

**Michael Waadt
Jens Acker**

Das Selbsthilfebuch gegen

BURNOUT BURNOUT

**Mit Akzeptanz
und Achtsamkeit
den Teufelskreis
durchbrechen**

2., aktualisierte Auflage

 **hogrefe**

Das Selbsthilfebuch gegen Burnout

Das Selbsthilfebuch gegen Burnout

Michael Waadt, Jens Acker

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz Petermann,
Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Michael Waadt
Jens Acker

Das Selbsthilfebuch gegen Burnout

Mit Akzeptanz und Achtsamkeit
den Teufelskreis durchbrechen

2., aktualisierte Auflage



Michael Waadt
Fäustlestrasse 8
80339 München
Deutschland
E-Mail: waadt@insas-institut.de

Dr. Jens Acker
Chefarzt
Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach
Badstrasse 33
5330 Bad Zurzach
Schweiz
E-Mail: jens.acker@gmx.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin
Herstellung: Daniel Berger
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Grafiken: Angelika Kramer, Stuttgart
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Die erste Auflage erschien 2012 unter dem Titel „Burnout – Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen“.

© Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

2., erweiterte Auflage 2018
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95888-0)
ISBN 978-3-456-85888-3
<http://doi.org/10.1024/85888-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Ein wirksames Mittel gegen Stress und Burnout.	
Geleitwort von Andrew Gloster	7
Es ist Ihr Leben! Geleitwort von Steven C. Hayes	9
Worum es geht	11
1 Burnout aus medizinischer Sicht	15
Woher kommt der Begriff „Burnout“?	17
Burnout ist eine Stresserkrankung	18
Das Stressmodell von Lazarus	28
Wie erkenne ich Burnout?	31
2 Wie entsteht Burnout?	39
Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt	40
Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln	44
Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien	55
Das Puzzle ist komplett	58
3 Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?	63
Wie sich die ACT entwickelt hat	64
Die sechs Säulen der ACT	66
4 Ihr ganz persönliches Tagebuch	85
Auswertung zum Tagebuch	92
5 Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen	97
Zum Ausprobieren	104
Regeln und Gebote	105
Sie sind keine Billardkugel	108
Gedankenmeditation	114

6	Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt	119
	Die Rosine	120
	Body Scan	122
	Sitzen	127
	Gehen	132
	Hören	134
7	Akzeptanz – annehmen, was ist	139
	Wegschieben	140
	Hinspüren	141
	Ernstfall	144
	Strategienwechsel	147
8	Selbst als Kontext – wer bin ich?	151
	Ich bin der Schauplatz	152
	Das Beobachter-Ich	153
9	Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt	161
	Frei entscheiden	162
	Die Quintessenz des Lebens	165
	Das Leben ist nicht eindimensional	167
	Der Wertekompass	168
10	Commitment – den eigenen Weg gehen	173
	Wie beginnen und womit?	174
	Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät?	189
	Mitgefühl	193
	Einfach mal etwas anders machen	196
	Noch einmal das Tagebuch	197
11	Körperlich fit bleiben	201
	Ernährung	202
	Aufputzmittel und Suchtmittel	207
	Körperliche Aktivitäten	211
	Leistungszyklen	212
	Zum Schluss	218
	Literaturverzeichnis	223
	Link-Liste	225
	Die Autoren	227

Ein wirksames Mittel gegen Stress und Burnout

Stress ist Teil unseres Lebens. Er ist nötig und allgegenwärtig. Für viele Menschen ist dieser Stress jedoch verbunden mit großem Leid. Und wenn die Stressoren dann auch noch chronisch werden, ist es häufig schwierig, sich aus dem Teufelskreis zu befreien.

Es gibt eine ganze Reihe von professionellen Anlaufstellen, die Hilfe leisten können. Leider sind diese Hilfsangebote aber nicht immer in ausreichendem Maße oder zeitnah verfügbar, und an diesem Punkt kommen dann häufig Ratgeber- und Selbsthilfebücher ins Spiel. Das Problem ist, dass diese Bücher nur in den seltensten Fällen einer wissenschaftlichen Untersuchung darüber unterzogen werden, ob sie denn tatsächlich Hilfe bieten.

Dieses Buch ist anders

Das Selbsthilfebuch von Michael Waadt und Jens Acker baut auf einem Ansatz auf, der als Akzeptanz- und Commitment-Therapie bekannt ist. Das Buch zeigt, wie Burnout verbunden ist mit eigentlich ganz normalen emotionalen Reaktionen und ganz normalen psychischen Prozessen. Es zeigt, wie diese Prozesse entgleisen können. Und es zeigt, dass Fertigkeiten wie Achtsamkeit und Akzeptanz dabei helfen, mit schwierigen Gedanken und Emotionen besser umzugehen, sodass wir auch mit all dem Stress wieder ein erfülltes, selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können.

Die Wirksamkeit dieses Ansatzes wurde – im Gegensatz zu den meisten anderen Selbsthilfebüchern – in einer sogenannten randomisierten kontrollierten Studie (englisch „randomized controlled trial“ oder kurz RCT) überprüft. RCTs unterliegen einem bestimmten Versuchsdesign, bei dem besondere Qualitätsstandards angelegt werden.

Ähnliche Effekte wie bei der Behandlung durch einen Psychotherapeuten

Die Wirksamkeitsstudie zu diesem Buch wurde von einem Team der Universität Basel durchgeführt, das dazu Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen mit moderaten und schweren Stresswerten untersuchte. Die Studie lieferte überzeugende Ergebnisse: Die Personen, die mit dem Selbsthilfebuch gearbeitet hatten, zeigten eine deutlich stärkere Verbesserung in den Bereichen Stress, Burnout, Depressionssymptome und Wohlbefinden als die Personen in der Kontrollgruppe. Damit wurden für das Selbsthilfebuch ähnliche Effekte hinsichtlich Stressreduktion und sogar eher stärkere Effekte in Hinsicht auf die Reduktion von Burnout erzielt, als dies in Meta-Analysen über verschiedene Interventionen mit Therapeuten für die Behandlung von Stress und Burnout berichtet wird. Und diese Verbesserung war offensichtlich nicht nur ein kurzfristiger Erfolg, sondern wirkte nachhaltig weiter: Auch drei Monate nach der Arbeit mit dem Selbsthilfebuch berichteten die Studienteilnehmer von einer weiteren signifikanten Abnahme von Stress, Burnout und Depressionssymptomen.

Prof. Dr. Andrew Gloster ist Psychotherapeut und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Interventionswissenschaft an der Universität Basel.

Zurück zu Vitalität und Lebensfreude

Trotz all der positiven Ergebnisse: Ein Buch kann und soll insbesondere in schwereren Fällen den Therapeuten nicht ersetzen, und ein Selbsthilfebuch ohne Therapeutenkontakt ist auch nicht für alle Personen geeignet. Bei langen Wartezeiten oder begrenzten Zugangsmöglichkeiten zur Psychotherapie kann das vorliegende Selbsthilfebuch aber ein wichtiger erster Schritt im Sinne eines gestuften Versorgungskonzeptes sein.

Wie gesagt: Stress gehört zu unserem täglichen Leben. Aber wir haben die Wahl, wie wir damit umgehen wollen. Dieses Buch bietet Ihnen einen wirkungsvollen, systematischen Ansatz, gezielt die Fertigkeiten zu verbessern, mit denen Sie das Leiden verringern und wieder zu mehr Vitalität und Lebensfreude kommen.

Der Artikel von Patrizia Hofer et al., in dem die Durchführung und die Ergebnisse der Evaluationsstudie beschrieben sind, wurde in der Fachzeitschrift Work & Stress veröffentlicht.

Andrew Gloster

Es ist Ihr Leben!

Dieses Buch ist eines der ersten, die die Fortschritte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) systematisch auf das Thema „Burnout“ anwenden. Es definiert, was Burnout bedeutet; es bietet eine klare konzeptionelle Struktur, um die Kernpunkte von Burnout zu verstehen; und es gibt Ihnen eine detaillierte Methodik an die Hand, um mithilfe von Achtsamkeit, Akzeptanz und Besinnung auf die eigenen Werte diese Kernpunkte Schritt für Schritt zu verändern.

Burnout ist ein ernstes Problem in der modernen Welt. Wir werden immer hektischer und hektischer, und damit wird es umso schwerer für uns, ein Gefühl der Verbundenheit, des inneren Friedens und ein Gefühl für den Sinn unseres Lebens zu finden. Das Problem besteht nicht nur darin, dass uns die Anforderungen der modernen Gesellschaft psychisch immer mehr abverlangen. Das Problem ist vielmehr, dass wir gelernt haben, mit diesen Anforderungen in einer Weise umzugehen, die alles nur noch schlimmer macht.

Ein Beispiel: In unserer Gesellschaft herrscht die Tendenz, Burnout als Ausdruck von Schwäche zu sehen. Wir lassen uns von der unausgesprochenen Botschaft leiten, dass normale Menschen ganz selbstverständlich in der Lage sein sollten, schier endlose Mengen von Arbeit und Stress zu bewältigen, und dass mit all denen, die das nicht können, irgendetwas nicht stimmt. Und so fangen die Menschen an, sich selbst wie Maschinen, wie leblose Objekte zu behandeln und sich gnadenlos auf Linie zu trimmen. Wir unterdrücken die schwierigen Emotionen, die in unserer hektischen Welt ganz natürlich entstehen, und schleppen uns weiter, empfindungslos geworden für tiefere Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Wir sind „stark“, wir trotten weiter, wir werden das irgendwie in den Griff bekommen.

Das ist kein Heilmittel gegen Burnout – im Gegenteil. Es führt uns tiefer und tiefer in den verhängnisvollen Kreislauf hinein. Ein sinnentleertes, emo-

tionsvermeidendes Sich-Vorwärtsschleppen erzeugt Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Das zu ertragen, dafür sind unser Körper und unser Geist nicht gemacht.

Es gibt einen besseren Weg. Dieses Buch zeigt Ihnen eine sanftere, behutsamere und selbstbestimmtere Herangehensweise, bei der unsere Emotionen es wert sind, dass wir sie ernst nehmen; bei der wir unseren Gedanken Aufmerksamkeit schenken, manchmal aus ihnen lernen, aber niemals zulassen, dass sie unser Leben diktatorisch bestimmen; bei der unsere innersten Werte und Zielvorstellungen die Leuchttürme sind, an denen sich unser Leben orientiert. Burnout löst sich auf, wenn wir offener werden, wenn wir bewusster und ganz im Hier und Jetzt leben und wenn wir beginnen, mit ganzem Engagement unsere selbst gewählten Werte zu verwirklichen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie dahin gelangen.

Steven C. Hayes ist einer der Begründer der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und unter anderem Autor des Buches „Get out of your mind and into your life“.

Wenn Sie auf diesem Weg sind, können auch viele der üblichen Ratschläge, die man bei Burnout erteilt, ihre Wirksamkeit entfalten. Ja, wir müssen darauf achten, was wir essen, wie wir schlafen, wie wir uns körperlich fit halten und dergleichen mehr. Aber all diese Empfehlungen funktionieren am besten dann – und wir folgen ihnen eher –, wenn sie Teil einer unbeschwerteren, lebendigeren Reise durchs Leben sind.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie die einzelnen Teile zusammenbringen. Die beste Behandlung gegen Burnout ist keine Behandlung oder Therapie im eigentlichen Sinn. Es ist eine Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, die es Ihnen erlaubt, kraftvoll und selbstbestimmt endlich das Leben zu führen, das Sie sich selbst gewählt haben.

Steven C. Hayes

Professor für Psychologie an der Universität von Nevada

Worum es geht

Es stand nicht gut um Thomas B.: „In ihm war es leer, und er sah keinen anregenden Plan und keine fesselnde Arbeit, der er sich mit Freude und Befriedigung hätte hingeben können. Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, [...] sie hatte ihn nicht verlassen, er war ihrer weniger Herr als jemals, sie hatte überhandgenommen und wurde zur Marter, indem sie sich an eine Menge von Nichtigkeiten verzettelte. Er war gehetzt von fünfhundert nichtswürdigen Bagatellen, [...] die sein Kopf nicht beieinander zu halten vermochte und mit denen er nicht in Ordnung kam, weil er unverhältnismäßig viel Nachdenken und Zeit daran verschwendete.“

Die Rede ist von Thomas Buddenbrook, der kurz zuvor eine Reihe geschäftlicher Rückschläge erleiden musste. Thomas war der älteste Sohn des großen Senators Buddenbrook, und auf ihm lastete die schwere Aufgabe, das traditionsreiche Familienunternehmen durch turbulente Zeiten zu steuern, Zeiten, die geprägt waren von weitreichenden kulturellen, technischen und sozialen Veränderungen.

*Thomas Mann,
„Die Buddenbrooks“,
Seite 521*

Thomas Buddenbrook ist eine Figur aus einem Roman von Thomas Mann, der in der Mitte des 19. Jahrhunderts spielt, einer Zeit, als der Begriff „Burnout“ noch nicht erfunden war. Heute ist „Burnout“ in aller Munde und als Stresserkrankung der modernen Zeit in den Medien nahezu täglich vertreten. Die Symptome: ausgebrannt und überfordert sein, körperliche Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck oder Rückenbeschwerden bis hin zu Depressionen, Zusammenbrüchen und Suizidgedanken.

Auch wir leben in turbulenten Zeiten. In unserer Gesellschaft gibt es Prozesse, die nicht aufzuhalten sind, wie die Globalisierung, die Technisierung und parallel dazu eine Entspiritualisierung. Allenthalben herrscht wirtschaftliche Unsicherheit, und klare Strukturen, die uns früher Halt und Sicherheit gegeben haben, gehen mehr und mehr verloren. Was wir alle merken: Der Stress wächst

und die Anforderungen an uns steigen ständig. Gleichzeitig sind wir kaum noch in der Lage, abzuschalten und zu entspannen; viele von uns bewegen sich ständig am Limit. Kommt dann noch eine größere Veränderung im Berufs- oder Privatleben hinzu, zum Beispiel mehr Verantwortung, die Pflege eines Angehörigen oder der Tod eines nahestehenden Menschen, so kann dies dazu führen, dass wir uns überfordert fühlen, schlecht schlafen und andere Stresssymptome entwickeln. Damit ist bereits Burnout der Stufe eins erreicht. Wer sich in einer solchen Situation befindet, aber nicht reagiert, läuft Gefahr, nach und nach einen vollständigen Burnout zu entwickeln, der in Depression und schwere Erkrankungen münden kann.

Das Problem ist nur: Was helfen Ihnen Erklärungen des großen Ganzen, der Rekurs auf gesellschaftliche oder technische Umwälzungen, wenn Sie als Einzelner vom Erschöpfungssyndrom bedroht oder betroffen sind? Die äußeren Bedingungen sind, wie sie sind, und nur Sie selbst können eine Veränderung in Gang setzen. Das belegen auch die aktuellen wissenschaftlichen Ergebnisse der Stressforschung. Zur Entwicklung einer Krankheit aufgrund von Stress trägt in hohem Maß das eigene Verhalten bei. Hinzu kommen die eigenen Grundannahmen und Gedanken, die es zu hinterfragen und zu bearbeiten gilt. Und genau da setzen wir mit diesem Buch an.

Die Methode, die wir dafür gewählt haben, ist die sogenannte Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, gesprochen in einem Wort und nicht als drei einzelne Buchstaben. Die Grundidee der ACT ist folgende: Wir Menschen versuchen immer wieder erfolglos, auch unsere psychischen Probleme auf rationaler Ebene in den Griff zu bekommen. Wir wollen in jeder Situation die Kontrolle behalten – ein sinnvoller Ansatz in der Vergangenheit, als dies das Überleben sicherte. Doch das Streben nach Lösungen, die uns die Kontrolle ermöglichen, wird oftmals selbst zum Problem, denn die meisten von uns stecken in einem Wirrwarr aus alten Verhaltens- und Erklärungsmustern, die negativ wirken und nicht zur aktuellen Situation passen. Darüber hinaus verändern Angst und Stress unsere Wahrnehmung, was zu weiterer Konfusion führt. ACT hilft, sich aus diesem Dickicht zu befreien. Die Methode fußt auf sechs Pfeilern, die wir Ihnen in diesem Buch genau erklären werden: Achtsamkeit, Akzeptanz, Auflösung

fester Beziehungen zwischen unseren Gedanken und uns selbst, Ausbruch aus starren Selbstkonzepten, den eigenen Werten und selbstbestimmtem Handeln. Wir stellen Ihnen hierzu ganz praktische Übungen vor, die Sie im Alltag selbst durchführen können.

Das Ziel ist, dass Sie einen neuen Weg beschreiten. Wir begleiten Sie dabei. Lassen Sie sich ein auf Gedankenspiele und neue Ideen, auf praktische Übungen und ein wenig Innenschau. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, und erfahren Sie mehr darüber, wie und warum Stress entsteht, wie er zu Erschöpfung, Depression und Burnout führt und wie Sie aus diesem Teufelskreis ausbrechen können.

Doch Vorsicht! Wir möchten Sie warnen. Die Wirksamkeit von ACT ist inzwischen durch eine Fülle von Studien wissenschaftlich belegt. Aber vieles von dem, was Sie hier lesen werden, widerspricht der Intuition, widerspricht unserer gewohnten Art zu denken. Deshalb halten Sie kurz inne und beantworten Sie zuerst folgende Frage: Wenn ACT Ihnen die Chance bietet, aus der Burnout-Falle zu entkommen – und das tut ACT –, sind Sie dann bereit, sich darauf einzulassen, auch wenn Ihr Verstand dagegen protestiert? Sind Sie bereit, sich auf etwas Neues einzulassen und dabei ausschließlich Ihrer unmittelbaren Erfahrung zu vertrauen – auch wenn Ihr Verstand versucht, Sie vom Gegenteil zu überzeugen?

Wenn Sie jetzt mit Ja geantwortet haben, dann lesen Sie weiter. Dieses Buch kann Ihnen eine große Hilfe sein. Wenn Ihre Antwort allerdings Nein war, so ist es besser, Sie legen das Buch zur Seite und machen weiter wie bisher. (Aber warum haben Sie dieses Buch gekauft, wenn das, was Sie bisher gemacht haben, so erfolgreich war?)

Noch ein zweiter Hinweis ist uns an dieser Stelle wichtig: Bitte beachten Sie, dass ACT wie jede andere Form der Psychotherapie in der Selbstanwendung an Grenzen stößt. Wenn Sie von starken körperlichen Symptomen betroffen sind, sich ständig schlecht fühlen oder an Selbstmord denken, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Ebenso ist es sinnvoll, sich die Unterstützung von anderen Fachleuten wie einem Psychotherapeuten oder Coach zu sichern, um den Prozess mit ACT voranzubringen, wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht weiterkommen. Sie können sich außerdem zu den Übungen, die Sie in diesem Buch bearbeiten werden, von erfahrenen ACT-Therapeuten fundiertes Feedback per

E-Mail geben lassen oder auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen.
Näheres dazu finden Sie auf der Website www.act-gegen-burnout.de.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viele interessante Erfahrungen mit sich selbst und den Menschen in Ihrer Umgebung.

Michael Waadt und Jens Acker

1 Burnout aus medizinischer Sicht

Sicher haben Sie in den letzten Monaten einiges über Burnout gehört und gelesen. Dabei ist Ihnen vermutlich aufgefallen, dass in Zeitschriften, Radio und Fernsehen zwar viel über Burnout gesprochen und geschrieben wird, das Verständnis davon jedoch recht unterschiedlich sein kann. In diesem ersten Kapitel stellen wir für Sie die grundlegenden Fakten über Burnout zusammen und schaffen so ein gemeinsames Verständnis dafür, wovon wir hier reden. Eine gewisse begriffliche Klarheit ist nämlich notwendig, um zu verstehen, wie man dem Teufelskreis Burnout entkommen kann.

Die Schulmedizin, die in weiten Bereichen unseres Lebens die medizinische Versorgung von Krankheiten bestimmt, hat gerade erst begonnen, sich stressbezogenen Erkrankungen zu nähern. Mediziner werden vorwiegend für die Behandlung von bereits aufgetretenen Erkrankungen ausgebildet. Nur wenige von ihnen befassen sich mit der Vorbeugung und Verhinderung von Neuerkrankungen. Aus diesem Grund hat man die Entwicklung von wirkungsvollen Präventionsstrategien lange Zeit versäumt. Viele Ärzte erkennen Burnout noch nicht als eigenständige Erkrankung an, weil eine genaue wissenschaftliche Definition fehlt. Burnout wird einerseits als eigenständiges Problem schlicht wegeleugnet; andererseits herrscht in der öffentlichen Diskussion die Tendenz vor, alle Krankheiten, die in Verbindung mit der Arbeitssituation und Arbeitsbelastung auftreten, undifferenziert in die große Schublade „Burnout“ zu packen. Es gibt aber eine ganze Reihe körperlicher und seelischer Erkrankungen, die zu ähnlichen Symptomen führen, beispielsweise zu Erschöpfung, allerdings eine ganz andere Ursache haben und medizinisch abgeklärt werden müssen. Obwohl psychische Erkrankungen sehr häufig sind – jedes Jahr entwickeln 38 Prozent der Menschen in Deutschland eine psychische Störung, die anhand der gängigen Klassifikationssysteme Krankheitswert besitzt –, haben sie in unserer Gesellschaft immer noch einen schlechten Ruf. Psychisch erkrankte Menschen werden häufig stigmatisiert und man fasst ihre Erkrankung als Schwäche, Faulheit oder Disziplinlosigkeit auf. Manche Experten befürchten deshalb, dass das Modewort „Burnout“ eine Stellvertreterfunktion für andere psychische Erkrankungen übernimmt und in Zukunft die Akzeptanz zum Beispiel von Depressionen weiter behindern könnte.

Im aktuellen internationalen medizinischen Diagnosenkatalog (ICD 10) können Ärzte „Burnout: Ausgebrannt sein – Z 73“, nur neben einer anderen Hauptdiagnose nennen.

Woher kommt der Begriff „Burnout“?

Der Begriff „Burnout“ wurde erstmals in den 1970er-Jahren in den USA verwendet und in den 1980er-Jahren von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger genauer gefasst und mit Inhalt gefüllt. In seinen Veröffentlichungen beschrieb er, was er an ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen beobachtet hatte. Ihm war aufgefallen, dass sie alle hohe Erwartungen an ihre Arbeit knüpften, jedoch vielfach Frust und Enttäuschung erlebten. Für ihre Bemühungen erhielten sie nicht die erwartete offizielle Anerkennung; stattdessen mussten sie sich mit einem nicht enden wollenden Strom von Problemkunden befassen. Nach einiger Zeit in diesem Job fühlten sich anfangs hoch motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erschöpft und müde, sie klagten über körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Störungen des Verdauungsapparats sowie Schlaflosigkeit. Zudem waren viele im Alltag schneller gereizt und wirkten auf ihr Umfeld ungeduldig und angespannt.

Was war Freudenberger aufgefallen? Vor allem die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten den Eindruck, den erhofften Gestaltungsspielraum und die Kontrolle über ihr berufliches Umfeld zu verlieren. Mit dieser Beobachtung hatte Freudenberger das Thema „Ausgebranntsein im Job“ als einer der Ersten konkret aufgegriffen und es in die psychologische Forschung sowie ins Bewusstsein der Menschen gebracht. Fortan verwendete man den Begriff „Burnout“ vorrangig in der Arbeits- und Organisationspsychologie.

Im Anschluss an Freudenberger untersuchte die US-amerikanische Burnout-Forscherin Christina Maslach Stress und Erschöpfung im Arbeitsumfeld. In den Arbeiten, die sie in den 1980er-Jahren veröffentlichte, geht sie davon aus, dass Burnout das Resultat eines Prozesses ist, der durch chronische Belastung und Stress bei der Arbeit angestoßen und aufrechterhalten wird. Zwei Jahrzehn-

Wenn Sie die Originalarbeit lesen wollen:

H. J. Freudenberger (1974): Staff burn out. In: „Journal of Social Issues“ 30 (1), Seite 159–165.

Eine nicht mehr ganz aktuelle, aber gute Übersicht finden Sie im Buch von Christina Maslach und Michael P. Leiter: „Die Wahrheit über Burnout – Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können“, Springer Verlag 2001.