

Burnout 2.0

Es hat sich gelohnt!

Arbeitsrealität und Belastungsfaktoren

Arbeit strukturiert unseren Alltag, wirkt identitäts- und beziehungsstiftend, stabilisiert unser Selbstwertgefühl, bietet die Chance zur Selbstbestimmung und sichert natürlich unsere wirtschaftliche Existenz. Ein guter Job hat einen hohen Resilienzfaktor. Wir wissen alle, dass schlechte Arbeitsbedingungen unsere seelische und körperliche Gesundheit gefährden. Chronischer Stress und Überforderung macht krank. Neurobiologische Studien untermauern dieses Wissen und bieten Erklärungsansätze für diese Prozesse. Wir wissen auch, dass sich die Arbeitswelten ständig ändern, mit positiven wie negativen Konsequenzen: Zeitdruck, zu knappe Terminvorgaben, steigende Arbeitsbelastung, Arbeitsverdichtung – aber auch mehr Flexibilität und weniger körperliche Arbeitsschwere.

Die Anforderungen und Erwartungen an den Arbeitnehmer wandeln sich. Um nur einige Veränderungen zu nennen: flexible Arbeitszeitgestaltung, Mobilität durch Homeoffice und Telearbeit, Digitalisierung oder Kommunikationstechnologien, die eine Erreichbarkeit rund um die Uhr ermöglichen. Gut genutzt bieten sie Chancen und führen zu höherer Arbeitszufriedenheit oder besserer Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Damit verbunden ist immer jedoch die Notwendigkeit, die Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben zu definieren – und auch aufrechtzuhalten! Zeitliche Entgrenzung – z. B. am Wochenende kontaktiert werden zu können oder nach Feierabend zuhause noch Mails zu checken – kann sich negativ auf die Work-Life-Balance auswirken. Abschalten und Energietanken fällt dann schwerer. Auch ortsflexibles Arbeiten trägt dazu bei, dass die Lebensbereiche verschwimmen. Zwischen den Rollen als Arbeitnehmer, Vater oder Tennispartner hin und her zu springen erfordert Energie. Und fördert nicht die Erholung. Der Reibungsverlust entsteht an der Schnittstelle: Je durchlässiger die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben ist, desto eher hat dies negative Folgen für die Gesundheit. Entgrenzung steigert das Risiko für Erschöpfung und Burnout.

Hier eine gute Nachricht: Obwohl wir Psychotherapeuten Entgrenzung sicher kennen (und praktizieren) scheinen wir im Vergleich mit anderen helfenden Berufen ein geringes Burnout-Risiko zu haben. Uns schützt, dass wir in der Regel unsere Arbeitsgestaltung kontrollieren und selbst bestimmen können und wenig Möglichkeit zur Arbeitsverdichtung haben, da wir zeitgebundene Leistungen erbringen.

Individualisierung von berufsbezogenen Belastungen – auch in der Psychotherapie

Beschäftigte versuchen häufig, individuelle Lösungen für diese strukturellen arbeitsbezogenen Probleme zu finden. Die berufliche Überforderung wird als persönliches Scheitern angesehen. Überstunden, Verzicht auf Pausen, Arbeitsintensivierung und auch Neuroenhancement sind Versuche der „Selbstopтимierung“.

Im psychotherapeutischen Kontext kann man manchmal einen ähnlichen Effekt beobachten: Der Zusammenhang zwischen psychischen Beschwerden und beruflicher Situation wird nicht gesehen, Burnout und beruflich bedingte Erschöpfung werden indivi-

dualisiert oder biografische Erfahrungen als Erklärung für die psychische Belastung herangezogen. Noch viel zu wenig wird in der Anamnese nach den konkreten Besonderheiten der ausgeübten Tätigkeit gefragt. Warum ist das so? Möglicherweise fühlen sich Psychotherapeuten hier wenig kompetent, sehen keine Einflussmöglichkeit auf diese Arbeitsstrukturen. Und vermutlich sind ihnen auch häufig nicht die arbeitsrechtlichen und betrieblichen Möglichkeiten bekannt, die ein Arbeitnehmer in Überlastungssituationen nutzen kann. Hier wäre ein Blick über den eigenen Tellerrand in Richtung Coaching für alle Seiten lehrreich!

Körperwahrnehmung schulen und Ressourcen aktivieren

Das ist jedoch nicht immer so: In diesem Heft finden Sie interessante Beiträge zur Diagnostik und Psychotherapie von Burnout. Trotz der bestehenden Unschärfe des Begriffes „Burnout“ und der Notwendigkeit einer F-Diagnose als Behandlungsgrundlage ist der zentrale Fokus dieser Interventionsansätze die berufliche Situation des Patienten. Die Selbstetikettierung als Burnout-Betroffener wird von Patienten noch immer als weniger stigmatisierend als bspw. die Diagnose einer Depression erlebt. Das kann eine Chance sein, sich überhaupt auf eine Psychotherapie einzulassen. Psychotherapeutisch herausfordernd ist dann, die externalisierte Schuldzuweisung um die Wahrnehmung eigener Anteile am Burnout im Erleben des Patienten zu ergänzen. Dabei sind multimodale Ansätze mit hohem Gruppentherapieanteil hilfreich, die interaktionelle und edukative Interventionen mit körper- und sporttherapeutischen Maßnahmen verbinden. Das Erleben von Aktivität und Regeneration unterstützt, künftig die richtige Balance zwischen Belastung und Ruhephasen zu finden. Wie dies konkret umgesetzt werden kann, beschreiben die Beiträge aus der ambulanten, stationären und rehabilitativen sowie betriebsmedizinischen Versorgung

Wir finden, die Neuauflage des Heftes Burnout hat sich gelohnt. In den letzten 10 Jahren sind die therapeutischen Konzepte stringenter konzeptualisiert worden. Nicht nur für Erwerbstätige sondern auch für Studierende und Kinder, die unter den schulischen und universitären Ausbildungsstrukturen leiden. Das ist anregend! Und nun ganz zum Schluss möchten wir allen Autorinnen und Autoren herzlich danken, dass sie zu diesem vielfältigen Heft beigetragen haben! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns über Rückmeldung.

Barbara Stein
Volker Köllner