

Hält dieser Zustand über längere Zeit an, führt der Weg bald zum Arzt. Diagnose Burnout! Gerade hochmotivierte Menschen sind anfällig dafür, auszubrennen.

Burnout – ist das nun ein neuer Krankheitstyp oder doch mehr eine Modeerscheinung, wie manch einer vermutet? Die Fachleute aus Medizin und Psychotherapie sind sich einig – der Anteil stressbedingter Krankheits-tage hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Dem BDP-Bericht 2008 – Gesundheit am Arbeitsplatz – kann man entnehmen, „...dass anhaltender Stress am Arbeitsplatz ein wesentlicher Faktor für das Auftreten depressiver Verstimmungen ist“ und diese Störung aktuell bei der weltweiten Krankheitsbelastung bereits an Platz 4 steht. Bis zum Jahr 2020 wird sie vermutlich auf Platz 2 vorrücken.

Burnout ist ein Prozess der Erschöpfung mit Abbau von Leistungsfähigkeit und zusätzlichen möglichen Stresssymptomen. Ausdruck der Erschöpfung können Muskelschwäche, Konzentrationsmangel und Lernschwäche sein. Manche Menschen verlieren ihre Fähigkeit, Freude zu empfinden, man zieht sich zurück, vermeidet soziale Kontakte. Auch körperliche Symptome finden sich häufig: Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Symptome oder Rückenschmerzen.

Im vertrauensvollen Gespräch mit dem Patienten können die Symptome abgeklärt werden. Hier zeigt sich häufig eine Kombination aus fortschreitendem Entzündungsprozess mit Leistungsabbau und Stresssymptomen in Anwesenheit von Stressoren, die auf Patientenseite im Zusammenspiel



Burnout

Wer kennt das nicht? Morgens kommt man nur schwer aus dem Bett, kann sich kaum motivieren, zur Arbeit zu gehen. Alles fällt schwer, und es fehlt auch der Glaube daran, dass es besser werden könnte.

mit Leistungs- und Erfolgsdruck und überfordernden Selbstansprüchen stehen. Doch auch laborchemisch lässt sich Burnout nachweisen. Auf molekularer Ebene ist das Zusammenspiel von Stresshormonen und deren Gegenspieler von Bedeutung. Wichtigstes Stresshormon ist Cortisol. Es wird aus Cholesterin gebildet und führt im Organismus zu Reaktionen, die eine Stresssituation meistern sollen: Blutdruck- und Blutzuckeranstieg, Schmerz-

hemmung und mentale Aktivierung. Diese Reaktion ist ein starkes Erbe der Evolution. Früher hat das den Menschen in die Lage versetzt, in gefährlichen Situationen zu überleben und beispielsweise den Kampf mit dem Säbelzahntiger zu überstehen – oder doch lieber schnell zu flüchten! Wenn der Stressauslöser nicht einmalig ist, sondern anhaltend, dann bleibt der Cortisolspiegel erhöht, die Stressreaktion persistiert. Ir-

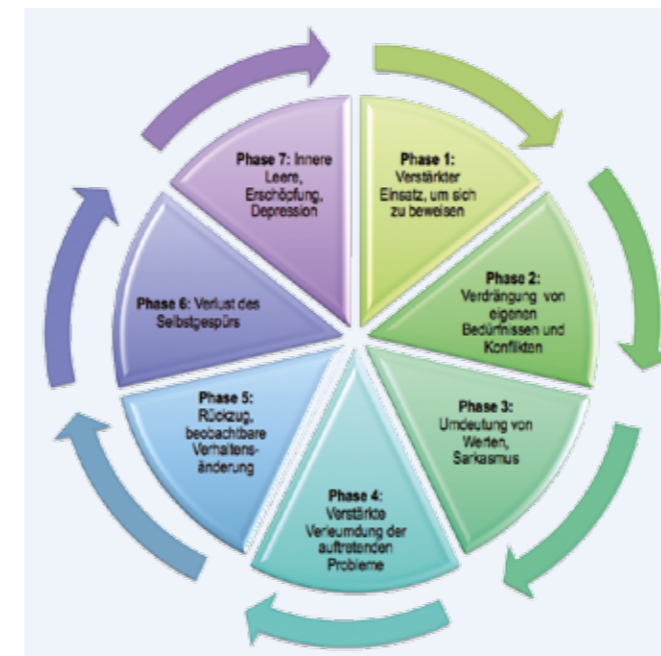
gendwann kommt es zu einer Erschöpfung und zu einem Abfall des Cortisolspiegels. Verminderte Cortisolspiegel sind charakteristisch für Burnout. Cortisolspiegel können einfach im Speichel bestimmt werden. Im Tagesverlauf zeigt sich ein Maximum am Morgen, dann kontinuierlicher Abfall mit Tiefstand am Abend. Über die Bestimmung des Cortisolspiegels lässt sich ein Erschöpfungszustand von einem Stresszustand differenzieren.

Burnout entsteht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein schleichender Prozess, der in Stufen verläuft und erst spät in einer Depression münden kann. Es ist also möglich, frühzeitig und präventiv einzugreifen, damit der Mitarbeiter schnell wieder in seine Kraft kommt und zu einer positiven Haltung findet. Ein Burnout wird heute recht schnell diagnostiziert. Bevor aber das geschieht, lohnt es sich, auch nach anderen Krankheiten zu fahnden, die mit ähnlichen Symptomen einhergehen. Dazu gehören u.a. Blutarmut, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Borreliosen und entzündliche Systemerkrankungen. Es wäre doch ärgerlich, wenn man nach mehreren Monaten Psychotherapie entdeckt, dass es auch die Einnahme eines Eisenpräparats getan hätte. Deshalb bietet sich hier das Zusammenspiel zwischen Mediziner und Psychologe an. Doch wo entsteht der Stress, der letztlich zum Burnout führt? Betriebliche Gesundheit ist letztlich weniger eine Frage der Unfallprävention und Rückenschulen, sondern ein Thema der gelebten Unternehmenskultur: Über- und Unterforderung, fehlender oder eingeschränkter Handlungsspielraum, unzureichende Vollständigkeit

der Aufgaben, mangelnde Vielfalt der Anforderungen, geringe Autonomie, fehlende Möglichkeiten der unterstützenden Kooperation, widersprüchliche Aufträge ohne individuelle Lösungsmöglichkeiten... Nichts, was sich nicht mit gesundheitsorientierter Führung beheben ließe! Es hat sich gezeigt, dass die Anzahl der betrieblichen Fehlertage wegen Burnouts von 2004 bis 2012 um fast 1.400

Und so ist Gesundheitsmanagement im Unternehmen heute nicht mehr von Ergonomiediskussionen und Rückenschule dominiert, sondern es geht ganz gezielt um Burnout-Prävention. Dabei stehen die Organisationsstrukturen und Führungsverhalten ebenso im Fokus der Veränderung, wie auch das individuelle und gezielte Training von Resilienz- und Selbstmanagementfähigkeiten

Manch einer stellt sich die Frage, wieso heute so häufig Menschen an Burnout erkranken. Das mag verschiedene Ursachen haben. Einerseits hat die Einführung neuer Technologien zu einer erheblichen Beschleunigung des Arbeitslebens geführt. Früher schrieb man Briefe und nahm sich die Zeit für eine Antwort. Heute erwartet man, dass die Emails innerhalb von Minuten beantwortet werden. Auch die permanente Erreichbarkeit ist ein Problem geworden. Vielen Menschen fällt es schwer, in der Freizeit abzuschalten und manche Chefs erwarten auch tatsächlich die permanente Verfügbarkeit. Die Angst vor Arbeitsplatzverlust führt möglicherweise dazu, dass Grenzen nicht konsequent gezogen werden. Dann entsteht der Eindruck, dass Andere das eigene Leben kontrollieren und gestalten. Auch sind viele Menschen kaum noch gewöhnt, schwierige Situationen zu meistern. Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben. Ist man behütet aufgewachsen und wurden einem die Steine immer aus dem Weg geräumt, so hat man nicht gelernt, Schwierigkeiten zu meistern und Misserfolge zu bewältigen. Da werfen einen Krisen schnell aus der Bahn. Deshalb ist bei der Burnout-Prophylaxe im Unternehmen ein mehrgleisiges Vorgehen sinnvoll: Arbeitsbedingungen und Strukturen optimieren, Führungskräfte in gesundheitsorientierter Führung qualifizieren, das Selbstmanagement der Mitarbeiter stärken. Wer den Verdacht hat, an einem Burnout zu leiden, sollte dies auf jeden Fall medizinisch abklären und andere Faktoren ausschließen lassen. Burnout ist keine Modeerscheinung, läuft aber Gefahr, zur Bequemlichkeitsdiagnose zu verkommen. (ar) ■



Prozent gestiegen ist! Es lohnt sich also für das Unternehmen, aktiv gegenzusteuern, wenn immer mehr Mitarbeiter burnout-bedingt ausfallen. Laut § 5 Arbeitsschutzgesetz („Beurteilung der Arbeitsbedingungen“) sind Arbeitgeber sogar dazu verpflichtet, die Ursachen von zu hohen Stressbelastungen zu suchen und entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

der Mitarbeiter. Denn auch der eigene Leistungsanspruch und Antreiber wie Perfektionismus sorgen für die Eskalationsspirale. Es geht darum, die Selbststeuerungskompetenzen zu erhöhen. Nur wenn der Mitarbeiter frühzeitig seine eigene Belastung spürt, Belastungsgrenzen akzeptiert und Grenzen setzt, kann ein Ausbrennen vermieden werden. Dabei helfen Steuerungsfähigkeiten wie Selbstmotivation und Selbstberuhigung, um die eigene Befindlichkeit zu regulieren und der Aufbau von Handlungskompetenzen: Initiative entwickeln, Konzentration, Planungsfähigkeit und ein souveräner Umgang mit Misserfolgen.

STECKBRIEF



Diplom-Psychologin Andrea Revers, Business Coach. Schwerpunkte: Burnout-Prophylaxe, persönlichkeitsorientierte Beratung, gesundheitsorientierte Führung, Gesundheitsmanagement im Unternehmen. www.reverscommunication.de



Das 1. Krimihotel Deutschlands!

- 20 verschiedene Krimi-Themenzimmer
- Krimisalon für 50 Personen
- Clubraum mit gemütlichen Chesterfieldmöbeln und Kamin für ca. 20 Personen
- Krimiprogramm • Workshops
- Krimiautorenwochenenden
- Krimidinner • Krimilesungen
- geführte Krimiwanderungen
- Restaurant und Bierstube „Fasen“



- ▶ Jeden Samstag: **Five o'clock Teatime**
- ▶ Knusprige Flammkuchen **im Biergarten**

DAS KRIMIHOTEL
 Am Markt 14 • 54576 Hillesheim
 Tel. +49 (0) 65 93/980 89-600
www.krimihotel.de
info@krimihotel.de