

BURNOUT FORUM

Fragen und Antworten aus anthroposophischer Medizin, Pädagogik und Erwachsenenbildung

6. September 2008

Burnout - Spiegel unserer Gesellschaft

Dr. med. Hansueli Albonico

Zusammenfassung des Impulsreferates am BurnoutForum 6. September 2008

Hotel Kreuz Bern

Burnout – Symptom unserer Zeit?

„Burnout“ – ein Schlagwort, ein „Symptom unserer Zeit“, seit Jahren in aller Leute Mund, aktuell mit 15 Millionen Einträgen im Internet. Eine Krankheit? Ist der „Burnout“ selbst ein Symptom unserer Zeit oder ist es vielmehr die Tatsache, dass alle davon reden? Gibt es „den Burnout“ überhaupt?

Für den Mediziner ist es wichtig, bei Erscheinungen mit Krankheitswert zu einer Diagnose zu kommen. Das ist allerdings nur allzu oft ein hoher Anspruch. Die Diagnose (griechisch: dia-gnosis – hindurch schauen) verlangt, dass man die Sache durchschaut, sozusagen den Durchblick hätte, wenn nicht gar die Übersicht. Das ist beim Phänomen des „Burnouts“ besonders schwierig. Deshalb soll hier zunächst ein Blick auf das gesellschaftliche Umfeld geworfen werden, das den Burnout hervorgebracht hat.

Die „Gesellschaft für deutsche Sprache“ gibt seit dreissig Jahren regelmässig ein „Wort des Jahres“ heraus, welches die öffentliche Diskussion besonders bestimmt hat. So z.B.

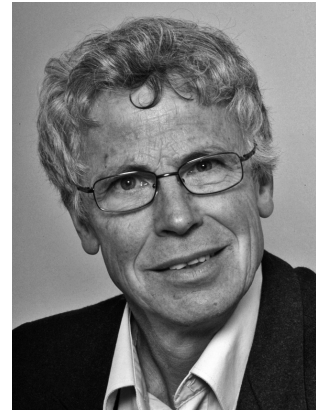
1981 – Nulllösung	und:	1984 - Umweltauto
1982 – Ellbogengesellschaft		1986 - Tschernobyl
1992 – Politikverdrossenheit		2007 - Klimakatastrophe
1993 – Sozialabbau		
1997 – Reformstau		
2000 – Schwarzgeldaffäre	und:	1995 – Multimedia

In diagnostischer Hinsicht hätten wir es also zu tun mit einer egoistischen Ellbogengesellschaft, welche politikverdrossen Sozialabbau betreibt und trotz besseren Wissens in die Klimakatastrophe schlittert, während sie sich multimedial ablenken lässt. Tatsächlich sind uns ja viele Symptome dieser gesellschaftlichen Entwicklung längst geläufig: Regelloser Wettbewerb, ungebremstes Wirtschaftswachstum, Gewinnmaximierung, Rendite, Beschleunigung, ... Je nach Autor nennt man diese Entwicklung Globalisierungsboom, Neoliberalismus oder Dschungelkapitalismus.¹ Und am Schluss aller wirtschaftlichen Erörterungen findet dann manchmal noch der „human factor“ Erwähnung.

Und nun gibt es immer mehr Menschen, welche sozusagen eine Gegensymptomatik entwickeln: Statt Wachstum Stagnation, statt Expansion Rückzug, statt Ankurbelung Erschöpfung, statt Euphorie Depression, statt Draufgängertum Verzweiflung. Also im Grunde genommen die einzig „vernünftige“ Haltung in dieser Situation. Und diese Reaktion diagnostizieren wir als „Burnout“... Der Berner Gesundheitsdirektor und Psychiater Philippe Perrenoud formulierte es drastisch: für ihn seien Burnout-Patienten „die Kriegsverletzten des chronischen Krieges in der modernen Wettbewerbsgesellschaft.“²

Vom Symptom zur Diagnose

Das Burnout-Syndrom hat in offizieller Sicht zwar Krankheitswert, ist jedoch keine anerkannte somatische oder psychiatrische Krankheit.³ Der Berner Psychosomatik-Professor R. von Känel listet aus medizinischer Perspektive die folgenden Symptome des Burnout-Syndroms auf:⁴



Dr. med. Hansueli Albonico

Chefarzt Komplementär-
medizinische Abteilung

Regionalspital Emmental
3550 Langnau

¹ Jean Ziegler. Die neuen Herrscher der Welt und ihre globalen Widersacher. Berterlsmann, München 2003.

² Bonifer Renate: Burn-out – Zeitererscheinung oder Krankheit? Mental health forum 2007. Psychiatrie & Neurologie 2008;1:44-46.

³ Das Burnout-Syndrom ist in der gängigen Diagnose-Codierung ICD-10 nicht als Diagnose, sondern mit der Ziffer Z73.0 unter den „Problemen mit der Lebensbewältigung“ (Z73) aufgeführt.

⁴ Von Känel R. Das Burnout-Syndrom: eine medizinische Perspektive. Praxis 2008;97:477-487.

Symptomatik des Burnout nach von Känel (2008)

1. Erste Warnzeichen Gesteigerter Einsatz für Ziele, Zunahme der Überstunden, Erschöpfung, vegetative Überreaktion
2. Reduziertes Engagement Reduzierte soziale Interaktion, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration eigenen Nutzen
3. Emotionale Reaktionen Insuffizienzgefühle, Pessimismus, Leere, Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, Gefühl von Hilflosigkeit, Schuldzuschreibung an andere bzw. „das System“
4. Abnahme von... ...kognitiven Fähigkeiten, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit
5. Abflachen... ...des emotionalen und sozialen Lebens und kognitiver Interessen
6. Psychosomatische Reaktionen Spannung, Schmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, keine Erholung in der Freizeit mehr möglich, veränderte Essgewohnheiten, Substanzgebrauch
7. Depression und Verzweiflung Gefühl von Sinnlosigkeit, negative Lebenseinstellung, existenzielle Verzweiflung, Suizidgedanken oder -absichten

Die Seele ist krank – man hat dies auch den „Infarkt der Seele“ genannt – können wir diese Symptomatik irgendwie verstehen? Einen Verständnisansatz liefert das Konzept der Salutogenese.⁵ Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky beschrieb als entscheidendes gesunderhaltendes Prinzip das Kohärenzgefühl, welches dem Menschen erlaubt, trotz widerlicher äusserer Umstände innerlich gefestigt zu bleiben.⁶

Salutogenese nach Aaron Antonovsky (1979):

Sense of coherence	Kohärenzgefühl	Ich-Welt-Zusammenhang
Comprehensibility	Verstehbarkeit	Intellektuelle Einsichten
Meaningfulness	Sinnhaftigkeit	Emotionale Sicherheit
Manageability	Handhabbarkeit	Willentliche Einflussnahme

Beim Burnout-Syndrom werden sukzessive alle diese Fähigkeiten beeinträchtigt, wodurch es letztlich zum Gefühl des Abgetrennt-Seins von Mitwelt und Umwelt kommt, zu den typischen Symptomen also der Depression bis hin zur Suizidalität.

Einen weiteren Ansatz liefert die Psychologie unter der Bezeichnung der Resilienz-Forschung. „Resilienz“ (englisch „resilience“) bezeichnet die Stärke eines Menschen, Krisen oder schwierige Lebensereignisse ohne nachwirkende Beeinträchtigungen der Gesundheit zu meistern („Stehaufmännchen“). Dieses Konzept liefert sehr taugliche Empfehlungen für die Therapie (s.d.).

Einen guten Einblick in die Zusammenhänge der neuen Zivilisationskrankheiten mit der modernen Zivilisation selber gibt das Buch des Stuttgarter Psychosomatikers Markus Treichler „Neue Zeiten – Neue Leiden. Zeittendenzen, Krankheitsbilder, Chancen.“⁷

Entscheidend ist beim Burnout das Element des Verlustes der Selbstbestimmung, der persönlichen Kompetenz. Und diese steht immer im Zusammenhang mit dem beruflichen und persönlichen Umfeld. Noch nie zuvor hat sich dieses jedoch so rasch verändert wie heute. Allein die Geschwindigkeit der Veränderungen unserer Mit- und Umwelt birgt der Überforderung. Dazu kommt aber ein Weiteres: die moderne elektronische Medienwelt basiert geradezu darauf, dass der Einzelne nie mehr ganz mitkommt und damit zum gefügigen Konsumenten wird. Der Mensch wird von seiner Umwelt überwältigt und kann sein eigenes Leben nicht mehr bewältigen. Es wird noch zu zeigen sein, dass diese Problematik unabdingbar zu unserer derzeitigen Entwicklung gehört, welche Rudolf Steiner die „Entwicklung der Bewusstseinsseele“ nennt. Rudolf Steiner wies eindrücklich darauf hin, dass die Entwicklung der Freiheit des Menschen mit Widerständen verbunden ist, ja sein muss, und dass sich diese in unserer Zeit insbesondere in Entfremdungserlebnissen äussern.⁸

Von der Diagnose zur Therapie

Entsprechend der Unschärfe in der Diagnostik gibt es eine unabsehbar weite Palette von Therapieansätzen und –empfehlungen. Prof. von Känel schreibt dazu: „Zur Therapie eines Burnouts ist aus empirischer Sicht relativ wenig bekannt, sodass es sich häufig um heterogene Expertenmeinungen handelt.“

Dem Geist der Zeit entsprechend steht der Griff zu den Medikamenten oft zuvorderst: Psychostimulantien gegen die Erschöpfung, Sedativa gegen die Schlafstörung, Neuroleptica gegen den Stress, Analgetica gegen die Schmerzen etc. Gleichzeitig wird jedoch, da es sich beim Burnout ja immer um facettenreiche psychosomatische Krankheiten handelt, immer ein multimodaler Therapieansatz gefordert.

Aus der Sicht der Salutogenese geht es dabei darum, statt nur Krankheitssymptome zu behandeln, die individuellen Ressourcen zu fördern. Dazu ist allerdings meist eine vorübergehende

⁵ Aaron Antonovsky. Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt Tübingen 1997

⁶ Michaela Glöckler. Salutogenese – Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit? Verein für Anthroposophisches Heilwesen Nr. 5, Bad Liebenzell 2001

⁷ Inhaltlich geht das Konzept der Salutogenese allerdings auf den grossen Wiener Neurologen und Psychotherapeuten Viktor Frankl (1905-1997) zurück, vgl. Viktor Frankl: ...trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 20. Auflage dtv 2000.

⁸ Markus Treichler. Neue Zeiten – Neue Leiden. Zeittendenzen, Krankheitsbilder, Chancen. Mayer Stuttgart/Berlin 1998.

Entlastung (am Arbeitsplatz, in Familie oder Partnerschaft) notwendig. Auf der kognitiven Ebene geht es um die Erschliessung von Krankheitseinsicht, die Auseinandersetzung mit Motivation und Frustration, die Überprüfung der eigenen Erwartungshaltungen, das Bewusstmachen eigener Werte und Stärken. In emotionaler Hinsicht sind schon kleinste Aufmerksamkeiten der Mitmenschen ausserordentlich hilfreich, auch wenn sich der Betroffene noch nicht sichtbar darüber freuen kann. Schwierig ist die Wiederherstellung der gelähmten Willenskräfte, welche dem Patienten sein Gefühl der Handhabbarkeit zurückgeben müssen.

Die Resilienz-Forschung hat ihrerseits sehr nützliche Therapieansätze zur Wiederherstellung der „inneren Stärke“ entwickelt:⁹

7-Säulen Resilienz-Konzept nach Wolter (2005)

Optimismus	zur Förderung von:	Hoffnung, Humor
Akzeptanz		Beziehungsfähigkeit
Lösungsorientierung		Fantasie, Kreativität
Opferrolle verlassen		Selbständigkeit, Unabhängigkeit
Verantwortung übernehmen		Mut
Netzwerk-Orientierung		Einsicht, Reflexion
Zukunftsplanung		Entschlossenheit

Die für den einzelnen Menschen in seiner konkreten Situation geeigneten Therapien müssen, im Allgemeinen mit Hilfe geeigneter Therapeuten, sorgfältig ausgesucht werden. Diese Wahl kann allerdings schwierig sein; entsprechend der Unschärfe der Diagnose ist das Therapieangebot unendlich breit, und längst nicht jede Therapie erweist sich längerfristig als hilfreich. Im Burnout wird der Patient selber oft sehr egoistisch, und dementsprechend leicht Opfer von Angeboten, welche gerade auf diesen Egoismus zielen. In der Praxis haben sich die folgenden Kriterien zur Abschätzung der Ernsthaftigkeit von Therapien bewährt:

Kriterien zur Therapiebeurteilung

1. Das Therapieangebot macht keine Heilsversprechungen und erhebt keinen Anspruch auf Ausschliesslichkeit.
2. Die Kosten sind vernünftig.
3. Die „Chemie“ zwischen Patient und Therapeut stimmt
4. Die Therapie ist freilassend.

Gerade die letztere Forderung ist ein zentrales Anliegen der Therapien der anthroposophischen Medizin, nachdem die gesamte Anthroposophie auf dem Grundlagenwerk von Rudolf Steiner mit dem Titel „Philosophie der Freiheit“¹⁰ basiert. Diese Therapien wurden aus profunder Kenntnis menschenkundlicher Gesetzmässigkeiten heraus entwickelt. Das Wesen des Burnouts besteht ja gerade darin, dass der Patient unter der äusseren Überwältigung seine innere Freiheit verliert, und zwar auf allen Stufen seines Seelenlebens. Sein Denken wird zunehmend eingengt, beginnt sich im Kreise zu drehen; der Gefühlsbereich gleitet in die Enge der Depression und Angst ab (Angst kommt von lateinisch „angor“); sein Wille wird zunehmend gelähmt; die gesamte seelische Dynamik gerät in eine Abwärtsspirale und reisst die Körperkräfte mit. Zwar schimmert irgendwo noch ein gesundes Ich durch, das aber nicht mehr effektiv in die Lebensführung eingreift.

Therapeutisch geht es einerseits darum, die angeschlagenen Lebenskräfte zu regenerieren, andererseits soll der Souveränität des Ichs wieder zum Durchbruch verholfen werden. Die grossen Heiler für die Lebenskräfte sind die Natur und die Zeit; in entsprechend sorgfältig pharmazeutischer Verarbeitung und Potenzierung eingefangen in der grossen Palette natürlicher Heilmittel für äussere und innerliche Anwendungen. Die spezifischen Heiler für die Ich-Kompetenz sind die Kunst bzw. die künstlerischen Therapien wie Malen, Plastizieren, Musizieren, Sprachgestaltung und ganz besonders die Heileurythmie.

Entscheidend wichtig in der Burnout-Therapie ist auch die Begleitung des Patienten, welche von Unerschütterlichkeit, Zuversicht und Liebe getragen sein muss und oft erhebliche Anforderungen an die Mitwelt stellt! Glücklicherweise gibt es dazu eine grosse Zahl geeigneter Erfahrungsberichte und Ratgeber.¹¹ Eines der schlimmsten Symptome des Burnouts ist der Sarkasmus und Zynismus; eine zwar berechnete Wahrnehmung der Mängel unserer Zeit führt zu einer (selbst) zerstörerischen Seelenhaltung. Hier ist oft höchste Geistesgegenwart gefordert, zu der aber ganz besonders auch der Humor gehört!

Nachhaltig erfolgreich wird eine Therapie jedoch erst dann sein, wenn sie sich auch um die Sinnhaftigkeit des Geschehens bemüht (das „Kohärenzgefühl“ der Salutogenese). Das geschieht durch eine biographische Orientierung der Behandlung oder durch eine eigentliche Biographiearbeit. Dabei wird sich oft zeigen, dass zum Verständnis der eigenen Biographie karmische Gesichtspunkte wichtig sind – und sei es auch nur der Möglichkeit eines vorgeburtlichen und eines nachtodlichen Lebens nach.

⁹ Rudolf Steiner. Richtkräfte im Chaos – Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden? Vortrag vom 10.10.1916 in Zürich. Dornach 2004.

¹⁰ Wolter Birgit. „Resilienz-forschung“ – Das Geheimnis der inneren Stärke. Systema 2005;3:299-304.

¹¹ Rudolf Steiner. Philosophie der Freiheit – Grundzüge einer modernen Weltanschauung (1894). Dornach, verschiedene Verlage und Ausgaben.

so z.B.:
Eckhart Müller-Timmermann. Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise. 3. Auflage, Herder 2007.
Ruedi Josuran, Thomas Knapp, Rolf Heim. Seele am Abgrund – Burnout und Depressionen. Ratgeber für Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen. Verlag Textwerkstatt 2008.

Michaela Glöckler. Schöpferisch werden in Zeiten der Erschöpfung. Anthrosana Nr. 201, Arlesheim
Olaf Koob. Die dunkle Nacht der Seele – Wege aus der Depression. Falter, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2007.

Eckhard Roediger. Burnout und Depression vorbeugen – Bevor aus Erschöpfung Krankheit wird. Anthrosana Nr. 215, Arlesheim 2007.

Christian Schopper. Wach werden an der Angst. Anthrosana 214, Arlesheim 2007.

Von der Therapie zur Prävention

Richtigerweise befassen sich Medizin und Psychologie seit jeher auch mit der Prävention des Burnout-Syndroms, und richtigerweise sind diese zumeist darauf ausgerichtet, dass sich der Mensch selber besser kennen- und einschätzen lernt. Eine einfache „Checkliste für Ihre Burnout-Gefährdung“ findet sich z.B. im Ratgeber von Müller-Timmermann, der bei mehr als drei Punkten eine Gefährdung anmahnt:

Burnout-Gefährdung: Persönliche Checkliste nach Müller-Timmermann (2003)

- ° Meine Arbeit macht mir kaum mehr Spass
- ° Ich fühle mich körperlich, emotional und/oder geistig erschöpft
- ° Mein Stress wird chronisch
- ° Ich fühle mich ständig überfordert
- ° Ich bin oft müde und angespannt
- ° Ich neige zu Sarkasmus und Zynismus
- ° Ich habe kaum noch Lust auf irgend etwas
- ° Ich fühle mich wie ein Gefangener
- ° Ich bin oft ungerecht zu andern, gereizt und aggressiv
- ° Ich erwische mich häufig bei sorgenvollem Grübeln
- ° Ich kann mich kaum mehr erholen
- ° Ich vernachlässige meine Familie, Freunde und Hobbies
- ° Ich frage mich nach dem Sinn meines Einsatzes und der Arbeit
- ° Ich schlafe schlecht
- ° Ich zeige vermehrt körperliche Symptome

Zentral bei allen Behandlungs- und Präventionsbemühungen ist der Umgang mit der Zeit, und gerade dieser ist in unserer Zeit der ungebremsten Beschleunigung oft das Allerschwierigste. Nur allzu oft werden wir hier zurückgeworfen auf die Unerbittlichkeit der scheinbaren Sachzwänge unserer Wirtschaft und Zivilisation, welche Nullwachstum und Entschleunigung noch immer für Schimpfwörter halten.¹² Statt Zeitpunkte und Termine müssten wir wieder Zeiträume und Ewigkeitsgedanken in unsere Agenden eintragen! Und die Lektüre des Buches von Sten Nadolny „Die Entdeckung der Langsamkeit“ müsste Pflichtlektüre jedes Managers sein.¹³

Wie eingangs erwähnt, verlangt der Burnout aber auch eine Auseinandersetzung mit der Gestaltung unserer sozialen Mitwelt. Nicht nur sich selber muss der Mensch kennenlernen, sondern auch die Welt, in der er lebt. Am 10. Oktober 1916 hielt Rudolf Steiner in Zürich einen Vortrag mit dem Titel: „Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden?“¹⁴ Dieser Vortrag, gehalten während des ersten Weltkriegs, hat heute nichts an Aktualität verloren. Steiner zeigt darin auf, wie die Entwicklung des modernen Menschen(rechts-)verständnisses und die Loslösung von Dogmen aller Art notwendigerweise auf Widerstände stossen. Für viele Menschen ergibt sich daraus eine „Seelennot“, welche „bis zur physischen Krankheit“ gehen kann. Notwendig sind für Steiner die Entwicklung des „sozialen Verständnisses“, also des uneingeschränkten Verständnisses für den Mitmenschen bis hin zur religiösen Toleranz und die Wiederentdeckung des Wirkens geistiger Kräfte. Unser Engel kann uns nur helfen, „wenn wir von ihm wissen.“ Nur ein lebendiges Wissen von der geistigen Welt wird uns letztlich aus der Krise der materialistischen Gegenwart, dem kollektiven Burnout, herausführen können. Und zwei Jahre später, am 12. Dezember 1918, am Ende des 1. Weltkrieges, führte Steiner in Bern sehr konkret aus, wie eine moderne Sozietät mit den „sozialen und antisozialen Trieben“ im Menschen umgehen müsste.¹⁵

Sorgen wir dafür, dass in den nächsten Jahren neue „Wörter des Jahres“ prämiert werden, also z.B.

Statt	Ellbogengesellschaft	Zivilgesellschaft
	Politikverdrossenheit	Gestaltungsfreude
	Sozialabbau	Solidargemeinschaft
	Reformstau	Schöpferwille
	Schwarzgeldaffäre	Grundeinkommen

Mit solchen Impulsen könnten wir dem Burnout als Spiegel unserer sozialen Gestaltung am effektivsten den Boden entziehen!

¹² Fritz Reheis. Die Kreativität der Langsamkeit – Neuer Wohlstand durch Entschleunigung. Primus 1998.

¹³ Sten Nadolny. Die Entdeckung der Langsamkeit (Biographie des englischen Seefahrers und Nordpolforschers John Franklin) 27. Auflage Piper 1996.

¹⁴ Rudolf Steiner. Richtkräfte im Chaos. aaO.

¹⁵ Rudolf Steiner. Die soziale Grundforderung unserer Zeit. 12 Vorträge in Dornach und Bern (1918). Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1979.