

Burnout und kein Ende in Sicht

Erwin Stutz

Die Schwierigkeit sich mit Burnout zu beschäftigen, entsteht u.a. darin, dass jeder den Begriff zu kennen scheint, obwohl keine einheitliche Definition existiert, und es auch nicht unbedingt als seriöse Diagnosestellung ausreicht. Es mag damit zusammen hängen, dass das saloppe Fremdwort genügend Distanz beinhaltet, sowohl für denjenigen der einen anderen damit abstempeln muss, als auch für denjenigen, der betroffen ist.

Depression, was in vielen, aber eben nicht in allen Fällen, die korrektere Diagnose wäre, wird als diskriminierendes Wort von beiden Seiten ungern benutzt, rückt es den so bezeichneten doch sehr schnell in die Nähe eines Falles für den Psychiater, wo hingegen Burnout geradezu als schickes Modewort für eine Managerkrankheit gilt, die auch noch ausdrückt, dass derjenige vollen Einsatz gezeigt hat. Wenn also einer früher aus dem Arbeitsleben ausscheidet, ist Burnout kein diskriminierender Grund. So ließen sich in Bayern im Jahr 2000, 58% der Lehrer, die ja unter besonderer Beobachtung ihres gesellschaftlichen Engagements und Verantwortungsanspruchs ihres Arbeitsplatzes stehen, meist mit der Begründung Burnout vor Erreichen des Rentenalters dienstunfähig schreiben. (Die Zahl ist auf 23% gefallen, seit die Frühpensionen deutlich gekürzt wurden – die armen Schüler!)

Trotz der gerade angedeuteten Problematik von statistischen Erhebungen, möchte ich die Bedeutung von psychischen Störungen und des „Ausgebrannt seins“ mit Hilfe einer Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK im Jahre 2009 belegen. Danach sind psychische Erkrankungen verantwortlich für die mit 23 Tagen längsten Fehlzeiten in der Arbeitswelt, was eine Zunahme in zwölf Jahren um 80% bedeutet und sie steigen weiter trotz Wirtschaftskrise. Wenn wir berücksichtigen, dass das „Krankfeiern“ in wirtschaftlich schweren Zeiten meist stark zurück geht, müssen wir davon ausgehen, dass der Druck in der

Arbeitswelt auf die Beschäftigten offensichtlich zunimmt. Die häufigste Ursache für Frühverrentungen sind in dieser Untersuchung von 9,7 Millionen AOK Mitgliedern psychische Erkrankungen.

Der Arbeitsplatz als Ursache für Burnout

„Ausgebrannt sein“ und Arbeitswelt scheinen eng verbunden zu sein, das ist aber nicht verwunderlich, befinden wir uns doch mindestens ein Drittel des Tages an unserem Arbeitsplatz. Den privaten Bereich dürfen wir sicher nicht ganz ausblenden, sei es als Möglichkeit zur Regeneration bzw. als Unmöglichkeit oder sogar als Fortführung der stressauslösenden Faktoren.

Die zunehmende Belastung am Arbeitsplatz wird in Diskussionen als wichtigster Faktor für die Ausbreitung des Burnout Phänomens verantwortlich gemacht und die Statistik bestätigt diese Annahme. Wobei nicht die körperliche Beanspruchung zugenommen hat; die oben erwähnte AOK Untersuchung verzerrt wahrscheinlich das Problem, hier waren Müllmänner und Strassenreiniger mit 29 Tagen Krankmeldung an erster Stelle und auf der anderen Seite die Hochschullehrer mit 4,3 Tagen am Schluss. (Eine zusätzliche statistische Verzerrung wirft die Frage auf, wie viel Hochschullehrer bei der AOK versichert sind!) Dass es noch Bereiche gibt, in denen Schwerarbeit geleistet werden muss, wird bei der Debatte um die Lebensarbeitszeit-

verlängerung offensichtlich, es ist aber unbestritten seit langem eine deutliche Verschiebung zugunsten von Kopf- und reiner Kontrollarbeit zu beobachten.

Der zunehmende Stress ist also weniger körperlicher, sondern psychischer Art. Der steigende Druck, die Arbeitsverdichtung, die Entfremdung, die Überforderung, das sind die Reizwörter, welche heute in diesem Zusammenhang gebraucht werden und die beziehen sich kaum auf die physische Ebene. Hinzu kommt die zunehmende Verantwortung, welche in vielen Arbeitsbereichen zu beobachten ist. Nehmen wir einmal ein extremes Beispiel: es war ein Fortschritt, als der Mensch sich nicht mehr aus eigener Kraft fortbewegen musste, sondern das Pferd zu Hilfe nehmen konnte; die Anstrengung wurde geringer, die Kontrolle schwieriger und hing von der Bezähmbarkeit des Tieres ab, also nicht mehr nur von einem selbst. Dann kam das Auto, mit 40 bis 360 Pferdestärken, kaum zu hundert Prozent zähmbar. Und jetzt stellen sie sich einen Starfighter Piloten vor- ich sollte das zwar mal werden, aber ich habe keine Ahnung von der PS-Zahl, aber ich weiß, dass der Pilot bei Überschallgeschwindigkeit praktisch nicht sieht, wo er hinfliegt, er starrt nur auf seine Instrumente. Ich weiß auch, dass ich wahrscheinlich mit 35 Jahren wegen psychischen Problemen in Rente hätte gehen können. Ein Extrem-Beispiel? Fahren wir ein bisschen herunter und denken an den Lokführer eines mit über 300 km schnell fahrenden ICE oder fahren wir wieder hoch und denken an den, der vor den

Schalthebeln eines Atomkraftwerks sitzt. Jeder von uns könnte ohne viel Mühe die Liste ergänzen, ein gemeinsamer Faktor schält sich heraus: wir können noch so gut für den Job ausgebildet werden, ein Restriktiko, das permanent an unseren Nerven zerrt, bleibt bestehen. Wenn wir die Zunahme der Burnout Fälle in der Gegenwart erklären wollen, müssen wir die Liste verlängern um alle, die um ihren Job bangen, um alle Handwerker, die eigentlich als bodenständig und robust gelten, jetzt sich ständig am Rande der Insolvenz bewegen, auch an die Unternehmer, Banker usw.

Ein weiterer Faktor ist die oft geschilderte Entfremdung von der Arbeit, wir sind nur noch ein Rädchen im Arbeitsprozess und haben keinen direkten Bezug mehr zu dem, was wir da eigentlich machen, wir müssen nicht mehr kreativ denken und uns einbringen, sondern funktionieren. Das Problem scheint für Männer größer zu sein, als für Frauen, die sich vielleicht an ihre objekthafte Stellung seit Jahrhunderten gewöhnen mussten. In vielen Bereichen, ob das die Sozialarbeiterin ist oder der Arzt, wird die zunehmende Bürokratisierung, die sich in einem Dokumentationswust austobt, beklagt, welche die eigentliche Arbeit oft zur Nebensache degradiert. Gerade engagierte Menschen leiden besonders darunter, entweder sie wollen beide Bereiche optimal bedienen und übernehmen sich dabei, bis zum Burnout, oder sie resignieren und fallen gleich in eine Depression. In beiden Fällen drohen sie zum Außenseiter zu werden, was archaisch, in unserem Reptilien Gehirn als Überlebensbedrohung empfunden wird. Es ist sicher keine Überraschung, wenn all dies zu, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Blasenentzündung, Rückenschmerzen und natürlich psychischen Entgleisungen führt. Da der „Ausgebrannte“ mit der meist folgenden Depression fast immer ein psychosomatischer „Fall“ ist, muss eine Behandlung von beiden Seiten angegangen werden.

Hier kann der Heilpraktiker durchaus eine **ideale Stellung zwischen Arzt und Psychotherapeuten** einnehmen. Auch wenn er vielleicht erst einmal den körperlichen Aufbauprozess für lebenswichtig ansieht, hat er durch die längere Zeit, die er sich nehmen kann und den Blick für den ganzen Menschen, auch automatisch Zugang zum seelischen Ungleichgewicht und kann vielleicht schon ein erstes Bild der Ruhe entwerfen. (Abb. 1)



Einige wissenschaftliche Grundlagen für das Burnout Syndrom

Wie die oben zitierten Statistiken zeigen, haben die objektiven Faktoren für psychische Erkrankungen zugenommen. Offensichtlich gibt es aber Menschen, die mit dem Stress besser zurechtkommen als andere. Damit wir von dem engen Stressbegriff, der nur die psychische Seite beachtet, weg kommen, möchte ich an dieser Stelle das immer noch zuwenig bekannte Modell des „Triad of Health“ anführen:



Triad of Health

Das Dreieck der Gesundheit soll versinnbildlichen, dass jede Seite, die ins Ungleichgewicht gerät, die anderen Seiten beeinflusst und das ganze Dreieck in eine Schiefelage bringt. Gleichzeitig soll es auch aufzeigen, dass die Therapie von allen drei Seiten angegangen werden kann. Die psychische Beteiligung ist klar, die chemische, also z.B. der Einfluss der Ernährung, aber auch die gesamte Körperchemie, die manche für stärker halten, als unseren freien Willen, leuchtet auch ein, die physisch-strukturelle Relevanz eröffnet sich einem vielleicht nicht so leicht. Es wird aber schnell klar, wenn wir an die Pathophysiologie denken oder einfach an einen Beinbruch.

Auch den modernen Stressbegriff von Selye müssen wir für unser Thema hier noch anführen: „*Stress ist die Summe aller Adaptionsvorgänge und Reaktionen von Körper und Geist, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert.*“

Was passiert im Körper, wenn die Alarmglocken angehen? Auch hier können wir auf den Stressforscher Selye zurückgreifen:

1. Stufe: Die Alarmreaktion

Ausschüttung von Adrenalin in den Blutkreislauf. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt. Das Blut wird aus den Verdauungsorganen heraus, in die Muskeln hinein verlagert: Angst/Flucht, Wut/Kampf oder Krampf sind die Alternativen. Die Starre lässt die Stresshormone z.B. in den Muskeln steigen. Der Blutzucker steigt, die Pupillen vergrößern sich, die Atemfrequenz steigt.

2. Stufe: Die Aufmerksamkeitsreaktion

Die Nebenniere schüttet Cortisol in den Blutkreislauf. Der Blutdruck steigt weiter, (auch weil) die Natriumkonzentration zunimmt, dafür tritt ein Kaliummangel auf, der Cholesterinspiegel steigt, Produktion von Sexualhormonen wird zurückgefahren. Eine chronische Überwachsamkeit entwickelt sich. Die Immunabwehr wird schwächer.

3. Stufe: Die Erschöpfungsphase

Die gesamte Psychoneuroimmunologie des Menschen bricht zusammen, Resultat: Hilflosigkeit – Hoffnungslosigkeit – Depression kurz: Burnout-Syndrom.

An dieser Stelle möchte ich an einem Nebennierenbelastungstest erinnern, der schnell, ohne großen Aufwand durchführbar ist

Der systolische RR sollte beim Wechsel vom Liegen zum Stehen steigen; fällt er um mehr als 6 bis 8 mm Hg besteht Verdacht auf Nebennierenschwäche. Die Erklärung ist ganz einfach: um zu starkes venöses Pooling im Bauchraum und Beinen durch die Verlagerung zu verhindern, sollte die NN verstärkt Noradrenalin, notwendig zur Gefäßregulierung ausschütten, dadurch steigt der Blutdruck.

Das klinische Interesse gilt der durch Stress tangierten Hypothalamus- Hypophysen- Nebennierenrinden-Achse kurz HHNA genannt. Die Ausschüttung von Cortisol bedeutet kurzfristig ein sinnvolles Notfall- Procedere durch die aktivierte Glukogenese und dadurch Verbesserung der Anpassungsfähigkeit. Bei andauerndem Stress gelingt aber der Rückkopplungsmechanismus im Hormonprozess nicht, der Cortisolspiegel steigt, es entsteht u.a. durch eine Mesenchymblockade eine Verschlechterung der Psychoneuroimmunologie Situation, vor Jahren hätte man noch einfach Abnahme der Abwehrkräfte gesagt. Durch Überlastung der Rezeptoren kommt es dann früher oder später zu einer Ermüdung der Nebennierenrinde. Die Klinik versucht hier durch Substitution der Abnahme von Norepinephrin, Dopamin und Serotonin im Zentralnervensystem entgegen zu steuern, z.B. durch SNRI (Serotonin norepinephrine reuptake inhibitoren).

Eine Alternative bietet neuerdings u.a. die für Naturheilmittel bewährte Firma Dr. Loges mit ihrer Rhodiola rosea, eine alten, aber fast vergessenen Pflanze, welche sich inzwischen in dem veränderten anabolloges intens, aber auch in dreifacher Konzentration im neu auf dem Markt befindlichen Präparat Rhodiolan befindet.



Abb 2: Granatapfel



Abb. 3: Können wir doch etwas lernen von den Griechen?

Damit können die in der Selye'schen Stressdefinition genannten Adaptionsvorgänge unterstützt werden. Sowohl das anabolloges intens mit den Mineralien Magnesium und Kalium, als auch das Rhodiolan mit dem Calciumpantothenat (Vit B 5) für den Nervstoffwechsel, könnten einen Versuch wert sein, statt der nicht unbedenklichen schulmedizinischen Präparate.

Eine andere Pflanze, eine Frucht, die gerade aus ihrem Dornrösschen Schlaf geweckt wird ist der Granatapfel. Die ihm zugeschriebenen zahlreichen Heilwirkungen sind noch wenig erforscht, aber interessant für unser Thema ist vielleicht die Sage, die sich um die paradiesische Frucht und die Göttin Persephone rankt. Sagen und Märchen haben ja oft einen wahren Kern, dessen Bedeutung sich uns nicht immer gleich erschließt. Persephone, die Tochter der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter wurde von Hades geraubt und in die Unterwelt verschleppt. Nach Intervention ihrer Mutter beim Göttervater Zeus durfte sie die Hälfte des Jahres aus der Unterwelt auf die Erde kommen, gemäß den 6 Kernen des Granatapfels, die sie gegessen hatte. Der Granatapfel als Symbol für die zyklische Verwandlung von Licht und Dunkel. Es ist in den letzten Jahren viel geforscht worden über die Mechanismen im Gehirn, welche zu den Gefühlen von Schmerz und Wohlgefühl führen. Ein Ergebnis war, für uns doch manchmal „Non-Dual“ Denkende nicht überraschend: beides gehört zum Leben, genau wie Gesundheit und Krankheit. Körperliche Erkrankungen werden inzwischen schon als unausweichlicher Teil des Lebens begriffen, aber Erkrankungen des soviel komplizierteren Gehirns dürfen nicht sein. Ein gesundes Pendeln der Seele zwischen Trauer und Freude, Schmerz und Glück wird nicht akzeptiert, bis das Pendel auf der falschen Seite stecken bleibt und wir haben nicht gelernt mit dieser Seite umzugehen.

Gibt es den typischen Burnout-Klienten?

In psychotherapeutischen Kreisen ist es heute unbestritten, dass die Disposition für die meisten psychischen Erkrankungen in der Kindheit oder Jugend angelegt sind. Die moderne Hirnforschung, der es immer mehr gelingt, den einzelnen Bereichen des Gehirns, die ihr zugeteilten Rollen aufzudecken, ist auch immer mehr in der Lage, Veränderungen am Erbgut über Generationen nachzuweisen. Interessant für unser Thema sind die Forschungen um den Hippocampus, jener Hirnregion, die bei der Verarbeitung von Emotionen eine wichtige Rolle spielt. Bei vernachlässigten oder sogar missbrauchten Kindern zeigten sich chemische Veränderungen am, nicht im Erbgut.

Das tangiert dann nicht nur den späteren Erwachsenen, mit der Tendenz z.B. für Depressionen, diese epigenetischen Veränderungen können unter Umständen sogar an die nächste Generation weiter gegeben werden. Kein Wunder, dass vermehrt die Forderung nach einer **biologischen** Psychotherapie ins Gespräch kommt und wieder einmal die uralte, eher philosophische Debatte: chemische Determination oder freier Wille? Das ist das unselige Prinzip der Dualität, wir brauchen immer den Gegner! Schön verständlich in der amüsanten Geschichte von der Oma, die zum ersten Mal ein Fußballspiel sieht und schon nach kurzer Zeit meint: „Die rennen alle hinter einem Ball her, könnte man nicht jedem einen geben?“ Wenn wir statt des genialen, aber betriebsblinden Wissenschaftlers noch einmal die Oma zitieren, würde die vielleicht sagen: „Wenn die negativen Kindheitserlebnisse das Erbgut verändern können, kann man dann nicht mit positiven Erlebnissen das Ganze rückgängig machen?“

Dann wird die Oma aber ganz ruhig, wenn ich ein Brecht Gedicht zitiere:

*„Die werden nichts, die nichts taugen.
Schmökern ist schlecht für die Augen.
Kohlentragen stärkt die Glieder.
Die schöne Kinderzeit,
die kommt nicht wieder...
Kartoffeln sind gesund.
Ein Kind hält den Mund.“*

So lange ist das nicht her! Der Druck auf die Kinder hat vielleicht etwas abgenommen, aber der Druck auf den heranwachsenden Mann könnte zugenommen haben. Aus der Psychologie kommt ein sog. „biologischer Erklärungsversuch“ des Zusammenhangs von Burnout und Gewalt insbesondere in der Familie. Die biologische, wir können auch sagen archaische Prägung des Mannes muss ständig durch seinen sozialen Status bestätigt werden. (Wir finden viele Beispiele dafür auch in der Tierwelt, wo die schlauen Weibchen instinktiv den Stärkeren oder Schöneren bevorzugen.) Viele Entwicklungen der modernen Welt, die massenhafte „unselbstständige“ Arbeit, die fehlende Identifikation mit dem Inhalt der Arbeit, das anonyme Getriebensein, bis in höchste Stellungen, aber auch die veränderte Stellung des Mannes in „seinem“ Heim, die veränderte Rolle der Frau und vieles mehr, stellen die Männlichkeit sozial, aber auch biologisch in Frage. Vielen Männern bleibt von früheren, „besseren“ Tagen nur ihr Aggressionspotential als Ausdruck der Männlichkeit erhalten. Bei der Arbeit ist die Möglichkeit des Ausagierens, sei es durch schwere körperliche Arbeit oder Kampf gegen die meist anonyme Hierarchie, begrenzt. Es bleibt die Aggression gegen sich selbst, gegen die Familie oder bestenfalls das Fußballfeld als Spielwiese und hier überwiegend nur als Zuschauer. (Das automatische Zurückfahren der Produktion von Sexualhormonen in der 2. Stufe von Selyes Alarmreaktion ist für den sozialen Status des Mannes auch nicht gerade förderlich.)

Ein nicht zu vernachlässigender Notbehelf ist der Griff zu Aufputzmitteln, was wieder Schlaf- und Beruhigungsmittel nach sich zieht, nicht zu vergessen die Schmerzmittel, welche ein wichtiges Signal, mehr auf den Körper zu hören, ausschalten. Kurz, die ganze Problematik des Medikamentenmissbrauchs. Die Dimension wird einem

erst richtig klar, wenn man erfährt, dass der Medikamentenmissbrauch noch vor der Alkoholsucht rangiert!

Man könnte nun denken, je höher jemand in der Hierarchie seiner Arbeitswelt steigt, desto eher bringt er seinen biologischen mit seinem sozialen Status in Einklang, weit gefehlt: Der Arbeitsdruck nimmt zu, die Versagensangst ebenso, die Verantwortung steigt bis zur Unverantwortlichkeit, der Neid der Überholten lässt keine Anerkennung zu und plötzlich merkt man, dass einem das ganze eine Nummer zu groß ist. Wenn ich lese, was einer der bekanntesten Psychoanalytiker und Coach von hohen Politikern und Wirtschaftsbossen über seine Klientel schreibt, wähne ich mich im Sandkasten. Er beschreibt sie als narzisstische Einzelgänger mit hohem Angstpotential, die glauben, dass das Erreichen von bestimmten Positionen ihr Minderwertigkeitsgefühl auflösen könnte. Eine der wesentlichen Aufgaben des Behandlers sagt er, ist es, dem Klienten seine primären Bedürfnisse wieder nahe zu bringen.

Die Entdeckung der Spiegelneuronen

Eine weitere Entdeckung der Hirnforschung sind die sogenannten Spiegelneuronen. Es wurde festgestellt, dass wir die gleichen motorischen Nervenzellen aktivieren, ob wir eine Bewegung wirklich ausführen oder sie nur bei einem anderen beobachten. Vielleicht noch interessanter war die darauf folgende Entdeckung der **Resonanzprozesse**, die besagt, dass die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert werden, ob ich die Empfindung selbst habe oder bei einem anderen beobachte. Erhöhte Brisanz bekommt dieses Phänomen einmal dadurch, dass man festgestellt hat, dass es schon in frühester Kindheit funktioniert und noch viel mehr dadurch, dass nicht nur Personen, die wirklich anwesend sind als Auslöser fungieren können, sondern auch Darsteller auf der Mattscheibe oder im Kino. Bedenkt man, wie stark sich Kinder durch ihre vielleicht psychisch labilen Eltern beeinflussen lassen in einem Alter, wo viele Nerven – Bahnungen und – Schaltstellen noch unausgereift sind, wird es ganz zum Horrorszenerario, wenn wir uns vorstellen, dass die „Heranreifenden“ sich in der virtuellen Welt von Sex und Gewalt „spiegeln“.

Ein Beispiel: Wenn immer wieder beim Anblick der marschierenden, meist jugendlichen Neonazis die Frage auftaucht: „Was wissen die denn von damals?“ lautet die Antwort: „Die haben bei ihren heutigen Treffen schon mehr Parteitagsummärsche gesehen und eben auch emotional miterlebt, als irgendein deutscher Landser damals.“

Es ist heute unbestritten, dass fehlende Liebe und Missbrauch in der Kindheit chemische Veränderungen am Erbgut hinterlassen können, mit dem Resultat, dass der Erwachsene ängstlicher und stressanfälliger wird. Ob diese epigenetischen Veränderungen an die nächste Generation weiter gegeben werden können und dort depressive Tendenzen fördern, ist noch unklar, aber nahe liegend. Dieser Prozess läuft sowohl bei den Opfern von Gewalt, als auch bei den Tätern ab. Im Zusammenhang mit den heutigen Missbrauchsfällen muss zwar der gesellschaftliche Stellenwert eines traumatischen Geschehens beachtet werden. In Kulturen, wie im klassischen Griechenland, in der die „Knabenliebe“ keiner sozialen Diskriminierung unterlag, könnte eine Traumatisierung der „Opfer“ ausgeblieben sein. Es ist doch schicksalhaft, dass die katholische Kirche, die vorrangig verantwortlich ist für die heutige restriktive Sexualmoral, so viele Täter, also Opfer ihrer eigenen Wertvorstellung in ihren Reihen hervorbringt.

Dieser Beitrag wird fortgesetzt mit Teil 2:

Therapiemöglichkeiten beim Burnout

Anschrift des Verfassers:

Erwin Stutz
Senftenau 1
88131 Lindau