

# BURNOUT

## NICHTS GEHT MEHR

„BURNOUT“, WÖRTLICH ÜBERSETZT „AUSGEBRANNT“, IST EIN ZUSTAND DER INNEREN LEERE, DER SEELISCHEN VERAUSGABUNG, BEI DER BETROFFENE NICHT NUR IHRE WIEDERAUFLADBAREN ENERGIEN ABGEGEBEN HABEN, SONDERN AUCH IN IHRER SUBSTANZ ANGEGRIFFEN UND GESCHÄDIGT SIND. KÖRPERLICHE KRANKHEITSZEICHEN GEHÖREN DAZU, DENN KÖRPER, GEIST UND SEELE BILDEN BEKANNTERMÄßEN EINE UNZERTRENNLICHE EINHEIT.

## DEFINITION

Unter dem Burnout-Syndrom - auch Chronic Fatigue Syndrom (CFS) oder Chronisches Müdigkeitssyndrom genannt – versteht man einen chronischen Erschöpfungszustand mit Reduktion der üblichen Aktivität um 50% mit Krankheitsgefühl, der über sechs Monate andauert. Es handelt sich um einen Energieverschleiß aufgrund von Überforderungen, die von innen oder außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertsysteme oder die Gesellschaft – kommen können und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft rauben. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt. Die Krankheit wurde bis jetzt noch nicht eindeutig wissenschaftlich definiert und kann sehr unterschiedliche Symptome zeigen. In einigen Teilen der medizinischen Fachwelt ist sie nicht einmal bekannt und noch lange nicht überall anerkannt.

## HÄUFIGKEIT

Über die Häufigkeit der in den 70er Jahren erstmals vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger beschriebenen Krankheit gibt es keine genauen Angaben (in Deutschland variieren die Schätzungen von 300.000 bis zu 1,5 Millionen Betroffenen).

## ENTSTEHUNG

Die ursprüngliche Diskussion, die sich mit den zum Syndrom führenden Rahmenbedingungen auseinandergesetzt hatte, wurde vor allem im Zusammenhang mit Beschäftigten in „helfenden Berufen“ (bei Lehrern wurde schon vor 100 Jahren das Burnout-Syndrom festgestellt) und mit Managern geführt. Diese Einengung negiert aber, dass, egal in welchen Berufen, bestimmte Muster zu beobachten sind, insbesondere ein Überengagement für ein selbst idealisiertes Betätigungsfeld, das sich im Gefühl „unentbehrlich zu sein“, sowie in der Bereitschaft, immer für die Arbeit da zu sein, manifestiert. So ist das Missverhältnis von Engagement und Anerkennung ein wesentlicher Aspekt, wie auch das Nichterfüllen können von bestimmten, in die eigene Rolle hineininterpretierten, Erwartungen. Dadurch verlieren anfänglich begeisterte Menschen ihre Motivation und Freude am Beruf.

Die Faktoren Stress und Arbeitsfrust führen zu einem Teufelskreis, in dem es zu einer völligen geistigen und körperlichen Lähmung kommen kann. Beim Mobbing findet eine bewusste Ausgrenzung und Erniedrigung eines Menschen (zumeist Frauen) an seinem Arbeitsplatz statt. Dieser Psychoterror führt nicht selten zu chronischen Krankheiten oder psychischen Schäden. Besonders betroffen sind aber auch diejenigen, deren Lebenswerk durch einen Justizirrtum vernichtet wurde.

## VERLAUF

Der Prozess des Ausbrennens passiert nicht von heute auf morgen, sondern erfolgt schleichend. So werden verschiedene Phasen und Stadien beschrieben, die jedoch nicht zwangsläufig bis zum bitteren Ende und auch nicht immer in der angeführten Reihenfolge durchlaufen werden, jedoch bestehen jeweils parallel zu den geschilderten psychischen Beeinträchtigungen auch körperliche Beschwerden (siehe unten).

Anfangs bestimmen Enthusiasmus und Ideenreichtum, hohe Erwartungen und Selbstbestätigung durch Leistung das Bild. Man „brennt“ für seine Sache. Nach dem Abklingen der ersten Begeisterungswoge wächst die Erkenntnis, nicht alles so bewirken zu können, wie man es wollte. Der persönliche Einsatz wird noch verstärkt und die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Stagnation tritt ein, Frustration kommt auf. Der Betroffene erlebt Machtlosigkeit, seine Aufgaben selbst mit vermehrtem Einsatz bewältigen zu können. Es wird ein Tunnelblick eingeschaltet: nichts scheint den Gefährdeten mehr zu interessieren als die Aufgabenstellung. Seine Anwesenheit an geselligen Treffen oder anderen Ereignissen ist nur noch rein physisch. Es kommt zum Rückzug, der Patient kapselt sich ab und vernachlässigt Familie, Freunde und Hobbys. „Alles geht mir auf die Nerven“.

Als kurzfristige Hilfe kommt es zu Ersatzbefriedigungen (Rauchen, Kaffee, Süßigkeiten, Drogen, ...). Hoffnungslosigkeit und Apathie kommen auf. Das Gefühl der inneren Leere wird schmerzhaft und unerträglich, es folgt Vereinsamung und Depressionen machen sich breit. Man möchte fliehen und nichts mehr spüren (Wunsch nach Dauerschlaf). Verzweiflung und Selbsthass werden extrem. Selbstmordgedanken oder körperliche Verwahrlosung können die Folge sein.

## SYMPTOME

Neben dem Hauptsymptom der schweren Abgeschlagenheit gibt es noch weitere unspezifische körperliche Symptome wie rasche Erschöpfung bei Anstrengung, Muskelschwäche und –schmerzen, Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, Rachenentzündung, Fieber und/oder Frösteln (Infektanfälligkeit), empfindliche Lymphknoten, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Krämpfe, Tinnitus und/oder Hörsturz, Schlafstörungen sowie neuropsychiatrische Beschwerden (Lichtscheue, Gesichtsfeldausfall, Vergesslichkeit, Konzentrations- und Denkschwäche, Reizbarkeit, Depressionen, Verwirrheitszustände, ...).

## THERAPIE

Wegen der Verschiedenartigkeit des Krankheitsbildes kann es keine standardisierte Therapie geben. Eine gute Behandlung muss sich vielmehr nach der individuellen Befunderhebung richten. Psychische Probleme bedürfen ebenso wie die körperlichen Symptome einer fachgerechten Zuwendung (psychosomatisches Therapie- und Präventionsprogramm).

Nach einer eingehenden Diagnose- bzw. Defizitfindung (u. a. mittels Vitalitätsmessung) steht neben einer ausführlichen Lifestyle-Beratung (geistige und körperliche Fitness/Ernährung/Stressmanagement) bei uns im INSTITUT ZEILEIS die symptombezogene physikalische Therapie der Beschwerden (bei Bedarf auch medikamentös unterstützt) im Mittelpunkt. Es kommt das gesamte Spektrum unserer Therapien zur Anwendung, wobei Entspannungstechniken zu Lande und zu Wasser einerseits und die Kombination von Hochfrequenzströmen (d`Arsonvalisation), Solenoid (hochfrequentes Magnetfeld) und Eigenblutinjektionen andererseits (Aufladen von Energiespeichern, Stärkung des Immunsystems, ...) unverzichtbar sind. Je nach Beschwerdebild und –stärke vervollständigen spezielle Massagen, Stab- und Flächenlaser, Akupunktur, Neuraltherapie, Bioresonanz, Magnetfeldmatte (niederfrequentes Magnetfeld), Magnet-Resonanz-Therapie, Lichttherapie, sowie ausgesuchte Anwendungen aus dem Bereich der Elektro-, Hydro(=Wasser)- und Balneotherapie (hauseigenes Thermalwasser!) unser Behandlungs- und Beratungskonzept.

Burnout kann jeden betreffen und ein bisschen Burnout steckt wohl in fast allen tätigen Menschen. Manchmal hilft es schon, sich vorzustellen, was eine gute Mutter einem in solchen oder ähnlichen Krisen wohl raten würde. Erfolge sind für die Betroffenen lebenswichtig und tragen zur Gesundheit bei.

*Dr. Martin Zeileis*

*Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation*