

## Burnout als Protest gegen ein Ungleichgewicht

An dieser Stelle möchte ich es wagen, Ihnen meine eigene Definition von Burnout vorzustellen und zu erläutern.

### Burnout ist eine Form des Protests gegen ein Ungleichgewicht in Ihrem Organismus.

Lassen Sie uns diese Definition doch einmal aufdröseln. Lesen Sie bitte den Satz noch einmal, aber betonen Sie dabei das Wort »eine«. Dann merken wir, dass es möglicherweise mehrere, unterschiedliche Formen des Protestes gibt. Eine andere Möglichkeit wäre etwa die Entwicklung eines Magengeschwürs, einer rheumatischen Erkrankung oder eines Herzinfarkts. Wenn Sie wählen dürften, auf welche Art und Weise Ihr Organismus Ihnen sagen will, dass etwas nicht stimmt, für welche Krankheit würden Sie sich entscheiden?

Ich möchte Burnout jetzt keineswegs verharmlosen. Es handelt sich um eine bedeutsame und in seiner schweren Ausprägung sogar um eine schlimme Krankheit, die den Einzelnen in die totale Verzweiflung treiben kann. Aber sie hat gegenüber anderen schweren, chronischen Krankheiten doch einige Vorteile. Sie verläuft in der Regel schleichend (das ist nicht nur ein Vorteil, da der Betroffene sie dadurch lange Zeit verkennt), was aber die Chance bietet, sie rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, bevor sie ein wirklich bedrohliches Stadium erreicht hat. Sie ist auch nicht lebensbedrohlich (wenn Sie

nicht zu einer so starken Depression führt, dass der Betroffene einen Suizid erwägt).

### Ein hilfreiches Warnsignal

Es mag jetzt vielleicht etwas befremdlich klingen, aber sollten wir dem, sollten wir unserem Burnout nicht sogar etwas dankbar sein, dass es uns mit seinen lästigen, unangenehmen, aber noch nicht gefährlichen Symptomen darauf hinweist, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt? Der Patient, der durch Stress und zu viel Arbeit einen Bluthochdruck entwickelt hat (der leider nicht weh tut und darum keinen Leidensdruck verursacht), in der Folge ohne Vorwarnung einen Schlaganfall erlitten hat und nun sein Leben im Rollstuhl fristet, wäre froh, »nur« ein Burnout gehabt zu haben, gegen das er etwas hätte tun können. Seien Sie Ihrem Organismus also dankbar, dass er gerade diese Form des Protestes gewählt hat – es hätte auch noch schlimmer kommen können!

- Burnout verläuft schleichend – wir können es rechtzeitig erkennen und gegensteuern.
- Burnout ist äußerst unangenehm – jedoch nicht lebensbedrohlich.
- Burnout verursacht viele Symptome – aber alle sind vollständig reversibel.

Betrachten wir uns den »Protest«. Ein Protest ist immer ein Aufbegehren, ein Wehren gegen ein als ungerecht empfundenen Vorgehen. Haben Sie sich schon einmal über-

legt, dass Ihr Organismus sich gegen Ihr Verhalten, Ihre Einstellungen, Ihre Lebensweise wehrt und Ihnen mitteilen möchte, dass er mit dem, was Sie tun oder wie Sie es tun, nicht ganz einverstanden ist? Die Symptome, die er entwickelt, sind Ausdruck dieses Protestes, zunächst noch ganz milde, aber wenn Sie auf ihn nicht hören wollen, auch deutlicher, zuletzt sogar quälend. Ihr Organismus kommuniziert mit Ihnen – hören Sie ihm zu, dann nehmen Sie dem Protest den Wind aus den Segeln.

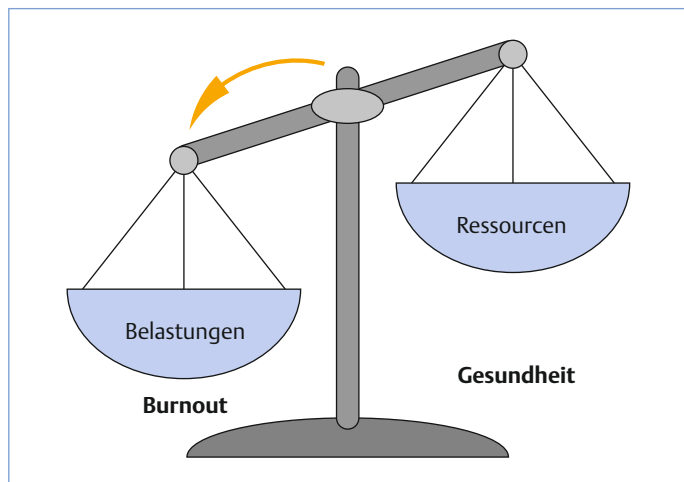
## Wo sind Ungleichgewichte?

Ihr Organismus wehrt sich gegen ein »Ungleichgewicht«. Eigentlich ist die Ursache jeder Erkrankung ein Ungleichgewicht. Bei einer Infektion waren die Abwehrzellen des Immunsystems (zumindest zu Beginn der Infektion) den Krankheitserregern unterlegen. Bei einem Bluthochdruck herrscht

eine Dysbalance zwischen den Faktoren, die die Gefäße verengen, und denen, die sie erweitern. Es gilt bei jeder Erkrankung, die Art des Ungleichgewichts zu erkennen und – wenn irgend möglich – wieder ein harmonisches Gleichgewicht herzustellen. Die Art des Ungleichgewichtes kann beim Burnout vielfältiger Natur sein.

Die Abbildung der Waage veranschaulicht diesen Zusammenhang. Wir können mehr Stress ausgesetzt sein, als wir verkraften können. Unsere Anspannungs- und Entspannungsphasen stehen in keinem adäquaten Verhältnis zueinander. Wir verfügen über weniger Nährstoffe, als wir für unseren Energiestoffwechsel benötigen. Wir nehmen mehr Genussmittel zu uns, als uns guttut. Dies sind nur einige Beispiele. Gelingt es uns, das gestörte Gleichgewicht (nicht selten gibt es auf mehreren Ebenen gleichzeitig ein solches Ungleichgewicht) wiederherzustellen – im Bild

► Die Lösung des Burnoutproblems ist (zumindest theoretisch) ganz einfach: Verringern Sie die Belastungen oder vermehren Sie die Ressourcen – dann kann die Waagschale sich wieder in ein gesundes Gleichgewicht bewegen.



unsere Ressourcen-Waagschale zu füllen, dann haben wir eine gute Chance, dass unser Organismus nicht mehr protestieren muss – und sich die Waage wieder in der Mitte einpendelt.

### Es geht um Körper, Geist und Seele

Ich habe in diesen Abschnitten stets das Wort »Organismus« verwendet. Ich hätte auch »Körper« schreiben können, aber was ich meine, geht weit über den Körper hinaus. Natürlich kann unser Organismus beim Burnout auch körperliche Symptome entwickeln wie etwa Rückenschmerzen oder Herzbeschwerden. Genauso treten aber auch geistige Symptome auf wie etwa mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder

die nachlassende Fähigkeit, geistig anspruchsvollen Aufgaben gerecht zu werden. Und schließlich meldet sich auch die Seele zu Wort, wenn der Burnoutpatient einerseits zu aggressiven Schuldzuweisungen greift oder andererseits in eine resignative Depression verfällt. Mit Organismus ist die Gesamtheit unserer Strukturen und Funktionen gemeint, also Körper, Geist und Seele.

### Es ist »Ihr« Burnout

Und zum Schluss möchte ich auch noch die Bedeutung »Ihres« Organismus betonen. Es sind »Ihre« Symptome, unter denen Sie leiden. Es ist »Ihr« Organismus, der Ihnen etwas sagen will. Und es »Ihr« persönliches Burnout. Die Symptomatik vieler

## INFO

### Burnout spielt sich auf verschiedenen Ebenen ab

Betrachten wir uns zunächst die **körperliche Ebene**. Hier geben Patienten oft folgende Symptome an:

- Herzbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerz
- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen

Auf der **mental**en Ebene klagen Betroffene häufig über:

- Konzentrationsstörungen

- Entscheidungsschwäche
- eine verminderte Belastbarkeit
- eine verminderte Motivation
- verminderte Kreativität

Und auf der **emotionalen Ebene** ist Burnout oft begleitet von:

- Unruhe
- Nervosität
- Pessimismus
- depressiven Verstimmungen
- einem Gefühl der inneren Leere
- einem verminderten Selbstwertgefühl
- Antriebslosigkeit

Burnoutpatienten ähnelt sich. Burnoutpatienten haben viele Gemeinsamkeiten, die Burnout erst ermöglichen. Aber kein Burnout gleicht dem anderen. »Ihr« Burnout bedeutet, dass es Ihnen möglicherweise etwas ganz anderes sagen möchte, als das Burnout Ihres Arbeitskollegen demselben. »Ihr« Burnout bedeutet auch, dass Sie bzw. Ihr Organismus es entwickelt hat und dass Sie dafür verantwortlich sind (nicht zu verwechseln mit Schuld!). Und es liegt auch in »Ihrer« Macht, das Burnout zu heilen oder erträglich zu machen. Ärzte, Psychologen oder auch Burnoutratgeber wie dieser können Ihnen nur Wegweiser aufstellen, wohin die Reise zu einem besseren Wohlbefinden gehen mag. Ob der einzuschlagende Weg Erfolg verspricht oder ob Sie diesen überhaupt gehen mögen, entscheidet niemand anderes als Sie selbst!

Ich habe diese Absätze nicht geschrieben, um Burnout zu verharmlosen, sondern um Ihnen auch andere Perspektiven aufzuzeigen. Sie können sich dieser Sichtweise anschließen oder zu einer ganz anderen Bewertung gelangen. Dann haben Sie aber Ihre Gründe dafür. In jedem Fall haben Sie ein Problem von anderer Seite betrachtet. Vielleicht bekommen Sie auch eine andere Einstellung zu »Ihrem Burnout«, können es akzeptieren, sich mit ihm anfreunden oder zumindest einen Waffenstillstand mit ihm schließen. Vielleicht betrachten Sie es nicht mehr als Ihren Feind, den es unter allen Umständen zu vernichten gilt, sondern als einen Teil Ihrer selbst, der zu Ihnen gehört und nicht nur etwas Schlechtes darstellt. Dann können Sie möglicherweise sogar etwas Hilfreiches von Ihrem Burnout lernen.

---

Gabi

### » Ich wollte immer anderen helfen – jetzt brauche ich selbst Hilfe«

Gabi (34) stammt aus einfachen Verhältnissen. Sie hat nach einer Lehre ihr Abi auf dem zweiten Bildungsweg gemacht und dann ihr Wunschfach Psychologie studiert. Wie sich bei ihr ein Burnoutsyndrom entwickelte, schildert sie am besten selbst: »Das Studium war anstrengend und sehr theoretisch; ich musste mich da ziemlich durchboxen. Die vielen Seminare, Kurse und Supervisionen, die ich auch nach dem Studium noch absolvieren musste, um Zusatzqualifikationen zu erlangen, kosteten mich viel Zeit, Geld und Nerven. Aber ich habe durchgehalten, weil ich Menschen, die krank sind und Schutz brauchen, helfen möchte. Meine Oma war depressiv und hat Selbstmord begangen. Das war ein totaler Schock für mich, weil ich sehr an ihr hing. Das Psychologiestudium war wohl auch eine Art Verarbeitungsversuch.

Dann arbeitete ich in einer kardiologischen Reha-Klinik. Dort konnte ich etwas für andere Menschen tun, ihnen dabei helfen, nach einem Herzinfarkt ihr Leben

**Ironie des Schicksals  
– ich arbeite in einer  
Herzkllinik und bekomme  
selbst Herzrhythmusstörungen.**

neu zu ordnen und einen Neuanfang zu wagen. Ich war mit Feuereifer dabei, die Schicksale der einzelnen Patienten haben mich sehr berührt. Ich habe mich wesentlich mehr engagiert als beispielsweise meine Kollegen; das wurde von meinen Vorgesetzten aber überhaupt nicht anerkannt. Im Gegenteil. Meine Arbeitskollegen machen Dienst nach Vorschrift, machen viele Witzchen mit den Patienten (und hinter deren Rücken auch über die Patienten), sind nicht so mitfühlend und engagiert wie ich, sind aber dennoch beliebter als ich, sowohl bei den Patienten als auch bei den Ärzten. Das setzte mir ganz schön zu. Meine Arbeit hat mich immer stärker erschöpft; Misserfolge haben mich über Tage verfolgt; die Erfolge, die schon auch immer wieder da waren, haben mir aber keine neue Energie gegeben. Ich fühlte mich ausgelaugt, bekam Rückenschmerzen und – Ironie des Schicksals – auch Herzrhythmusstörungen.

Ich wurde also in der Herzkllinik schulmedizinisch perfekt durch untersucht: Diagnose ›funktionelle Herzbeschwerden‹. Das heißt, organisch war alles o.k. – die Beschwerden mussten also psychisch bedingt sein, damit kenne ich mich ja eigentlich aus. Aber wenn es einen selbst betrifft, ist es noch einmal etwas anderes. Ich wollte auf keinen Fall als ›Psychotante‹ gelten, die es jetzt selbst erwischt hat. Ich habe die Zähne zusammengebissen und versucht, mich noch besser weiterzubilden, habe am Wochenende weitere Kurse belegt und Fachliteratur gewälzt.

Und dann kam die Sache mit Wolfgang, einem ›Musterpatienten‹, der super mitgemacht hatte, mit dem ich sehr intensiv und erfolgreich gearbeitet hatte. Ausgerechnet dieser Patient erlitt einen tödlichen Re-Infarkt – 2 Tage bevor er nach Hause entlassen werden sollte. Ich war total verzweifelt. Warum gerade er? Warum nicht andere Patienten, die unbelehrbar so weiter rauchen, trinken und essen wie zuvor? Was habe ich bloß falsch gemacht? Hätte ich das verhindern können? Dieses Erlebnis hat mir den Rest gegeben, in den nächsten Wochen habe ich mich nur noch zur Arbeit geschleppt. Morgens jede Menge Kaffee und abends Beruhigungsmittel. Meine Herzrhythmusstörungen wurden trotz der Einnahme von Betablockern immer unerträglicher. Schließlich war es mein sonst wenig psychosomatisch orientierter Chefarzt, der mir nahelegte, mich in eine psychosomatische Klinik zu begeben. Und im Grunde hat er mich bei der Gelegenheit auch gleich rausgeschmissen, indem er meinte, ich solle mir doch danach eine Stelle in einer Mutter-Kind-Klinik suchen, wenn ich den Stress in einer Herzkllinik nicht aushalten könne. Ich war in jeder Beziehung am Ende und wusste, dass ich dringend Hilfe brauche.« ■

## INFO

### Burnout = Depression?

Depression und Burnout haben viel miteinander zu tun und lassen sich oft nur schwer voneinander unterscheiden. Darum meinen manche Ärzte auch, es gäbe gar kein Burnout, sondern das, was als Burnout bezeichnet wird, sei nur eine verkappte Depression. In der Tat sind viele Menschen mit Burnout depressiv und viele Depressive sind erschöpft und haben keinen Antrieb.

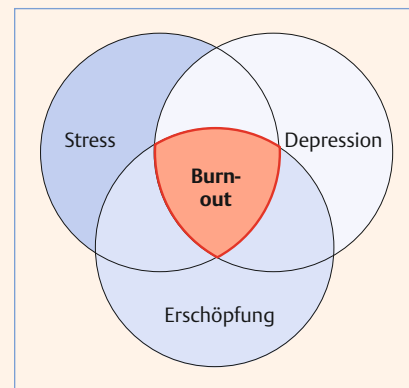
Nimmt man noch den häufig vorhandenen Faktor Stress dazu, ergibt sich das in der Abbildung gezeigte Bild: zwischen Depression, Erschöpfung und Stress gibt es eine große Schnittmenge – nämlich Burnout. Erschöpfung und Stress sind nicht dasselbe, haben aber eine gemeinsame Schnittmenge. Stress kann zu Erschöpfung führen und umgekehrt. Dasselbe gilt für Depression und Erschöpfung sowie für Depression und Stress. Burnout schließlich weist meist Anteile von Stress, Depression und Erschöpfung in unterschiedlicher Wertigkeit auf.

### Unterschiedliche Krankheitsbilder

Trotz aller Gemeinsamkeiten und Überschneidungen zwischen Burnout und Depression scheint es sich aber um zwei verschiedene Krankheitsbilder zu handeln. Treten Burnout und Erschöpfung auf, muss zunächst noch keine depressive Stimmung damit verbunden sein. Im fortgeschrittenen Stadium des Burnouts treten jedoch oft Resignation, Schwermut und Verzweiflung auf. Diese Form der Depression ist dann aber eine verständ-

liche Folge der lange andauernden Erschöpfung. In diesem Stadium lassen sich Burnout und Depression kaum noch voneinander unterscheiden. Lediglich retrospektiv kann der Patient auf Befragen oft noch angeben, ob das Huhn oder Ei zuerst da war.

Ganz anders bei der Depression. Hier waren die psychischen Veränderungen primär vorhanden. Die Antriebslosigkeit ist dann nur eine Folge der Depression. Bei der Differenzialdiagnose Depression oder Burnout bedarf es mitunter eines Psychiaters, damit ein vermeintliches Burnoutsyndrom ausgeschlossen und ggf. eine tatsächlich vorhandene Depression nachgewiesen und dann adäquat behandelt werden kann. Eine schwere Depression im Rahmen eines Burnouts benötigt professionelle Hilfe in Form von psychotherapeutischen Gesprächen oder sogar Medikamenten.



▲ Burnout als Schnittmenge von Stress, Depression und Erschöpfung.