

BURNOUT FORUM

Fragen und Antworten aus anthroposophischer Medizin, Pädagogik und Erwachsenenbildung

6. September 2008

Zum Burnout Syndrom aus Psychiatrisch-Psychotherapeutischer Sicht

Christian Schopper

Zusammenfassung des Impulsreferates am BurnoutForum 6. September 2008

Kongresshaus Zürich

Der Umgang mit den Lebenskräften, mit Anforderungen, Abgrenzung und Überforderung ist heute ein zentrales Thema in allen Berufssparten, vor allem aber in helfenden Berufen und in Führungspositionen. Überstiegene Erwartungen, hoher Kostendruck und unrealistische Effizienzerwartungen an die Mitarbeiter führen zu massiv gesteigerter Belastung mit körperlichen und seelischen Erscheinungen, die nach einer Latenz zum Bild das sog. Burnout Syndroms führen können.

Das Klinische Bild

Im Folgenden möchte ich das Burnout Syndrom in einer eher «eng» gehaltenen Definition und klinischen Beschreibung darstellen. Leider wird dieser an und für sich interessante Begriff zunehmend verwässert, umfassend gebraucht und hat zudem noch keinen Einzug in die modernen internationalen Psychiatrischen Klassifikationssysteme gefunden.

Herbert Freudenberger¹, ein in den USA lebender und praktizierender Psychoanalytiker prägte 1974 erstmalig diesen Begriff. «Burnout ist ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen Zustand, der mit wechselhaften Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung verbunden ist» – so beschrieb er seine Wahrnehmungen, die er zunehmend an Klienten gefunden hatte, die in für ihn neuartiger Form den Belastungen der Arbeitswelt nicht standhielten und ein spezifisches Erschöpfungssyndrom entwickelten.

Er beschrieb dieses Syndrom vor allem bei Mitarbeitern der Helfenden/ Sozialen Berufe.

In der Anfangsphase zeigen sich Warnsymptome wie vermehrtes Engagement der Helfer für Patienten/Klienten verbunden mit Hyperaktivität, dem Gefühl der Unentbehrlichkeit und der Verleugnung eigener Bedürfnisse. Das gesteigerte Engagement wird zunehmend von Erschöpfungssymptomen mit chronischer Müdigkeit und Energiemangel begleitet.

Im weiteren Verlauf zeigen sich

- Der Verlust positiver Gefühle gegenüber dem Patienten/Klienten
- Eine starke und zunehmende emotionale Distanzierung
- Deutliche Dehumanisierung der Patienten/Klienten
- Ein Gefühl des Abstumpfens
- Zunehmend höhere Akzeptanz von Kontrollmitteln
- Aggressive Gegenübertragung, d.h. gereizt-aggressive Reaktionen auf andere Mitmenschen
- Kontaktverlust
- Verlust von Idealismus
- Negative Einstellung zur Arbeit
- Erhöhte Ansprüche gegenüber dem Arbeitgeber und
- Allgemeiner Verlust an Einfühlungsvermögen und menschlicher Wärme

Es kommt zu einer «inneren Negativierung»:

- Dem täglichen Widerwillen, an die Arbeit zu gehen
- Zu längeren Pausen
- Prozedienten Fehlzeiten
- Zunehmenden Krankheitstagen



Christian Schopper

Dr. med., Oberarzt
Psychiatrische Universitätsklinik
Zürich.

Arzt für Neurologie/
Psychiatrie/ Psychotherapie

¹ Herbert Freudenberger:
Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen. Kindler 1982

Der Beruf wird nur noch als Job betrachtet, die Freizeit erhält eine erhöhte Bedeutung. Es kommt zu einer «Inneren Kündigung»: die Bezahlung erhält höheres Gewicht, es entsteht das Gefühl, ausgebeutet zu werden, zudem das Gefühl mangelnder Anerkennung. Es folgt der fatale Verlust von positiver Grundeinstellung und Berufsidealismus, der so lange und vorher so intensiv getragen hatte.

In einer nächsten Phase kommt es zu veränderten emotionalen Reaktionen wie

- Ausgeprägten Gefühlen der Hilflosigkeit
- Insuffizienzgefühlen
- Dem Erleben des verminderten Selbstwertgefühles
- Schuldgefühlen
- Raschen Stimmungsschwankungen
- Einer deutlicher verringerten emotionale Belastbarkeit
- Innerer Leere und Apathie
- Bitterkeit
- Ärger und Aggressivität, Ungeduld, Reizbarkeit und zunehmender, gesteigerter Nervosität

Alle Symptome einer depressiven Episode sind möglich und können auftreten.

Es folgt eine Phase des konflikthaften Umgangs mit Arbeitgeber und anderen Arbeitnehmern, gefolgt von zunehmendem Abbau und Defiziten wie allgemeiner Minderung der geistigen Leistungsfähigkeit, Motivationsminderung und Realitätsverlust.

Folgende Einzelsymptome entwickeln sich zunehmend:

- Konzentrationsschwäche
- Desorganisation
- Entscheidungsunfähigkeit
- Verringerte Initiative
- Rigidität, mangelnde Flexibilität
- Minimalismus, der «Dienst nach Vorschrift»
- Negativismus
- Widerstand gegen alle Veränderungen

Der Betroffene ist von seinen Leistungen her nicht mehr arbeitsfähig. Es kommt in einem nächsten Schritt zu emotionaler Verflachung, Gleichgültigkeit, Rückzug; allgemeines Desinteresse und das Aufgeben von Hobbies stellen sich zunehmend in den Vordergrund; Ressourcen erscheinen keine mehr verfügbar.

In einem nächsten Schritt zeigen sich Psychosomatische Reaktionen. Sämtliche vegetativen Symptome können auftreten, ebenso Äquivalente einer sog. «larvierten Depression», d.h. einer Depression mit vorwiegend körpernaher Ausprägung. Insbesondere kommt es in dieser Phase zur Unfähigkeit zur Entspannung und bei mittlerweile reduzierter Immunabwehr zu häufigen und wiederkehrenden, nicht ausheilenden Infekterkrankungen.

Bei schweren Verläufen kommt es nun zu einer Phase der Verzweiflung: Allgemeine Hoffnungslosigkeit, Existenzielle Verzweiflung, eine umfassende Sinnlosigkeit des Lebens und eine Generalisierung der Hilflosigkeitsgefühle treten auf. Das Vollbild einer schweren Depression kann in Erscheinung treten, für andere unverständliche Entgleisungen, Selbst-Aggressivität, ernstzunehmende Suizidalität können folgen, ja die Situation kann eskalieren bis hin zu Gewalt im eigenen Berufsfeld (z.B. Tötung von hilfsbedürftigen Patienten).

In einer eher «engen» medizinischen Sichtweise des Burnout Syndroms spielen spezifische Persönlichkeitsmerkmale eine grosse Rolle, wie sie z.B. auch beim sog. «Helfersyndrom» beschrieben und konzeptionalisiert worden sind.

Folgende Persönlichkeitsmerkmale wurden beschrieben:

- Labiles Selbstwertgefühl
- Eingeschränkte Situations- und Selbstwahrnehmung
- Überstarke, überschüssende (in psychiatrischer Sprache genannt histrionische) Emotionalität
- Narzisstische Persönlichkeit mit emotionalen Defiziten, unstillbarem Zuwendungsbedürfnis und emotionalen Versagenserlebnissen in der Kindheit
- Durch Aufopferung und überstarke Helferaktivität wird labiles Selbstwertgefühl kompensiert

Die Symptomatik wird zu einer Art «Ich – Plombe». So können wir das Burnout Syndrom als eine Art Spektrumsdiagnose verstehen, als eine Berufskrankheit bei helfenden Berufen bis hin zu existenzieller Sinnerkrankung bei sozialer/ humanistischer/ selbstloser Tätigkeit.

Was kann die Anthroposophie zu einem erweiterten Verständnis und Therapie beitragen?

Wir können das Burnout Syndrom auch als eine «soziale Depression» verstehen, bei der im Mittelpunkt eine erhöhte Vulnerabilität, Verletzlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen steht (Rudolf Steiner weist in vielen seiner Vorträgen auf Symptome wie o.g. hin als Begleiterscheinungen einer neuen globalen Bewusstseinsstufe, der sog. «Bewusstseinsseele»)².

Wesentlich ist das zunehmende Fehlen innerer und äusserer Unterstützung. Aus der Resilienz (= Widerstandskraft) und der Traumaforschung wissen wir, welche zentrale Funktion Unterstützung als Variable hat. Bei fehlenden inneren Zielen, fehlender Eigenwahrnehmungsfähigkeit

¹ Herbert Freudenberger: Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen. Kindler 1982

² Rudolf Steiner:

- Die Kernpunkte der Sozialen Frage, Dornach, 2007
- Soziale und antisoziale Triebe, Dornach, 2007
- Anweisungen für eine esoterische Schulung, Dornach, 2007

insbesondere für die Prozesse des Lebendigen wird die Arbeit, der Arbeitsplatz der einzige Sinn, das zentrale Ziel. Wenn diese Ziele nicht mehr halten, einstürzen, bricht alles weg; das Burnout Syndrom kann wie eine «soziale Depression der Resignation» verstanden werden. Freudberger stellt in seiner Beschreibung ganz die Kränkung in den Mittelpunkt. Diese Kränkung müssen wir im umfassenden Sinne verstehen und heilen.

Grundlegend und wegleitend zu einem erweiterten Verständnis und Therapie aus der Anthroposophie heraus kann die Anschauung des Menschen als *Leibliches*, *Seelisches* und *Geistiges Wesen* sein.

Der leibliche Mensch

Im Bezug zum Leib sind hier die zukunftsweisende Darstellung Rudolf Steiners über den Lebensleib, den er «Ätherleib» nennt, das innere Gleichgewicht der Lebenskräfte, der sog. Lebenssinn als ein Sinnes- und Wahrnehmungsorgan für die Kräfte des Lebendigen in der Innen- und Aussenwelt, im Auf- und Abbau und die Kräfte des Schlafes zu nennen. Es geht um das Kennenlernen und systematische Pflege des inneren aufbauenden Strom des Leibes. Im mehr physisch gerichteten Teil des Leibes meine ich hier vor allem die Bewegung, im Lebensleib die Natur und ihre Prozesse, und im seelisch gerichteten Leib (dem nach Rudolf Steiner sog. Empfindungsleib) die Kunst.

Das Motto im therapeutischen und in der Prävention kann heissen: Mässigung im umfassenden Sinne; Ausbildung des Lebenssinnes, ein persönliches genaues Spüren: Was tut mir gut, was schadet mir (z.B. ganz konkret in der Ernährung bzw. der Sinnespflege).

Der seelische Mensch

Im Seelischen geht es vor allem um die Beziehung zum andren Menschen. Grosses persönliches Liebedebedürfnis, unstillbare Bedürftigkeit finden ihre Antwort in Altruismus und starker idealisierter Hinwendung zu den sozialen/helfenden Berufen. Die so unbewusst inszenierte Kompensation frühkindlicher Beziehungsdefizite finden ihre Antwort in einem umfassenden «ich will geliebt werden», was zunächst sich nicht erfüllt und dann nur in der Arbeit erreicht werden kann.

Die so tief und einschneidend erlebten vielfachen Kränkungen, fehlende Unterstützung, fehlende Wärme und fehlende Wertschätzung führen zu zunehmend schwindender Resilienz.

Die Fähigkeit der Selbstkritik und Selbstreflektion sind hier gefragt, therapeutisch ist dies das Gebiet einer tiefergehenden Psychotherapie. Die Balintgruppe, externe Supervisionen und interne Intervisionen stellen wichtige prophylaktische Methoden dar.

Das Arbeiten an der Fähigkeit zur kritischen und schonungslosen Selbstreflexion stellt einen wichtigen Baustein in der Verhütung eines Burnout Syndroms dar.

Wie kann es gelingen, dass *Geben und Nehmen* in einem stabilen Gleichgewicht stehen? Wie können die sozialen Verhältnisse diesbezüglich gestaltet werden, das sie kraftspendend und kränkungsvermindernd sind? Rudolf Steiner hat hier weitreichende Konzepte und praktische Vorstellungen entwickelt; in der aktuellen Literatur hat sich in spiritueller und interessanter Art James Redfield³ in seinen Bestseller-Büchern über die «Prophezeiungen von Celestine» dezidiert damit auseinandergesetzt.

Der geistige Mensch

Geistig bedeutet dies, eine ganz konkrete Beziehung zur geistigen Welt einzugehen und aufzubauen, die durchaus hochgradig individuell und nicht-konfessionell gebunden sein kann.

Das innerlich erlebte Ideal wird in der Aussenwelt nicht wiedergefunden, die mangelnde innere und eigene Beziehung zur geistigen Welt findet seinen Ausdruck in gefährlicher Überidealisierung, die dann zu Enttäuschung, innerem Absturz und tiefer Resignation führt. Wie kann die *Freude* umfassend in die Tätigkeit/das Tun, das Soziale einziehen? M. Csikszentmihalyi⁴ hat in seinem sehr spirituellen und faszinierendem Konzept des FLOW-Phänomens Grundbedingungen von Glück und von Zufriedenheit im tieferen Sinne beschrieben.

Die Frage lautet im Bereich des Geistigen Menschen: Wie gestalte ich kontinuierlich die Beziehung zur geistigen Welt und zu meinem inneren geistigen Wesenskern?

Als Motto kann an dieser Stelle der Begriff der Bescheidenheit genannt werden: Weniger ist mehr, Stille ist wirksamer als Lärm, Entschleunigung statt Beschleunigung. Präzise beschreibt Bertrand Piccard⁵ in seinen Büchern über das Ballonfliegen diesen Vorgang im Inneren.

Nur aus einem ganz konkreten Einbeziehen des Leiblichen, Seelischen und Geistigen Menschen können wir Anregungen zu einem tieferen Verständnis, Propylaxe und wirklicher Therapie des Burnout Syndroms kommen.

³ James Redfield:

- Die Prophezeiungen von Celestine, Ullstein TB 2007
- Die Zehnte Prophezeiung von Celestine, Ullstein TB 2005
- Die Vision von Celestine Ullstein TB 2004

⁴ Mihaly Csikszentmihalyi:

- FLOW: das Geheimnis des Glücks; Klett-Coda 2004
- FLOW: Der Weg zum Glück. Ein Gespräch, Herder 2006
- FLOW: das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz Klett-Cod, 2004

⁵ Bertrand Piccard:

Mit dem Wind um die Welt, Piper 2001

Spuren am Himmel: Mein Lebenstraum, Piper 2004