



Informationen zu

## **BURNOUT & BURNOUT-PRÄVENTION**

Burnout ist kein neues Thema: Es wurde 1974 erstmals vom deutsch-amerikanischen Psychologen Herbert J. Freudenberger im Zusammenhang mit Pflegeberufen benannt. 1977 publiziert der deutsche Psychologe Wolfgang Schmidbauer den Bestseller *Die hilflosen Helfer* und prägt darin den Begriff *Helfersyndrom*. Die US-Sozialpsychologin Christina Maslach forschte weiter und entwickelte 1986 einen immer noch gebräuchlichen Fragebogen zur Diagnostik (Maslach Burnout-Inventary).

Burnout ist ein aktuelles Thema in unserer Gesellschaft, Arbeitswelt und den Medien. Auch in Österreich sind **psychische Erkrankungen** im Vormarsch und **bei der Berufsunfähigkeit mittlerweile Nummer 1**.

Burnout verursacht hohe Kosten für den Betroffenen, für Unternehmen und für die Volkswirtschaft, abhängig vom Zeitpunkt der Diagnose und der dadurch nötigen Behandlungsdauer. Burnout kann sich in Firmen und Organisationen ausbreiten und so deren Gesamt-Leistungsfähigkeit schwächen.

Haupt- und ehrenamtliche **Helferinnen und Helfer** engagieren sich seit Monaten für **Asylsuchende und deren Integration**. Gerade auch für sie kommen mehrere Risikofaktoren für Burnout zusammen:

- Das gute Gefühl, gebraucht zu werden motiviert ohnehin hoch engagierte Menschen zu noch mehr Leistung. Das führt zu einem Einsatz bis an die Grenze der Belastbarkeit.
- Gleichzeitig wird die Arbeit nicht weniger, egal wie sehr sich der Einzelne anstrengt.
- Empathisches Zuhören und emotionale Beteiligung können zu Abgrenzungsschwierigkeiten und Rollenkonflikten führen.
- Oftmals fehlt das Wissen um die Notwendigkeit von Psychohygiene oder die professionelle, psychologische Unterstützung, um das Erlebte zu verarbeiten.
- In der politischen und gesellschaftlichen Debatte kommt es zusätzlich zu emotional belastenden Umständen und Anfeindungen.

### **Was ist das Burnout-Syndrom?**

**Burnout gilt nicht als Krankheit** im Sinne des ICD-10 („Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“), sondern ist eine **Zusatzdiagnose, die Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung** bezeichnet (keine Behandlungsdiagnose im Gegensatz zur Depression). Meist wird aber Burnout unter Erschöpfungsdepression eingeteilt.

Burnout ist ein ganzes Bündel von Befindlichkeitsstörungen und Ausdruck von lange andauerndem Stress und chronischer Belastung. Stress alleine führt zu Ermüdung. Burnout führt zu völliger Erschöpfung und kann im Suizid enden.

Gemeint ist meist ein (arbeitsbezogener) Zustand von physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung, gepaart mit Überforderung und reduzierter Leistungszufriedenheit bis hin zur Depersonalisation.



### Einige Ursachen von Burnout

Persönlich	Institutionell / Arbeitsumfeld	Gesellschaftlich
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsdruck (eigener)</li> <li>• Perfektionismus, Idealismus</li> <li>• Wegfall von sozialem oder familiärem Rückhalt durch private Katastrophen</li> <li>• Diskrepanz von Wunsch und Realität</li> <li>• Labilität, Ängstlichkeit und daraus resultierend Wunsch nach Kontrolle</li> <li>• Leitsätze aus der Kindheit: Streng dich an! Sei stark!</li> <li>• Liebe durch Leistung</li> <li>• Übernommene Rollenbilder</li> <li>• Opferrolle: Schuld oder verantwortlich sind immer die Umstände oder die anderen.</li> <li>• Nicht Nein sagen können</li> <li>• Helfer: emotionale Beteiligung führt zu Abgrenzungs- und Rollenkonflikten → Diskrepanz zwischen Wunsch nach Harmonie und Wunsch nach Abgrenzung.</li> <li>• Helfersyndrom (W. Schmidbauer)</li> <li>• Überwinden von Schwierigkeiten bewirkt gutes Selbstgefühl und Anerkennung → Wunsch nach mehr!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsdruck (von außen)</li> <li>• Chronische Arbeitsüberlastung, andauernder Stress</li> <li>• Zu viel oder zu wenig Kontrolle</li> <li>• Mangel an Selbstbestimmung</li> <li>• Fehlende Anerkennung</li> <li>• Fehlende Unterstützung</li> <li>• Unzureichende Belohnung</li> <li>• Unklare Hierarchien</li> <li>• Schlechtes Betriebsklima, Konflikte, Mobbing, Misstrauen</li> <li>• Fehlende Fairness</li> <li>• Mangelnde Fehlerkultur</li> <li>• Widersprüchliche Werte</li> <li>• „Verheizen“ junger, engagierter Mitarbeiter, die noch nicht einschätzen können, welche Arbeitsbelastung „normal“ ist.</li> <li>• Verschwimmende Grenze zwischen Arbeit und Privat – immer erreichbar sein, immer online sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Auseinanderklaffen von (Gesellschafts-)System und Individuum mit seinen Anlagen, Möglichkeiten, Kompetenzen und Werten;</li> <li>○ Burnout als Krankheit von Sinnentleerung und Entfremdung und falscher gesellschaftlicher Ideale (Angst, Kontrolle, Machtgier) (Leibovici-Mühlberger)</li> <li>• <b>Fleiß und Leistung</b> als hohe gesellschaftliche Werte</li> <li>• <b>Scheitern und Erschöpfung</b> als gesellschaftliche Tabus</li> <li>• Abhängigkeit und Bedürftigkeit sind schambesetzt und werden eher nicht zugelassen.</li> <li>• Motivierte Menschen werden in ihrem Tun bestärkt. Motivation und hohe Ideale sind aber auch oft Ursache von Burnout.</li> </ul>



## Helfersyndrom und Burnout

Da Burnout verstärkt in helfenden Berufen auftritt, ist die Auseinandersetzung mit dem sogenannten Helfersyndrom sinnvoll:

Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer erkannte 1977, dass Helfer ihren Beruf oft aus auferbewusster **Abwehr gegen einen Liebesentzug in der Kindheit** wählen. Schmidbauer: „*Wer davon träumt, ein großer Helfer zu sein, signalisiert deutlich, dass er sich nicht eingesteht, wie verwundbar er ist und wie sehr er sich bedingungslose Liebe wünscht.*“

**Ein Mensch mit Helfersyndrom fühlte sich als Kind von den Eltern abgelehnt oder nicht genügend gewürdigt - unabhängig davon, ob dies der Wahrheit entsprach, oder der Gefühlswelt des Kindes. Der erwachsene Helfer überträgt die Verletzbarkeit auf Hilfesuchende** (Patienten, Pflegebedürftige, Schüler, eigene Kinder). Er wird zum Retter (anders als Vater oder Mutter). Von den Hilfesuchenden wird Dankbarkeit, Zuneigung oder Liebe erwartet. Menschen mit Helfersyndrom helfen, um Macht zu spüren oder Liebe zu erzwingen. Das nährt oder stärkt nicht, sondern führt zum Ausbrennen.

Probleme beim Helfersyndrom:

- Verletzbarkeit und Bedürftigkeit werden an den Patienten delegiert
- Der Helfer wird mehr und mehr **abhängig von der Anerkennung**, die er für seine Hilfe erhält.
- Die Kritikunfähigkeit stark ausgeprägt. Kritik führt rasch zum Zusammenbruch.
- Menschen mit Helfersyndrom leben in der Illusion, dass sie geliebt werden für das, was sie tun und nicht für das, was sie sind (Liebe durch Leistung).
- Menschen mit Helfersyndrom sehnen sich nach Liebe, können aber nicht glauben, einfach so geliebt zu werden und vermeiden es daher, sich auf andere einzulassen. Das führt zu Einsamkeit.
- Helfen bedeutet (unabhängig vom Helfersyndrom) immer ein Machtgefälle: Helfer ist mächtig, groß, gebend – der, dem geholfen wird, ist der schwach, klein, nehmend.
- Stärke und Unantastbarkeit verhindern wirkliche Nähe. Der Helfer bekommt auch hier nicht die vermisste Zuneigung und vereinsamt.
- Abhängigkeit und Bedürftigkeit sind in unserer Gesellschaft schambesetzt und werden eher nicht zugelassen.
- Das Helfersyndrom kann zu **missbräuchlichen Beziehungs-Konstellationen** führen: Während der verantwortungsvolle Helfer seine eigenen Grenzen kennt und Menschen dabei unterstützt, stärker oder gesund zu werden, will der sog. narzisstischer Helfer den Hilfesuchenden nicht aus seinem Einfluss entlassen.
- Das Helfersyndrom kann sich auch im privaten Umfeld äußern, in „ungesunde“ Beziehungen, emotionalen Wechselbädern, Beziehungen zu süchtigen, kontrollierenden oder gewalttätigen Personen oder Beziehungen mit einem starkem Ungleichgewicht an Macht, Bildung oder Geld.



- Lebensberatung • Coaching • Einzel- und Paarberatung • Burnout-Prävention •
- Begleitung bei Krisen & Veränderungen • Systemische Aufstellungen • Persönlichkeitsentwicklung •

**Wege aus dem Burnout anhand des 7-Phasen Modells nach Burisch:**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Vermehrte idealistische Begeisterung</b>	<b>Distanz</b>	<b>Emotionalisierung</b>	<b>Abbau...</b>	<b>Desinteresse, Gleichgültigkeit</b>	<b>Depersonalisation und körperliche Symptome</b>	<b>Rien ne va plus</b>
Überhöhter Energieeinsatz	Reduziertes Engagement	... der kognitiven Leistungsfähigkeit		Geringere persönliche Anteilnahme an Anderen oder...	Schwächung der Immunreaktion	Negative Einstellung zum Leben
Hyperaktivität	Desillusionierung	Konzentrations- und Gedächtnisschwäche		... exzessive Bindung an Einzelne	Schlafstörungen	Hoffnungslosigkeit
Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit	Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten	Ungenauigkeit		Meidung informeller Kontakte	Alpträume	Gefühl der Sinnlosigkeit
Gefühl der Unentbehrlichkeit	Größere Distanz zu Klienten	Desorganisation		Eigenbrödeleien	Herzklopfen	Existenzielle Verzweiflung
Verleugnung eigener Bedürfnisse	Aufmerksamkeitsstörungen	Entscheidungsunfähigkeit		Mit sich selbst beschäftigt sein	Gerötetes Gesicht	Selbstmordabsichten
Verdrängung von Misserfolg und Enttäuschung	Schuldzuweisungen für Probleme an Klienten	Verringerte Produktivität		Einsamkeit	Atembeschwerden	Totalzusammenbruch
Energiemangel	Kälte / Verlust an Empathie	Dienst nach Vorschrift		Aufgeben von Hobbies	Muskelspannungen	
Unausgeschlafenheit	Verständnislosigkeit	Verringerte Phantasie		Desinteresse	Rücken-/Kopfschmerzen	
	Schwierigkeit anderen zuzuhören	Verringerte Flexibilität		Langeweile	Verdauungsstörungen	
	Zynismus				Gewichtsveränderungen	
	Negative Einstellung zur Arbeit				Mehr Alkohol, Kaffee, Tabak, andere Drogen	
	Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen					

Phasen:	Art der Hilfe:
1. Anfangsphase – Idealismus 2. Reduziertes Engagement 3. Emotionale Reaktionen 4. Abbau der Leistungsfähigkeit 5. Verflachung der Emotionen 6. Psychosomatische Reaktionen 7. Verzweiflung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>In den Phasen 1-3:</b> <u>geänderte Lebensführung, Selbsthilfe, Hilfe zur Selbsthilfe, Entspannung, Lebensberatung, Coaching</u></li> <li>• <b>Ab Phase 4: professionelle Hilfe empfohlen</b></li> <li>• <b>Ab Phase 5: therapeutische Hilfe erforderlich</b></li> <li>• <b>Phase 7: stationärer Aufenthalt nötig</b></li> </ul>

Der Weg aus dem Burnout ist individuell, ein paar Punkte sind jedoch allgemein gültig:

- **Prävention ist der sinnvollste Weg und sollte alle Lebensbereiche miteinbeziehen.**
- **Je früher erkannt, desto leichter der Ausstieg!**
- **Wichtigster Punkt zur Heilung ist die Problemeinsicht:** Anerkennen, dass es einen erwischt hat.
- Die Burnout-Krise erzwingt eine Verhaltensänderung. Diese ist nur durch stetiges Üben über einen längeren Zeitraum erreichbar. Ein Weiterarbeiten im alten Beruf ist daher oft nicht mehr möglich



**Die folgenden Maßnahmen unterstützen Sie bei der Burnout-Prävention und -Bewältigung und erhöhen langfristig auch Ihre Lebensqualität.** Professionelle Unterstützung durch **Lebensberatung und Coaching hilft Ihnen dabei**, den Prozess effektiver zu gestalten und **die positiven Auswirkungen zusätzlich zu steigern.**

- ☼ Halten Sie inne und **ziehen Sie Bilanz\***. Fragen Sie sich: *Bin ich bereit, etwas zu verändern?*
- ☼ Richten Sie den Fokus auf jene Dinge, die Sie selbst ändern oder beeinflussen können.
- ☼ Adaptieren Sie Ihre Arbeitsweise und **lernen Sie delegieren.\***
- ☼ Halten Sie Ihre Freizeit wirklich von Arbeit frei. Gestalten Sie Ihre Freizeit, planen Sie Urlaube.
- ☼ **Erkennen Sie Ihre Stressmuster\*.**
- ☼ Lernen und üben Sie **Entspannungstechniken\***, wie Meditation, **Atemtechniken\***, Entspannung nach **Jacobson\***, autogenes Training, Qigong, Yoga etc.
- ☼ Achten Sie auf gute Ernährung und moderate Bewegung. Vermeiden Sie strenge Diäten oder übertriebene sportliche Betätigung
- ☼ **Nehmen Sie Ihre Belastungsgrenzen wahr. Lernen (und üben) Sie Nein-Sagen.\***
- ☼ **Lernen Sie Selbstfürsorge\***: Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut, Freude bereitet und Ihr Leben bereichert.
- ☼ Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld und Freundschaften. Treffen Sie Freunde, gehen Sie aus, üben Sie sich in Leichtigkeit.
- ☼ Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse zu formulieren, Ziele zu hinterfragen und neue Ziele zu definieren.\*
- ☼ Entdecken Sie wertvolle Fähigkeiten, die Sie bisher im Leben nicht ausgelebt haben?\*
- ☼ **Reflektieren Sie\***: Was ist mir im Leben wichtig und wie kann ich es anders erreichen als bisher?
- ☼ **Setzen Sie sich mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen, Werten und Rollenbildern auseinander.\***
- ☼ **Hinterfragen Sie Familienrituale, Gebote und Verbote\***: Wer hat das gesagt? Ist es für mich sinnvoll? Hat es für mich / mein Leben heute noch Gültigkeit?
- ☼ Nutzen Sie die Lebenskrise als Chance, indem Sie die positiven Aspekte erkennen.

**\* Hier kann ich Sie mit Beratung, Coaching und systemischen Methoden effektiv unterstützen!**

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und unterstütze Sie gerne!**

**Sabine Eichinger**

Wien, im Oktober 2016

Quellen & Links:

Bergner, Thomas: Endlich ausgebrannt! Die etwas andere Burnout-Prophylaxe  
Kypta, Gabriele: Burnout erkennen, überwinden, vermeiden  
Leibovici-Mühlberger, Martina: Die Burnout-Lüge  
Schmidbauer, Wolfgang: Das Helfersyndrom  
[http://www.burnout.co.at/burnout\\_symptomatologie.php](http://www.burnout.co.at/burnout_symptomatologie.php)