

# Hilfestellung zur Beurteilung der eigenen Burnoutgefährdung

Helen Maja Heinemann, Dipl.-Sozialpädagogin und Gestaltpsychotherapeutin, Hamburg

## Zum Thema

Unter Burnout versteht man einen Zustand der psychischen und körperlichen Erschöpfung, verbunden mit dem Verlust der persönlichen Erholungsfähigkeit. Wird ein beginnendes Burnout nicht erkannt und nicht rechtzeitig behandelt, können die Erschöpfungszustände chronisch werden und in manchen Fällen in körperliche und seelische Erkrankungen münden. Langfristige Arbeitsunfähigkeit ist dann oft die Folge.

## Ein typischer Fall

Plötzlich ist es da, das Gefühl, dass einfach alles zu viel ist. Der Wecker klingelt viel zu früh, die Nacht war unruhig und wenig erholsam, die Aufgaben des Tages liegen vor einem wie ein unendlich hoher Berg und die scheinbar einzige Freude des Tages besteht darin, abends wieder ins Bett gehen zu können.

Frühstück mit den Kindern, Schulbrote (gesund!) schmieren, den Turnbeutel nicht vergessen, die Fahrt zum Flötenunterricht organisieren, Streit schlichten, die Uhr im Auge behalten, trösten, antreiben, das Deutschheft suchen, tief durchatmen.

Die Fahrt zur Arbeit wird knapp. Für eine ruhige Tasse Kaffee bleibt keine Zeit. Es gibt viel zu tun. Viel zu viel. Das Telefon klingelt, die Kollegin hat ein Problem, der Posteingang türmt sich und die neuen Projekte müssen endlich angegangen werden. Vorher aber noch schnell das liegen gebliebene Protokoll überarbeiten. Oder vielleicht doch lieber in der Mittagspause, wenn man seine Ruhe hat?

Die Mutter ruft an, ihre Heizung wird nicht warm, und wo ist eigentlich die Nummer vom Hausmeister?

Die Teamsitzung beginnt gleich, alles soll neu und effizienter werden, weitere neue Projekte den Durchbruch bringen. Gute Ideen sind gefragt und engagierter (wacher!) Arbeitseinsatz. Nichts für Teilzeitkräfte. – Warum hat die Kollegin vorhin nur so komisch geguckt? Und sind zu Hause eigentlich alle Fenster zu, bei dem Regen?

Blöd, schon wieder ein Fehler in der Abrechnung. Hoffentlich merkt das keiner. Nun also noch einmal mit Ruhe und Konzentration. Am besten in der Mittagspause...

**Wieder ein Tag im Hamsterrad:** Die Mittagspause fällt flach, die Arbeitszeit wird überzogen, die Kinder (gewünscht und geliebt!) auf letzten Drücker abgeholt. Einkaufen, kochen, essen, Schularbeitenhilfe, Hausmeister anrufen, Mutter beruhigen, Geburtstagsgeschenk besorgen, saubermachen, Wäsche waschen, Flöte üben, drei Worte mit dem Partner.

Bei der Tagesschau schon fallen die Augen zu. Ein wenig Duseln auf dem Sofa und dann ins Bett. Endlich! Traumloser Tiefschlaf die ersten Stunden, dann plötzlich wach. Die Gedanken routieren, der Wecker tickt, in zwei Stunden beginnt der nächste Tag...

So oder ähnlich beschreiben viele Frauen ihren Alltag zwischen Familie und Beruf: Immer gefordert, wenig Pausen, verantwortlich für alles. Keine Zeit für sich und die lustvollen Dinge des Lebens, keine Muße einfach mal nur aus dem Fenster zu schauen ohne daran zu denken, dass mal wieder die Scheiben geputzt werden müssten, abgeschnitten von interessanten, engagierten Projekten im Beruf, abgehängt auf der Karriereleiter, eine unbefriedigende Partnerschaft und Kinder, die heranwachsen, ehe man es sich versieht.

„**Was soll das alles?**“ ist die zentrale Frage, die sich diese Frauen müde stellen. „Eigentlich müsste ich doch zufrieden sein. Ich habe einen Beruf, Kinder, einen Mann. Wir leiden keine Not, und doch frage ich mich, was das alles soll.“

## Das chronische Erschöpfungssyndrom

Die Symptome klingen wie eine Depression oder erst einmal wie eine depressive Verstimmung, und werden von vielen Ärztinnen und Ärzten in der Regel auch wie eine solche behandelt. Doch das Phänomen des chronischen Erschöpfungssyndroms greift um sich wie eine Epidemie. Immer mehr Frauen und Männer klagen über

- Antriebschwäche
- unspezifische Rücken-, Kopf- und Magenschmerzen
- zunehmende Reizbarkeit
- Fehlerhäufungen
- Schlafstörungen
- und mangelnde Erholungsfähigkeit.

Und so bringen **Pausen, Krankschreibungen und Kuren** oft nur eine geringe und kurzfristige Besserung, um dann

letztendlich mit dem Eintreten des Alltags den alten Zustand als noch belastender wahrzunehmen als vorher.

## Pathogenese

Tatsächlich leben wir doch in einer Zeit mit unendlich vielen technischen Hilfsmitteln und mit so viel Freizeit wie nie zuvor. Was lässt Menschen sich also so erschöpfen, dass sie sich innerlich leer und ausgebrannt fühlen. Wie kommt es zu diesem „Burnout“?

Der 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägte Begriff Burnout lässt das Bild eines Feuers aufkommen, das seine **Ressourcen aufgebraucht** hat. Oder wie der Hamburger Psychologieprofessor und Burnout-Spezialist Matthias Burisch sagt: „Nur wer gebrannt hat, kann auch ausbrennen.“

Und tatsächlich sind die so genannten „Ausbrenner“ fast immer Menschen, die mit hohem Engagement und Leistungswillen an eine Sache herangehen.

Und weil zudem das, was sie machen auch besonders gut werden soll, erledigen sie viele Aufgaben lieber selber, als sie jemand anderem zu überlassen. Im Feuer ihrer Begeisterung merken sie dann oft den Raubbau ihrer eigenen Kräfte nicht. Sie vergessen, dass Ressourcen nachwachsen müssen und dafür Hege, Pflege und vor allem Zeit brauchen.

Doch in einer Gesellschaft, in der **Leistung und Perfektionismus** einen hohen Stellenwert haben und die Sicherung der eignen Existenz bedeuten, in der erst die Arbeit kommt und dann das Vergnügen und in der Müßiggang aller Laster Anfang sein soll, ist es schwer, Zeiten der ruhigen Absichtslosigkeit zu entfalten.

Wie im 19. Jahrhundert, beim Übergang in die Industrialisierung, die so genannte Neurasthenie oder auch Nervenschwäche als eine neue Krankheit große Verbreitung fand, so scheinen heute die

**immensen Anforderungen** beim Übergang in die Informationsgesellschaft ebenfalls die persönlichen Ressourcen zu erschöpfen.

Rastlos, um den Zug der Zeit nicht zu verpassen, geht es darum, schneller als die anderen die neusten elektronischen Entwicklungen für sich zu nutzen, denn „wer zu spät kommt, den bestraft das Leben“. Die eigene Existenz hängt ab von einer ständigen Wachheit und der Bereitschaft, neue Informationen aufnehmen zu können. Schlaflosigkeit ist die Folge.

Aus dem Hamsterrad des Alltags entwickelt sich auf diese Weise ein weiteres auf der nervösen Ebene, das aus Überreizung – Schlaflosigkeit – Übermüdung – Fehlerhäufung – Mehrarbeit – Überreizung – etc besteht, und das stetige Erschöpfen der persönlichen Ressourcen vorantreibt.

Doch ein Feuer brennt nicht nur aus, wenn seine Ressourcen erschöpft sind, sondern auch dann, wenn es gedeckelt wird. Menschen, die ihre besonderen Fähigkeiten nicht nutzen können, weil die Lebensumstände sie offenbar zwingen, eine Tätigkeit unterhalb ihrer Leistungsfähigkeit auszuüben, können sich ebenfalls mit ihren eigenen Bedürfnissen so weit reduzieren, dass ihr inneres Feuer dabei erstickt. Gerade diejenigen, die mit hohem Enthusiasmus und Leistungswillen an ihre neuen Aufgaben in Beruf und Familie herangehen, leiden oft schon bald unter der **alltäglichen Routine** und den mangelnden Herausforderungen.

Fehlt dann zudem noch die entsprechende **Wertschätzung und Anerkennung** von Kollegen, Vorgesetzten oder Partnern, bauen sich Enttäuschung, Langeweile und Lustlosigkeit immer weiter auf und die Frage nach dem Sinn des Ganzen wird gestellt.

Lässt sich an der belastenden Situation langfristig nichts ändern, kommt es häufig zu einem **inneren Rückzug**, und oft-

mals drückt sich eine zunehmende Verbitterung durch zynisch bissiges Verhalten sich selbst und den Mitmenschen gegenüber aus. Die Verbundenheit mit Familie, Freundeskreis und Betrieb beginnt sich zu lösen, und eine wichtige Gesundheitsressource geht auf diese Weise verloren.

Chronische Müdigkeit, Überdross und Verspannungen machen sich breit. **Eigene Bedürfnisse** werden vernachlässigt und oft schon gar nicht mehr gefühlt. Die Leistungsfähigkeit sinkt, Fehler nehmen zu, Kollegen distanzieren sich möglicherweise. Gefühle von Unzulänglichkeit und Scham führen zu weiterem Rückzug. Das innere Feuer beginnt zu erstickern. Ein Burnout droht.

## Checkliste zur Selbstkontrolle

Die klinischen Symptome eines Burnout-Syndroms sind so vielfältig, dass man nicht unbedingt von einem klassischen Verlauf sprechen kann. Nach unseren Erfahrungen im Institut für Burnout-Prävention (IBP-Hamburg) können jedoch insbesondere die in der **Burnout-Checkliste** nach der Überdross-Skala von Aronson et al. 1983 (siehe nächste Seite) enthaltenen Punkte Hinweise darauf sein.

### Auswertung:

- Wenn Ihr errechneter Wert zwischen **2 und 3** liegt, geht es Ihnen gut.
- Wenn Sie einen Wert zwischen **3 und 4** erreichen, erleben Sie Ausbrennen und Überdross und sollten unbedingt etwas dagegen tun. Seminare zum Work-Life-Balancing wären dann z. B. ein passendes Angebot für Ihre Burnout-Prävention.
- Wenn Ihr Wert **5 Punkte und mehr** beträgt, ist Ihre Krise akut und Sie sollten ärztlichen Rat einholen.

## Prävention und Therapie

Ein Feuer, das vollständig erloschen ist, lässt sich selbstverständlich nur schwer wieder anfachen. Hier muss nach der Säuberung des Platzes alles neu aufgebaut, behutsam wieder in Gang gebracht

# Burnout-Check

## Überdruss-Skala nach Aronson et al (1983)

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen, indem Sie Ihren Punktwert (1 bis 7) in das jeweilige Kästchen hinter der Frage eintragen.

1 = niemals      3 = selten      5 = oft      7 = immer  
 2 = fast niemals      4 = manchmal      6 = meistens

			A	B
1.	A	Ich bin müde.		
2.	A	Ich fühle mich niedergeschlagen.		
3.	B	Ich habe einen guten Tag.		
4.	A	Ich bin körperlich erschöpft.		
5.	A	Ich bin emotional erschöpft.		
6.	B	Ich bin glücklich.		
7.	A	Ich bin „erledigt“.		
8.	A	Ich bin „ausgebrannt“.		
9.	A	Ich bin unglücklich.		
10.	A	Ich fühle mich wertlos.		
11.	A	Ich fühle mich gefangen.		
12.	A	Ich bin überdrüssig.		
13.	A	Ich bin bekümmert.		
14.	A	Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht.		
15.	A	Ich fühle mich schwach.		
16.	A	Ich fühle mich hoffnungslos.		
17.	A	Ich fühle mich zurückgewiesen.		
18.	B	Ich bin optimistisch.		
19.	B	Ich fühle mich tatkräftig.		
20.	A	Ich habe Angst.		
21.	A	Ich fühle mich abgearbeitet.		
			Summe	
			Zwischenwert (32 - B)	
			Summe (A + Zwischenwert)	
			<b>Wert</b> (Summe : 21)	

und aufmerksam gehütet werden. Und es dauert lange, bis so ein Feuer wieder richtig wärmt und leuchtet. Menschen mit einem **vollendeten Burnout** fallen nahezu vollständig und in der Regel für lange Zeit aus allen Arbeitsbezügen heraus. Aufwändige Aufenthalte in Kurkliniken und Sanatorien mit Psycho- und Physiotherapie sind in der Regel oft erst einmal notwendig, um überhaupt eine Grundlage für die aktive Veränderung der eigenen Lebenssituation zu schaffen. Und trotz allem kehren viele Betroffene nicht mehr in ihr altes Erwerbsleben zurück.

Ist allerdings **noch Glut vorhanden**, so genügt es manchmal, diese frei zu legen und mit gutem Brennmaterial und Sauerstoff zu versorgen, damit das Feuer wieder zu prasseln beginnt. So geht es bei der Gesundheitsvorsorge im Bereich des Burnouts (selbstverständlich neben gesunder Ernährung und viel Bewegung an frischer Luft) tatsächlich wesentlich darum, die Frage nach dem Sinn und der Bedeutsamkeit der **eigenen Lebensziele** zu stellen. „Wo will ich hin? Und wie kann ich meinen inneren Reichtum der Welt zum Geschenk machen?“ ist das zentrale Thema in dem sich persönliche Freiheit und Selbstbestimmung ausdrücken.

Die **Verstehbarkeit der derzeitigen Lebenssituation** spielt dabei eine wichtige

Rolle. „Wann und wie habe ich die Bestimmung über meinen inneren Reichtum anderen überlassen? Wann und wie bin ich in die Anpassung gegangen? Und wo kann ich jetzt anknüpfen?“

Und als drittes geht es natürlich um die **Handhabbarkeit**.

- Auf welche Weise kann ich mir meinen inneren Reichtum jetzt wieder zurück erobern?
- Welche, scheinbar unscheinbaren, manchmal ziemlich versteckten Ressourcen habe ich ganz persönlich dafür zur Verfügung?
- Welche kleinen, ganz konkreten Schritte kann ich jetzt schon gehen, damit meine Bedürfnisse wieder in den Vordergrund geraten?
- Welche Hebel kann ich in Bewegung setzen, welche Stellschrauben verändern, damit mir ohne große Kraftanstrengung neue Energien entgegenkommen?
- Und wann und wie will ich endlich wieder damit beginnen, „ich“ und „nein“ zu sagen?“

Diese Rebellion fällt natürlich gerade den gut funktionierenden, perfekt Angepassten, den Leistungsbereiten, den Engagierten, den Perfektionisten, den Hilfsbereiten – den typischen Ausbrennern eben – ganz besonders schwer. Leicht fällt sie dagegen den unangepassten, aktiven und kreativen Künstlern.

Deshalb bedeutet Burnout-Prävention im Sinne einer veränderten Work-Life-Balance nicht unbedingt weniger zu arbeiten und Däumchen zu drehen, sondern neue Schwerpunkte zu setzen, evtl. sogar mehr oder anders zu arbeiten, Spielräume zu entfalten und letztendlich zum Lebenskünstler zu werden.

## Literatur

- 1 Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung, Springer Verlag, 1994
- 2 Freudenberger, Herbert, North, Gail: Burnout bei Frauen – Über das Gefühl des Ausgebranntseins, Fischer Verlag, 1999
- 3 Chopich, Erika J., Paul, Margaret: Aussöhnung mit dem inneren Kind, Bauer Verlag, 1995
- 4 Covey, Stephen R., Merrill, A. Roger et al: Der Weg zum Wesentlichen – Zeitmanagement der vierten Generation, Campus Verlag, 2003
- 5 Sher, Barbara: Wishcraft – Lebensräume und Berufsziele entdecken und verwirklichen, Edition Schwarzer, 1979
- 6 Pines AM, Aronson E, Kafry D: Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung, Klett-Cotta, 1992

## Anschrift der Autorin:

Helen Maja Heinemann  
 Institut für Burnout-Prävention (IBP)  
 Am Damm 33A, 22175 Hamburg  
 www.ibp-hamburg.de  
 E-Mail: kontakt@ibp-hamburg.de