

Burnout-Syndrom

Während meiner ärztlichen Ausbildung habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Symptome einer psychischen Störung in meinem Gedächtnis besser haften blieben, wenn ich sie mit einem bestimmten Patienten in Verbindung bringen konnte. Ich beginne meinen Beitrag deshalb mit der **Fallgeschichte** eines typischen Burnout-Patienten:

Es handelt sich um einen männlichen Patienten jenseits der Lebensmitte, den ich zwar nicht selbst behandelt habe, dessen Krankengeschichte und Therapieverlauf aber eingehend dokumentiert sind. Beruflich war er engagiert und erfolgreich im Bereich Gemeindeaufbau und Innere Mission. Sein Arbeitsstil war dynamisch, konsequent und ergebnisorientiert. Er verfügte auch über die nötige Konfliktfähigkeit, denn wie viele erfolgreiche Menschen hatte er nicht nur Freunde. Unmittelbar vor dem Ausbruch seines Burnout-Syndroms hatte sich der Konflikt mit seinen Gegnern derart zugespitzt, dass ein Eklat unvermeidlich geworden war. Es war zu einem Kampf bis auf das Messer gekommen, bei dem er alles auf eine Karte gesetzt hatte, und aus dem er mit Gottes Hilfe als Sieger hervorgegangen war. Aber statt sich seines Erfolges zu freuen, brach er danach psychisch zusammen. Der unmittelbare Auslöser war im Vergleich zu dem, was er bereits durchgemacht hatte, nicht einmal besonders dramatisch: Die Chefin seiner Gegner nahm ihm seinen Erfolg übel und drohte mit Rache. Eigentlich hätte er sich eine derartige Reaktion denken und entsprechend gelassen reagieren können. Aber so sehr er vorher Feuer und Flamme war, so wenig sprang jetzt der Funke über. Er war ausgepowert, sein Akku war leer, der Ofen war aus. Da reichte ein letzter Tropfen, um das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen zu bringen, und mit einem Mal lief bei ihm nichts mehr. Niemand hätte das von diesem dynamischen Menschen erwartet, am wenigsten er selbst. Er geriet in eine schwere Selbstwertkrise: So sicher er seiner Sache zuvor gewesen war, so sehr zweifelte er nun an seinen Fähigkeiten und am Sinn seiner Arbeit. Er kündigte seinem Mitarbeiter, brach sämtliche beruflichen und privaten Kontakte ab und verschwand, ohne eine Adresse zu hinterlassen. Als er angetroffen wurde, war er schwer depressiv und lebensmüde.

Wahrscheinlich haben Sie unseren „Patienten“ längst erkannt: Er ist niemand anderes als der Prophet Elia, und seine „Krankengeschichte“ findet sich in 1. Könige 19. Der Begriff „Burnout-Syndrom“ war zu Elias Zeiten natürlich noch unbekannt: den schuf erst 1974 der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger. An den drei zentralen **Symptomen** dieser psychischen Störung, die vor allem Menschen in „Helfer-Berufen“ befällt, scheint sich aber in den letzten 2800 Jahren nichts Wesentliches geändert zu haben:

1. **Emotionale Erschöpfung**

Nach anfänglich hohem beruflichem Engagement kommt es zu einem zunehmendem, durch Erholung allein nicht mehr kompensierbaren Gefühl des Ausgelaugtseins, der inneren Leere, Frustration und permanenten Überanstrengung durch die Arbeit.

2. **Antriebsverlust**

Trotz vorhandener fachlicher Kompetenz und vordergründig ungestörter Gesundheit breitet sich ein quälendes Gefühl fehlender Initiative und reduzierter Leistungsfähigkeit aus mit der Folge von Selbstwertproblemen, nachlassender Tatkraft und reduziertem beruflichen Engagement.

3. **Depersonalisierung**

Im Widerspruch zu einer primär hohen sozialen Orientierung werden soziale wie auch ethisch-religiöse Bindungen relativiert und reduziert mit der Folge, dass Betroffene ihre Mitmenschen zunehmend wie Objekte behandeln („depersonalisieren“).

Auch wenn es manchmal so den Anschein haben mag, entstehen diese Symptome nicht aus heiterem Himmel, sondern schrittweise im Rahmen einer oft jahrelangen **Vorgeschichte**. Der suggestive Begriff „Burnout“ ist diesbezüglich eher irreführend: Ursprünglich bezeichnete er nämlich in der Kernphysik das Durchbrennen der Brennstäbe in einem Atomreaktor, d.h. eine hochakute, unvorhergesehene Katastrophe. Treffender ist z.B. der Vergleich mit einer Autobatterie, der im Verlauf einer langen Fahrt durch die Scheinwerfer mehr Energie entzogen wird als die Lichtmaschine nachladen kann.

Bei dieser schleichenden Entwicklung lassen sich vier **Phasen** voneinander abgrenzen:

1. **Idealistische Phase**

Burnout hat nichts mit Faulheit zu tun, im Gegenteil: Besonders gefährdet sind Menschen mit viel Idealismus, großem Engagement und hohen Ansprüchen an sich selbst – insbesondere dann, wenn sie es nicht schaffen, überzogene Erwartungen auf ein realistisches Maß zurückzuschrauben.

2. **Stagnationsphase**

Der Praxisschock hat die anfängliche Begeisterung eingeholt. Ernüchterung breitet sich aus angesichts der auf Dauer nicht zu verdrängenden Erkenntnis, dass so manches hochgesteckte Ziel selbst mit noch so viel Engagement nicht zu erreichen ist. Die Arbeitszufriedenheit lässt nach.

3. **Frustrationsphase**

Enttäuschung und Resignation werden zu den dominierenden Gefühlen angesichts des subjektiven Eindrucks, dass sich an dem ganzen System nur so wenig ändern lässt. Berufliches Engagement wird zurückgefahren, ggf. zugunsten eines Rückzugs in den privaten Bereich.

4. **Apathische Phase**

Die letzte Hoffnung, dass sich an der unbefriedigenden Situation jemals irgend etwas ändern kann, geht verloren. Die Konsequenzen sind Verbitterung, Zynismus, Dienst nach Vorschrift, innere Kündigung und Warten auf die Rente. Hält dieser Zustand länger an, sind psychosomatische Störungen, Beziehungsprobleme und Depressionen unausweichlich, im schlimmsten Fall bis hin zur Suizidgefährdung.

Das Burnout-Syndrom ist keine klar abgegrenzte Krankheit, sondern – wie schon der Name sagt – lediglich ein **Syndrom**, d.h. ein Komplex aus häufig gemeinsam zu beobachtenden Symptomen, die in ähnlicher Form aber durchaus auch im Rahmen anderer psychischer Störungen auftreten können. Entsprechend überlappt der Begriff mit zahlreichen anderen Syndromen und Krankheitsbezeichnungen wie Erschöpfungsdepression, Überlastungsreaktion, Midlife-Crisis, Stressbelastung, Anpassungsstörung, psychosomatischer Symptomkomplex, Helfer-Syndrom, Arbeitsplatzkonflikt, Mobbing, Rentenneurose u.a.. Leider wird er teilweise auch als Modediagnose missbraucht, mit der in manchen Kreisen sogar noch kokettiert wird: „Alle meine Kollegen hatten schon ihren Burnout – jetzt bin endlich auch ich mal dran!“

Wer hingegen wie Elia das Vollbild eines Burnout-Syndroms bis hin zu Depression und Selbstmordgefährdung durchmacht, dem vergeht jeglicher Humor. Wer wie er handlungsunfähig am Boden liegt, der ist dringend auf **Behandlung** angewiesen. Wie sieht diese aus? Vereinfacht dargestellt besteht sie aus vier Schritten:

1. **Einsicht**

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung: Burnout-Patienten müssen zunächst einmal zu der Einsicht gelangen, dass sie tatsächlich überlastet sind, und dass ihre bisherigen Strategien – verleugnen, verdrängen und zusammenreißen – das Problem nur noch schlimmer machen: Wer auf dem falschen Weg ist, verirrt sich umso mehr, je schneller er läuft

2. **Veränderungsbereitschaft**

Kranke Ärzte zählen zu den schwierigsten Patienten, wie Krankenschwestern berichten: Menschen, die ihre Berufung darin sehen, Anderen zu helfen, tun sich oft besonders schwer damit, bei Bedarf selbst Hilfe anzunehmen. Verständnisvolle Kollegen und Freunde können dazu beitragen, diesen Rollenwechsel zu erleichtern und Kränkungen möglichst zu vermeiden.

3. **Auftanken**

Wenn der Tank leer ist, braucht er neuen Treibstoff, und keine Moralpredigten: Der Engel Gottes, der in der Wüste zu dem ausgebrannten Elia kommt, gibt ihm deshalb erst einmal zu essen und zu trinken und lässt ihn ausschlafen. Es muss nicht gleich eine Kurklinik sein: ein Spaziergang im Wald, ein schönes Musikstück, ein Gespräch mit Freunden, ein passendes Bibelwort – auch viele kleine Dinge können Kraftnahrung sein für die Seele.

4. **Neuorientierung**

Ein Burnout-Syndrom ist keine belanglose Betriebsstörung, sondern Ausdruck einer Lebenskrise: Betroffene sehen sich mit der Notwendigkeit konfrontiert, ihr Selbstbild und die Prioritäten ihres Lebens grundsätzlich neu zu überdenken. Dies geht oft nicht ohne professionelle psychotherapeutische Hilfe ab.

Ein Burnout-Syndrom kann, wie jede Lebenskrise, durchaus auch positive Effekte haben: bei richtiger Therapie haben wir die Chance, stärker aus ihm herauszukommen, als wir hineingegangen sind. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir es lernen, fruchtlosen Perfektionismus über Bord zu werfen, und unsere Kräfte stattdessen gezielt und dosiert dort einzusetzen, wo sie etwas bewirken

können. Dazu dürfen wir Gott um seine Hilfe bitten, z. B. mit dem bekannten Gebet von Dr. Robert Niebuhr:

„Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das Eine von dem Anderen zu unterscheiden.“