



Die Ursachen von Burnout Teil 2

Burnout & Stress

Der Zusammenhang von **Stress** und Burnout gilt in der psychologischen Forschung als gesichert. Wissenschaftlich wird **Stress** als Anpassungssyndrom definiert und in drei Phasen unterschieden. Ich möchte hier nicht zu tief auf die chemischen Prozesse eingehen aber doch grob schildern, weil sie die später auftretenden körperlichen Symptome bei **Burnout** gut erklären.

In der ersten Phase (Alarmphase) werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die u.a. den Blutdruck erhöhen, den Pulsschlag beschleunigen und den Muskeltonus erhöhen. Die Verdauungs- und Sexualfunktionen werden heruntergefahren und die Immunabwehr ist geschwächt. Verschwindet der auslösende Stressfaktor werden die physiologischen Parameter in einer Erholungsphase wieder auf den Ausgangswert zurückgeführt.

Bleibt der stressauslösende Faktor (Stressor) jedoch über längere Zeit bestehen oder es folgen weitere, geht der Organismus in die sogenannte 'Widerstandsphase' über. Das bedeutet, die Widerstandsfähigkeit gegenüber den Stressoren erhöht sich zwar aber die des Immunsystems verringert sich und Krankheitserreger können schwerer unschädlich gemacht werden.

Stress ist nicht generell negativ, er kann durchaus auch leistungssteigernd wirken, das hängt sehr stark von ausreichenden Erholungsphasen ab. Kommen aber massive Schlafstörungen hinzu, die ja auch zu den Anfangssymptomen von **Burnout** gehören, wirkt Stress sich eindeutig negativ auf den Organismus aus und fördert Erkrankungen. Die beobachtbaren körperlichen Anzeichen von Dauerstress, sind mit denen des Burnout-Syndroms identisch.

Dauerstress

Dauerstress entsteht, wenn die Erholungsphasen zwischen den einzelnen Stressreaktionen nicht mehr ausreichend sind. Durch die nun permanent erhöhten Konzentrationen spezieller Nebennierenhormone, sind auch die so häufigen Herz-/Kreislauf- und Magen-/Darmkrankungen zu erklären, die Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, sowie beeinträchtigte Sexualfunktionen. Auch die Thymusdrüse wird in Mitleidenschaft gezogen und das Krebsrisiko steigt.

Die Art und Schwere der Symptome hängt natürlich von der individuellen Konstitution und eventuellen Vorschädigungen der Organe ab.

Die Stressoren

Stressoren sind belastende Reize, die eine Stressreaktion auslösen. Sie können unterschiedlich kategorisiert werden.

Seelische und soziale Stressoren

- organisationsbedingte Stressoren sind u.a. bürokratische Strukturen, steile Hierarchien, unklare Kompetenzen
- rollenbedingte Stressoren sind u.a. widersprüchliche Rollenanforderungen (Rollenambiguität) oder Rollenkonflikte
- personenbedingte Stressoren entstehen z.B. durch Übermotivierung, Unsicherheit, Ängste und Konflikten zwischen Familie und Karriere.

Objektive Stressoren

Schlafentzug, Verletzungen, Krankheiten und Operationen, Verbrennungen, Unterkühlung, Hitze, Kälte, Hunger, Durst, Lärm, intensives Licht, Isolation, Monotonie, Unterforderung und Überforderung, schlechte Lebens- und Arbeitsbedingungen, Nichterfüllung wesentlicher Bedürfnisse

Subjektive Stressoren

Negative Denkmuster, Ungeduld, Ärger, Angst, Feindseligkeit, Konkurrenzdenken, falsche Situationsbewertungen, Hineinsteigern, selbst gemachter Zeit- und Leistungsdruck, zu hohe Erwartungen und Enttäuschungen

Burnout Therapie & Stress

Stress ist ein sehr wesentliches Thema in der **Burnout-Therapie**. Die individuellen Stressoren müssen deutlich herausgearbeitet, aufgehoben, bzw. transformiert werden. Hinterfragt man insbesondere die subjektiven Stressoren, erhält man in der Regel Hinweise auf hinderliche Glaubenssätze oder Kernüberzeugungen, die dann in der weiteren **Burnout-Therapie** bearbeitet werden.

Burnout & Depression

Burnout mit chronischen **Depressionen** zu verwechseln, ist eine der häufigsten Fehldiagnosen in diesem Bereich. Es gibt endlose Diskussionen über dieses Thema und leider sind viele Ärzte und Therapeuten immer noch nicht für das Thema Burnout sensibilisiert. Sehr oft wird nur die Depression diagnostiziert und der Burnout nicht erkannt.

Zum Burnout kommt es durch andauernde Überlastung und einem damit einhergehenden Energieverschleiß und fortschreitenden Werteverfall Ihre Bedürfnisse betreffend, während **Depressionen** durch eine oder auch mehrere Verlust- oder Verratsituationen hervorgerufen werden, wie z.B. Trennung vom Partner, Tod des Partners, eine

Entlassung oder ein traumatischer Unfall. Hier ist der Auslöser für die Niedergeschlagenheit und körperliche Schwäche meist eine nicht verarbeitete Trauer.

Die **Burnout-Depression** hängt dagegen damit zusammen, dass Sie den Kontakt zu sich selbst verloren und Ihre Bedürfnisse über lange Zeit verleugnet haben. Dadurch verändern sich Ihre Gefühlswelt und Ihre Wahrnehmungen, weil Sie sich mit der Unfähigkeit konfrontiert sehen, Ihren Ansprüchen und Erwartungen zu genügen. Auch bei der Burnout-Depression handelt es sich durchaus um einen Verlust oder Verrat, da hier das idealisierte Selbstbild nicht mehr aufrechterhalten werden kann.

Eine weitere Möglichkeit Depressionen von der **Burnout-Depression** zu unterscheiden liegt darin, dass die Melancholie die Gefühlslage der Betroffenen *immer und überall* beeinträchtigt, während sich die Burnout-Depression immer zuerst im Bereich der Überforderung zeigt und sich erst in späteren Phasen auf das *gesamte* Erleben auswirkt. Zum Beispiel kann man zuerst über der Arbeit ausbrennen und völlige Lustlosigkeit und Desinteresse entwickeln, dagegen aber bei Treffen mit Freunden noch Spaß haben und aufblühen.

Burnout & Sucht

Die vorherrschende Emotion der Betroffenen bei diesem Thema ist **Scham**.

Sucht ist gesellschaftlich nicht akzeptabel - da hat jemand völlig die Kontrolle über sich verloren, das ist die gängige Meinung von außen. Und gerade diese gesellschaftliche Meinung, treibt den 'süchtelnden' **Burnout**-Betroffenen, der von ihrer Anerkennung abhängig ist, immer weiter in die Falle.

Sucht kommt von Suchen

Entsprechend seiner Struktur sucht der **Burnout**-Betroffene nach weiteren Möglichkeiten, um besser mit seiner Situation der permanenten Überlastung, fertig zu werden.

Hier kann fast alles zur Sucht werden, was exzessiv und zwanghaft betrieben wird. Zum Beispiel Telefonieren, Computern, Shopping, Fernsehen, Sport und Fitness, Arbeit, Hobbys, Sex, Rauchen, Alkohol, Medikamente etc.

Und natürlich sind auch die üblichen legalen und illegalen Substanzen, die entweder leistungssteigernd oder beruhigend wirken, häufig mit von der Partie.

Die Sucht im **Burnout** ist ein weiterer Verdrängungsversuch; die Krankheit wird weit von sich gewiesen, Mängel substituiert.

Meine Erfahrung dazu ist, dass das Thema Sucht in der **Burnout-Behandlung** ab dem Moment an Bedeutung verliert, in dem sich für den Betroffenen der innere, burnoutauslösende Konflikt *manifest* offenbart. An diesem Punkt ist die Suche beendet und die Sucht löst sich auf, da sie nicht mehr gebraucht wird.

Wenn Sie sich burnoutgefährdet fühlen, lassen Sie bitte unbedingt die Finger von Alkohol oder Drogen!

Anfangs mag Ihnen die Wirkungsweise vielleicht das Leben etwas erleichtern, tatsächlich aber entstehen dadurch nur noch mehr Probleme und Sie verlängern unnötig Ihr Leiden - das wissen Sie selbst.

Burnout & Psychosomatik

Wenn die Seele leidet, beschert uns das nicht nur Verstimmungen, Zweifel oder Ängste, sondern sie schickt uns auch Botschaften in Form von körperlichen Symptomen.

Häufig auftretende Symptome bei **Burnout** sind vor allem Kopfschmerzen, funktionelle Beschwerden und Schmerzen des Herz-Kreislauf Systems, Magen-Darm-Bereiches und des Skelett- und Muskelsystems, bei letzteren besonders oft Rückenschmerzen.

Diese Symptome sind allerdings sehr allgemein, d.h. nicht burnout-spezifisch aber oft der Punkt an dem ein Arzt aufgesucht wird und eine Odyssee nach der Suche nach den Ursachen beginnt.

Selbstverständlich ist es von großer Wichtigkeit, körperliche Dysfunktionen auszuschließen und ich kann nur jedem dringend empfehlen zur Abklärung einen Arzt zu konsultieren.

Wenn Sie dazu aber auch ein oder mehrere der psychischen Symptome von **Burnout** bei sich beobachten können, liegt der Verdacht schon sehr nahe, dass es sich um psychosomatische Phänomene handeln kann. Vor allem eine einigermaßen plötzliche oder auffällige Schlaflosigkeit kann ein Frühwarnsymptom sein.

Ihr Ansprechpartner bei Fragen und Behandlungen

Klaus X. Ruhland
Ihr Lebens-Navigator

Räumlichkeiten:

München-Schwabing, Zittelstr. 6
Straubing, Flughafenweg 12, 94330 Geltolfing, am Hof

Tel: 0177-6393396 oder 08139-801481

Mail: k.ruhland@sei-die-einheit.de

www.sei-die-einheit.de