöpfung

Dies bezieht sich auf das Gefühl einer Person, durch ihren beruflichen Kontakt mit anderen Menschen erschöpft und ausgelaugt zu sein.

2. Depersonalisierung

Zeigt sich in der Tendenz der professionell Helfenden, ihre Klienten als unpersönliche Objekte zu behandeln und ihnen gegenüber gleichgültig und abgestumpft zu reagieren.

3. reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

Diese drückt sich in einer Abnahme des Gefühls aus, die Arbeit mit Menschen gut und erfolgreich auszuführen.

(Quelle: Maslach und Jackson, zitiert nach Büssing)

Abbildung: Drei Komponenten des Burn-Out

Wir können also festhalten, dass ein Burn-out-Syndrom durch ein Ungleichgewicht zwischen den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen und den arbeitsbedingten Anforderungen entsteht. Zudem kommt noch hinzu, dass viele Führungskräfte, z. B. aufgrund bestimmter Verhaltensmuster oder Glaubenssätze extrem hohe Anforderungen an sich selbst stellen. Dies führt dann zu inneren Konflikten aufgrund extrem hoher Stressbelastung.

Phasen der Entwicklung von Burn-out

Hier möchte ich Ihnen nun den typischen Verlauf einer Burn-out-Entwicklung zeigen.

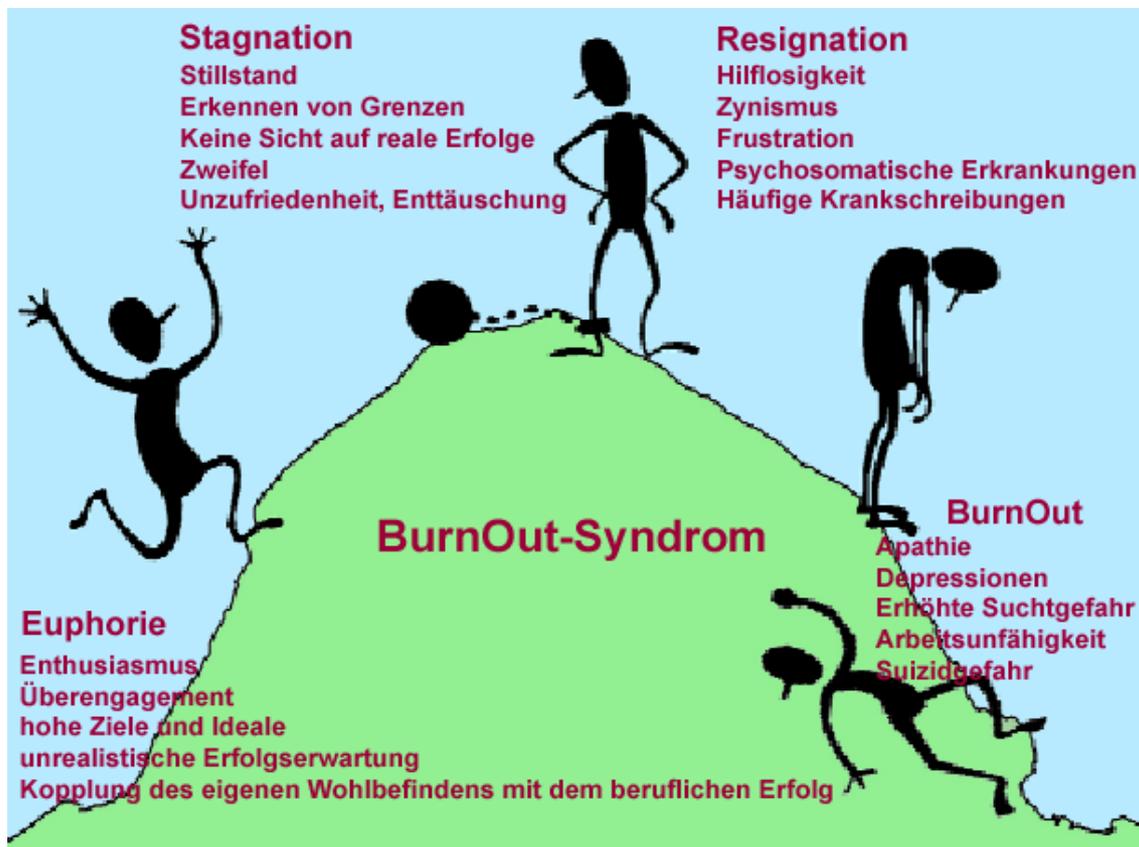


Abbildung: Vier-phasiger Burn-out-Syndrom Verlauf (Quelle: riesop.beepworld.de)

1. Phase: Euphorie

In der ersten Entwicklungsphase erlebt der Betroffene eine motivierende Periode. Diese ist gekoppelt mit übersteigertem Engagement zur Erreichung des bestmöglichen (manchmal jedoch nicht SMART-orientierten) Ziels für die berufliche Karriere. Sehr auffällig ist hier die Kopplung des eigenen Wohlbefindens an den Karrierestatus.

2. Phase: Stagnation

In diesem Zeitabschnitt erfährt der Klient einen Stillstand. Grenzen werden erkannt und als solche wahrgenommen. Zudem wird der Betroffene von (Selbst-)Zweifeln und Unzufriedenheit geplagt. Die Euphorie des Anfangs ist verstummt.

3. Phase: Resignation

In dieser Etappe erlebt der Betroffene extreme Frustration. Verzweifelt hat er längst erkannt, dass es so nicht weitergehen kann. Der Körper reagiert mit psychosomatischen Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen aufgrund seelischen Leidensdrucks. Oft sind Patienten nicht in der Lage, weiterhin konzentriert und den Anforderungen entsprechend weiterzuarbeiten. Krankschreibungen und längere Arbeitsunfähigkeit ist die Folge.

4. Phase: Burn-out

Auf dieser Ebene kapselt sich der Patient mitunter vollkommen vom Geschehen ab. Er leidet unter Depressionen. Die Suchtgefahr (wie das Verlangen nach Alkohol und Tabletten) nimmt zu. Es entsteht auch häufig das Gefühl der vollkommenen Ausweglosigkeit bis hin zum Suizid (Selbstmord-)versuch.

Merke! Deshalb gilt: Wir müssen die Symptome ernst nehmen und rechtzeitig Abhilfe schaffen, indem wir uns professionelle Hilfe suchen

Oft hat die eigene Zentrierung in dieser Entwicklungsphase keine Relevanz zu einer geballten Stresseinwirkung aufgrund eines massigen Arbeitspensums. Sondern tatsächlich wie bereits erwähnt, hat es mit dem eigenen Umgang, dem „Aushalten und Ertragen“ von Stress zu tun. Sie erinnern sich: Was ist mir persönlich schon zuviel, wo andere Mitarbeiter sich erst warmlaufen? Es ist oft der Charakter, der eine bestimmte Gruppe von Menschen anfälliger für Burn-out macht als andere. Hier erhalten Sie nur einige Beispiele bestimmter Charaktermerkmale zum Verständnis:

[sensibel, hilfsbereit, mit geringem Selbstwertgefühl, ängstlich, ehrgeizig](#)

Auch scheinbar unlösbare Rollenkonflikte (Rolle als Mitarbeiter, Rolle als Leitung, Rolle als Mutter etc.) können Burn-out begünstigen.

Vor allem Menschen in Pflegeberufen machen diese sehr positiven Eigenschaften insbesondere aus, ja – sie zeichnen sie geradezu aus – und können Burn-out begünstigen.

Dazu aber mehr im folgenden Kapitel: Prävention durch Achtsamkeit im Alltag.

Prävention durch Achtsamkeit im Alltag

In den meisten Fällen entsteht diese Entwicklung eines Burn-out-Syndroms aus mangelnder Achtsamkeit mit uns selbst. Mit den Bedürfnissen nach Ruhe und manchmal auch nach Stille und Einsamkeit, nach Achtung und Respekt, einer gewissen Wertschätzung uns selbst gegenüber, dem Bestreben, die eigene Identität zu finden, dem was uns ausmacht, mit Erfolgen, aber auch einmal mit Misserfolgen leben zu können und daraus zu lernen.

Ich möchte anhand des Modells der zwölf Stadien des Burn-out von Freudenberg und Richelson (1980) für Sie zur Vergegenwärtigung gegenüberstellen, worauf es im Leben – sei es privat oder beruflich – wirklich und wahrhaftig ankommt.

zwölf Stadien des Burn-out	Achtsamkeit
statt:	lieber:
1. Zwang, sich zu beweisen	auf meine eigenen Stärken besinnen und darauf vertrauen
2. intensiver Einsatz	Einsatz immer in der nötigen „Portion“, die ich leisten kann und will
3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	auf mich und meine Bedürfnisse achten
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	offene und wertschätzende verbale Kommunikation
5. Umdeutung von Werten	Erkennen von und Besinnung auf wahre Werte
6. intensive Verleugnung auftretender Probleme	Lösungsorientierte Wahrnehmung von Problemen
7. endgültiger Rückzug	offene wohlwollende Haltung
8. deutliche Verhaltensänderung	authentisch sein
9. Gefühlsverlust für die eigene Persönlichkeit	meinen Körper spüren und auf auf Emotionen reagieren und eingehen
10. innere Leere	Fülle durch bereicherndes Erleben
11. depressive Befindlichkeit	Prävention gegen Stress
12. völlige Erschöpfung	Erfüllung in Ruhe und Entspannung

Tabelle: Zwölf Stadien des Burn-out versus Achtsamkeit

In diesem Sinne – auch wenn es mal stressig wird – behalten Sie die Ruhe und entspannen Sie. Besinnen Sie sich immer wieder aufs Neue darauf, um nicht in den Strudel des Burn-out zu geraten. Nehmen Sie sich Auszeiten und gemütliche Ruhepausen im Alltag. Und wenn es sich nur um wenige Minuten für eine kleine Meditation handelt oder auch um einen ausgiebigen Spaziergang, Sie selbst bestimmen die Intensität, das wie und wann.

Genießen Sie einfach einmal ein Stück Schokolade, in dem Sie es genüsslich im Munde zerschmelzen lassen und erleben Sie die Geschmacksensation!

Oder naschen Sie im Sommer lustvoll eine natürlich süße Erdbeere.

Erholen Sie sich zwischendurch bei einer Tasse Tee – stellen Sie sich dabei ans Fenster, schauen hinaus und beobachten in Stille einfach nur die Blätter der Bäume, die sich im Winde wiegen!

Setzen Sie sich in der Mittagspause auch einmal bewusst abseits vom Geschehen mit einem interessanten Buch zur Ruhe und tauchen Sie in die Erlebniswelt der Geschichte ein!

Vollkommen egal, was genau Sie tun mögen, erleben und genießen Sie dabei ganz bewusst die Entschleunigung des Alltags.



Abbildung: Sinnliche Genüsse

Was Ihnen außerdem helfen könnte ist, Dankbarkeit ganz bewusst zu empfinden. Versuchen Sie, jeden Abend an Ihren zehn Fingern aufzuzählen, wofür Sie ganz persönlich dankbar sind. Manchmal sind es ganz banale, scheinbar selbstverständliche Dinge. Die aber eben nicht selbstverständlich sind. Die sich jedoch meist als selbstverständlich präsent für Sie anfühlen.

Sie leben im Hier und Jetzt – leben Sie jeden Tag mit einem inneren Lächeln, einer positiven Einstellung und gestalten Sie mit Ihrer eigenen bereichernden Energie und Kreativität das Beste daraus!

Übung

Nun sind Sie gefragt: Welche Art der Entschleunigung passt wohl am besten zu Ihnen? Probieren Sie es aus. Sie werden sehen, es ist eine wahre Wohltat für Ihre Seele.

Ich möchte Ihnen zum Ende dieser bewegten Online-Unit unbedingt noch berichten, ob und wenn ja wie Frau Landhaus eine Lösung für ihre Burn-out Problematik gefunden hat.

Beispiel:

Frau Landhaus hatte Glück. Sie hat noch rechtzeitig den Absprung vor dem totalen Burn-out geschafft. Es war auch für sie ein langer beschwerlicher Weg, für sie hinaus zu gelangen. Ging es doch zunächst einmal darum, dass Sie begriff: Das hat alles viel mit mir selbst und dem Umgang mit meinem Alltagsstress zu tun. In den vielen Gesprächen mit Dr. Braun, hat sie erkannt, dass es darum geht, Verhaltensmuster und Glaubenssätze aus ihrer Vergangenheit zu durchbrechen. Ihr Vater war es, der ihr stets sagte: „Mein Kind, mach etwas aus Deinem Leben, mache Karriere, verdiene gutes Geld, stehe auf eigenen Beinen! Das ist gut für dich!“ Diesen Rat hat sie immer auf sich selbst bezogen. Das war ihre Wirklichkeit, die ihr ihr Vater, als er noch lebte, eigentlich auferlegt hat. Heute weiß Sie, dieser Wunsch ist nicht ihrer. Es war ist der Wunsch ihres Vaters für sein Kind.

Den Posten als Leitung in der Verwaltung hat sie noch. Doch vor dem Wiedereinstieg gönnte sie sich eine dreiwöchige Auszeit. Mit ihrer ganzen Familie hat sie Urlaub in der überwältigenden Natur von Neuseeland verbracht. Denn dies war IHR langgehegter Lebenstraum. Nach geraumer Zeit in der Therapie ist sie nun wieder gestärkt und kraftvoll in den Beruf eingestiegen. Sie hatte ein langes Gespräch mit ihrem Vorgesetzten und hat dort ihre Bedürfnisse klargestellt. Heute hat sie eine Kollegin in der Verwaltung, die ihr einiges abnimmt und sie entlastet. Diese Delegation macht ihren eigenen Kopf freier. Sie ist noch immer fleißig und motiviert. Aber mit dem Unterschied, dass Sie stets auf sich hört und körperlich und seelisch spürt, was ihr guttut. Ihre Freizeit verbringt sie wieder viel mehr mit der Familie, die ihr wieder Kraft, Energie und Lebenslust gibt.

Heute weiß Sie: Sie will nie wieder dahin, wo sie einmal war. Niemals mehr totale Erschöpfung erleben. Dafür sorgt sie auch – jeden Tag!

Zusammenfassung

Immer häufiger heißt die medizinische Diagnose Burn-out. Das liegt wohl am Wandel der Zeit: Immer mehr Arbeit und große Verantwortung wird auf immer weniger Mitarbeiter verteilt. Das Arbeitspensum kann eine Weile gestemmt werden, jedoch schon bald sind die persönlichen Kraftressourcen verbraucht. Schnell gerät man in das sich immerzu rotierende Hamsterrad des Stresses, ohne einen Weg herauszufinden.

Zum einen brennen wir wie glühende, helle Flammen der Begeisterung, sind euphorisiert und zu Höchstleistungen motiviert. Was aber wenn diese Flammen überhand nehmen, schwer und bedrohlich überschlagen und uns selbst und unser physisches, psychisches und auch geistiges Gleichgewicht in Gefahr bringen, unsere so wertvolle Gesundheit zerstören? Was, wenn wir selbst an unserem eigenen lodernden Feuer der Euphorie verbrennen?

Der Betroffene reagiert auf die beruflichen Belastungen, indem er ihnen mit einem hohen persönlichen, emotionalen und zeitlichen Einsatz begegnet, z. B. mit einer übersteigerten Anteilnahme an der Gefühlswelt der alten und kranken Menschen. Bei Dauerstress stellen sich häufig Fehler und Selbstzweifel ein, somit kommen psychosomatische Beschwerden hinzu.

Im weiteren Verlauf wird das hohe Engagement als sinnlos, weil endlos erlebt und führt zur Resignation („innere Kündigung“) Distanz oder auch Gefühlslosigkeit gegenüber Hilfsbedürftigen (das nennt man Depersonalisierung). Auch Sarkasmus und Zynismus werden als Symptome beschrieben. In Steigerung wird auch von Cool-out (d. h. völlige Gefühlslosigkeit) gesprochen.

In den meisten Fällen entsteht diese Entwicklung eines Burn-out-Syndroms aus mangelnder Achtsamkeit mit uns selbst. Mit den Bedürfnissen nach Ruhe und manchmal auch nach Stille und Einsamkeit, nach Achtung und Respekt, einer gewissen Wertschätzung uns selbst gegenüber, dem Bestreben, die eigene Identität zu finden, dem, was uns ausmacht., mit Erfolgen, aber auch einmal mit Misserfolgen, leben zu können und daraus zu lernen.

Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle

Die Bearbeitung der folgenden Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle geschieht auf freiwilliger Basis ohne Benotung und dient Ihnen dazu, den vorher gelernten Stoff zu vertiefen und somit eine Lernerfolgskontrolle zu gewährleisten.

Versuchen Sie, die Aufgaben ohne Hilfestellung zu lösen, das verstärkt den Lerneffekt.

1. Nennen Sie drei Symptome für Burn-out!

Lösungsvorschläge zu den Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle

1. Nennen Sie drei Komponenten, welche das Burn-out charakterisieren!

Antwort:

1. Emotionale Erschöpfung

Dies bezieht sich auf das Gefühl einer Person, durch ihren beruflichen Kontakt mit anderen Menschen erschöpft und ausgelaugt zu sein.

2. Depersonalisierung

Zeigt sich in der Tendenz der professionell Helfenden, ihre Klienten als unpersönliche Objekte zu behandeln und ihnen gegenüber gleichgültig und abgestumpft zu reagieren.

3. Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

Diese drückt sich in einer Abnahme des Gefühls aus, die Arbeit mit Menschen gut und erfolgreich auszuführen.

Verwendete Literatur, Internetquellen für Bilder und weiterführende Literatur

Verwendete Literatur:

Köhler, Smolinski, Gleichmann, Tuchel: Psychosoziale Grundlagen, HÖHER Management GmbH®, 2012

Kränzle, Schmid, Seeger: Palliativpflege, 4. Auflage, Springer, 2011

Maslach & Jackson, zitiert nach Büssing & Perrar, 1992

Seiwert, Lothar J.: Mehr Zeit für das Wesentliche, Besseres Zeitmanagement mit der SEIWERT-Methode, 10. Auflage, REDLINE Wirtschaft, 2001

Wirsing, Kohn: Psychologie für die Altenpflege, 7. Auflage, Beltz, 2013

Internetquellen für Bilder:

<http://www.margot-daslebenistbunt.blogspot.com>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.microsoft.de>, Clip Gallery für Mac, Apple, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.moeve-team.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.riesop.beepworld.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.simplify.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://thestartupgarage.com>, Zugriff: 11.05.2016