

Zur Behandlung von Burnout-Zuständen

Für die Kennzeichnung depressiver und emotionaler Erschöpfungszustände wird in den letzten Jahren immer mehr der Begriff „Burnout“ verwendet. Deshalb wird er auch hier aufgegriffen, obwohl er in der internationalen Klassifikation der medizinischen Diagnosen ICD 10 nur als Zusatzdiagnose unter Z73 („Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“) aufgeführt wird. Dennoch handelt es sich aus medizinischer Sicht in der Regel um eine ernstzunehmende und behandlungsbedürftige Störung. Die häufigsten Symptome sind ein deutliches Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Schlaf-, Arbeits-, Konzentrations- und Antriebsstörungen, weiterhin depressive Stimmungen mit Versagensgefühlen und Selbstwertzweifeln, Ängste (zum Beispiel vor dem Verlust des Arbeitsplatzes), innere Unruhe, Gereiztheit und individuell sehr unterschiedliche psychosomatische Folgeerscheinungen wie Tinnitus, Geräusch-Überempfindlichkeit, Muskelverspannungen sowie Beeinträchtigungen im vegetativen Bereich.

Es handelt sich dabei um die Folgen schwerer chronischer Überlastung, für die der Betreffende keinen Ausgleich findet. Zu den gesicherten Befunden der Chronobiologie, der Wissenschaft der zeitlichen Organisation lebender Organismen gehört, dass es beim Menschen auch innerhalb eines Tages Schwankungen in der körperlichen, vegetativen, psychischen und kognitiven Leistungsfähigkeit gibt. Diese Schwankungen werden ultradiane Rhythmen genannt. So stellt sich nicht nur nachts und in der Mittagszeit ein Ruhe- und Regenerationsbedürfnis ein, sondern auch jeweils kurz im Lauf des Vor- und Nachmittags. Auf etwa 2 – 2 ½ Stunden maximaler Leistungsfähigkeit benötigen wir eine Erholungspause von etwa 15 – 20 Minuten. Eine gute Beschreibung dieser Rhythmen und der gesundheitlichen Folgen ihrer anhaltenden Missachtung findet sich in dem Buch der Autoren Rossi und Nimmons „20 Minuten Pause“ mit dem Untertitel „Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können“ (Junfermann-Verlag). Es handelt sich nicht um einen einfachen Ratgeber, sondern eine wissenschaftlich fundierte und allgemeinverständliche Darstellung psychosomatischer Zusammenhänge.

Es gibt eine umfangreiche Literatur zum Thema Burnout und Stressbewältigung. Hier können nur einige diesbezügliche Aspekte hervorgehoben werden, die sich in meiner psychotherapeutischen Praxis

als besonders bedeutsam erwiesen haben. Der Leistungsdruck und der dadurch bedingte chronische Stress, dem viele Arbeitnehmer ausgesetzt sind, dürften aufgrund sozialpsychologischer und wirtschaftlicher Faktoren in den letzten Jahren deutlich gewachsen sein. Damit jedoch infolge unzureichender Möglichkeiten der Stressbewältigung mit der Zeit ein behandlungsbedürftiger Burnout-Zustand entsteht, müssen noch spezifische Persönlichkeitsfaktoren hinzukommen.

Es handelt sich dabei meist um Menschen, welche die an sie gestellten Anforderungen und Erwartungen perfekt erledigen möchten. Sie konnten sich schon in ihrer Kindheit zu wenig abgrenzen, behaupten und Nein sagen. Es resultiert eine Neigung, sich selbst aus den Augen zu verlieren, sich auf Kosten der eigenen Gesundheit für andere aufzuopfern und keine Möglichkeit zu sehen, Signale der Überforderung und Erschöpfung ernst zu nehmen oder diese nicht einmal mehr spüren. Es kann zwar eingewendet werden, dass viele dieser Menschen aufgrund realer Abhängigkeiten in Familie und Beruf zu einer solchen Selbstaussbeutung gezwungen sind und keine Alternative dazu besteht. Gewinnt jedoch ein von Burnout betroffener Mensch mithilfe einer Psychotherapie oder auch günstiger Schicksalswendungen allmählich an Selbstachtung und Souveränität, so erwächst daraus in der Regel auch die Kraft, in seinem jeweiligen Umfeld mehr als zuvor in angemessenem Umfang auch eigenen Bedürfnissen Geltung verschaffen zu können. Dabei wird im Einzelfall der Ausweg aus der Situation einer chronischen Überlastung aufgrund individueller Besonderheiten sehr unterschiedlich sein.

Es gibt ein reichhaltiges Kursangebot für von Burnout betroffene Menschen. Die Teilnahme an solchen Veranstaltungen kann zwar sinnvoll sein; je mehr jedoch aus der Kindheit stammende Prägungen die Disposition zur Selbstaufgabe im Persönlichkeitsaufbau verankert ist, um so deutlicher besteht die Indikation einer Psychotherapie. Dabei ist zunächst der Aufbau einer Halt gebenden Vertrauensbeziehung wesentlich, in welcher als „korrigierende emotionale Erfahrung“ immer wieder das Erlebnis eines bedingungslosen Angenommen Seins und der Wertschätzung ohne jeglichen Leistungsdruck gemacht werden kann. Auf dieser Grundlage sollte dann die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, des Spürens der körperlich-seelischen Befindlichkeit einen großen Raum einnehmen. Dazu gehört auch die Vermittlung von Selbstentspannungstechniken, die der Betreffende dann zwischen den Sitzungen möglichst täglich weiter einüben sollte. Günstig ist in dieser Hinsicht die Schulung der Wahrnehmung der Atmung, ohne diese beeinflussen zu müssen,

entsprechend der Selbstsuggestion des Autogenen Trainings „es atmet mich“. Je länger dies mit der Zeit gelingt, desto mehr kann sich vom Bauchraum aus, durch den Solarplexus vermittelt, eine tiefe Entspannung in den Körper hinein ausbreiten. In den letzten Jahren wird in der psychologischen und psychotherapeutischen Literatur vielfach der Begriff der Achtsamkeit verwendet.

Insgesamt ist eine Neuorientierung nötig, eine neue Gewichtung dessen, was im Leben wichtig und was weniger wichtig ist. Die Antworten auf diese Frage werden individuell sehr unterschiedlich sein. Man kann diesbezüglich keine Ratschläge erteilen, nur den Hinweis geben, dass auch die Fähigkeit zur Muße gefördert werden muss. Im regelmäßigen Aufenthalt im konfliktfreien Raum der Natur, zum Beispiel, im Abstand zu belastenden Verpflichtungen und Verstrickungen, kann man besonders gut unterschwellige Bedürfnisse und Impulse spüren und daraus neue Orientierungshilfen gewinnen. In diesem Zusammenhang empfehle ich das Buch von Ulrich Schnabel, Wissenschafts-Redakteur der ZEIT „Muße – Vom Glück des Nichtstuns“ (Blessing-Verlag 2010). Es handelt sich um eine gut lesbare Darstellung der Gefahren einer rastlosen und gehetzten Lebensführung und möglicher Alternativen und Auswege.

Bei der Verwendung von Wachraumtechniken in Psychotherapien fällt auf, dass sich die Betroffenen regelmäßig in idyllischen Naturszenen wahrnehmen, in welchen sie meist allein sind, sich aber nicht einsam fühlen, sondern aufgehoben, geborgen und zur Welt zugehörig. Ganz offensichtlich wird dabei an Erlebniskategorien der frühen Kindheit angeknüpft, an Erfahrungen aus der Zeit, als die Welt für das Kind noch in Ordnung war.

Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch auch früh positive Erfahrungen machen können, sonst hätte er nicht überlebt. An diese kann in Psychotherapien angeknüpft werden. In meinem Aufsatz „Die heilsame Kraft innerer Bilder und ihre Verwendung in der Psychotherapie“ finden sich Hinweise dafür, wie dies umgesetzt werden kann. In der Darstellung „Klangbegleitete Psychotherapie“ führe ich aus, wie die Einbeziehung von Wachträumen durch Klänge noch intensiviert werden kann. Besonders bei der Behandlung von Burnout-Zuständen hat sich diese Vorgehensweise bewährt.