

Axel Berger | Thorsten Thews

Das Buch zur
Burnout-Prävention

DER BRENNENDE HAMSTER



Arbeiten Sie noch
oder qualmen Sie schon?

campus

verdreifacht haben. Mit rund 246 Fehltagen je 100 Versicherte waren Seelenleiden 2016 auf einem Rekordstand. Die meisten Fehltag entfielen auf psychische Störungen wie Depressionen, Anpassungsstörungen und Burnout. Bei Frauen wurden dabei rund 60 Prozent mehr Fehltag wegen psychischer Erkrankungen diagnostiziert als bei Männern. Damit kamen bei Frauen seelische Leiden erstmals auf Platz eins, gefolgt von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Bei Männern lagen nach wie vor die Muskel-Skelett-Erkrankungen an der Spitze.

Insgesamt ist zu beobachten, dass in der Gesellschaft die Diagnose von psychischen und psychosomatischen Störungen deutlich zunimmt. Ein Grund für die hohe Anzahl ist, dass mittlerweile häufiger eine psychische Ursache für eine körperliche Erkrankung angenommen wird als noch vor einigen Jahrzehnten.

Die Aufmerksamkeit der Behandler und Therapeuten ist hier deutlich gewachsen und wichtig für eine adäquate Behandlung. Es hat nämlich keinen Sinn, eine sich zeigende körperliche Erkrankung ausschließlich mit Medikamenten zu behandeln, wenn die Ursache hierfür in der Seele des Patienten zu suchen ist.

So würde man zwar eine temporäre Verbesserung erreichen können, jedoch ist damit zu rechnen, dass die Krankheit entweder nach kurzer Zeit zurückkehrt oder sich die zugrundeliegende psychische Störung in anderen körperlichen Symptomen zeigt.

(K)ein Kapitel speziell für Frauen – dafür mit Chips & Schokolade

Wir haben uns gefragt, ob wir ein spezielles Kapitel für Hamsterinnen schreiben sollen, da laut den zuvor erwähnten Studien oftmals Frauen betroffen sind.

Um es kurz zu machen: Wir haben uns dagegen entschieden. Dieses Buch ist ausdrücklich für beide Geschlechter geschrieben.

Möglicherweise liegt es in der Natur der Sache, da die beiden Autoren Männer sind, dass dieses Buch in manchen Formulierungen etwas fußball- oder actionfilmgeladen daherkommt. Das ändert aber nichts an der

Tatsache, dass die beschriebenen Symptome, Tipps und Praxisbeispiele unisex zu lesen sind. Grundsätzlich gilt: An Burnout können Frauen, trotz oder wegen der oft noch immer gängigen Dreifachbelastung (Job, Kinder, Haushalt) genauso zerbrechen wie Männer. Was zählt, sind die persönlichen Lebens- und Arbeitsumstände – und der individuelle Umgang damit.

Die Damen der Schöpfung machen es der Medizin, dem Therapeuten, in der Regel etwas einfacher, da sie, und das ist genau richtig so, tendenziell etwas eher bereit sind, über ihre Probleme zu sprechen oder zum Arzt gehen, während Männer alles (auch im buchstäblichen Sinne) in sich hineinfressen. Sogenannte Fressattacken sind unter brennenden Hamstern übrigens sehr verbreitet. Sie dienen zum einen der Aufnahme von Zucker, da der Körper bei (ständiger) Überlastung förmlich nach Energie schreit, und zum anderen der Belohnung. Das ist übrigens auch ein (möglicher) Grund dafür, dass in den Statistiken mehr Frauen als Männer mit einem diagnostizierten Burnout geführt werden. Ob das wirklich so ist, ist schwer zu sagen. Dunkelziffer Mann.

Wie auch immer. Burnout ist für jeden einzelnen Betroffenen (m/w) individuell gleich schlimm. Egal ob Mann, Frau oder Transgender.

Deswegen also kein extra Kapitel für Frauen.

Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel, meistens in Kombination mit Fett, stimulieren in unserem Gehirn genau die Zentren, die fürs Wohlfühlen bzw. Glück zuständig sind. Zum Thema Zucker könnte man eigentlich ein eigenes Buch schreiben. An dieser Stelle nur so viel: (Zu viel) Zucker steht im Verdacht, Depressionen und Erschöpfungszustände zu begünstigen! Er gilt unter Fachleuten mittlerweile als Volksdroge Nummer eins. Wir empfehlen dazu den Film »Voll verzuckert« von Damon Gameau. Doof nur, dass man nach dem kurzen Glücksrausch, einer Glückssorgie am wohlverdienten Freitagabend (Thank God it's Friday!) mit einer Pizza, Chips, Erdnusslocken, Schokoriegeln und Gummibärchen am Samstag aufwacht und sich fühlt, als ob einen ein Trecker überfahren hat. Die Belohnung wird für den komplett überforderten und eh schon geschwächten Körper zu einer Bestrafung! Nach dem süßen und fettigen Hoch kommt das ausgebrannte Tief. Stimmt's?

Was ist denn nun ein Burnout?

Wenn wir diagnostische Spitzfindigkeiten und historische Zusammenhänge einmal beiseitelassen und uns anschauen, was ein Burnout beim einzelnen Betroffenen bewirkt, so erscheint es uns am griffigsten, wenn wir den Burnout als eine »Entzündung der Seele« beschreiben.

Die Analogie zur körperlichen Erscheinung der Entzündung hilft uns auch zu verstehen, warum ein Burnout sich auf den ganzen Körper auswirken kann.

Stellen Sie sich doch einmal vor, an einer Ihrer Fersen wäre durch ungeeignetes Schuhwerk eine gereizte Hautregion entstanden. Wenn die Reizung rechtzeitig bemerkt und achtsam behandelt wird, wird sie bald abklingen und bei Verwendung eines geeigneten Schuhwerks auch nicht wiederkommen. So weit, so gut.

Aus Ihrer Lebenserfahrung wissen Sie, dass es im Körper Selbstheilungskräfte gibt und dass vieles ganz von allein wieder verheilt und sich hinterher an der Stelle maximal etwas Hornhaut oder eine Narbe bildet. Hornhaut hat in diesem Fall etwas Positives: Der Körper merkt sich, dass diese Stelle empfindlich ist, und bildet dort zum Schutz eine dickere Hautschicht. So in etwa verhält sich das auch mit der Seele: Belastungen werden verarbeitet und verheilen – es bleibt maximal eine hornige Stelle zurück, die uns aber vor weiterer Verletzung schützt.

Zurück zur satanischen Ferse*: In unserer stressigen Zeit kann es allerdings gut sein, dass der Träger der eigentlich ungeeigneten Schuhe beschlossen hat, diese Reizung zu ignorieren und sich einfach nur noch mehr anzustrengen. Oder die Menschen in seinem Umfeld fordern ihn auch noch dazu auf, weiterzugehen und nicht »schlapp zu machen«. Die Folge: Der Schmerz wird sich verstärken, es kann sich auch eine Blase bilden. Das Gehen wird zur Qual, es werden innere Durchhalteparolen ausgegeben, die den Schmerz für eine gewisse Zeit nebensächlich erscheinen lassen. Schließlich ist ein Ziel zu erreichen, und das erscheint wichtiger, als sich um lästige Fußangelegenheiten zu kümmern. Dazu ist vermeintlich später noch Zeit.

* Hoppla, ein Gruß aus Kalau.

Spielen wir das Spiel weiter. Bei weiterem unbeirrten Voranschreiten kann es passieren, dass sich die Blase am Fuß öffnet, in die Wunde Keime eindringen und sich die Stelle entzündet. Unangenehm, aber noch nicht bedrohlich (genug), denn auch jetzt wissen wir, dass sich die Entzündung in aller Regel legen und eine Selbstheilung stattfinden wird. Wir könnten also immer noch weitergehen, wenn auch sehr mühsam.

Was aber, wenn die Selbstheilungskräfte überschätzt werden? Wenn das Immunsystem nicht oder nicht mehr in der Lage ist, die eingedrungenen Keime zu bekämpfen und zu besiegen? Was, wenn dadurch immer mehr und mehr Keime entstehen?

Dann kann tatsächlich eine massive Vergiftung des gesamten Körpers stattfinden und eine lebensbedrohliche Situation eintreten. Ohne ärztliche Hilfe ist dann keine Besserung zu erwarten. Das Prinzip Hoffnung wäre fatal.

Wenn wir das Geschilderte auf unseren Begriff der entzündeten Seele beziehen, wird schnell klar, wie ein Burnout entsteht und welche Auswirkungen er in seiner vollen Ausprägung hat. Und natürlich hat das Krankheitswert. Burnout hat immer eine Vorgeschichte – und es gibt Warnsignale.

In unserem Beispiel, im übertragenen Sinn, ist Stress die Belastung, die wie ein Keim das seelische System bedrängt und lahmlegen kann.

Einmaliger Stress ist kein Problem. Selbst kurzfristiger hoher Stress ist für unser System noch gut zu ertragen. Wir reagieren »gereizt«, kokeln vielleicht etwas, können uns in der Regel aber relativ schnell wieder regenerieren.

Fortwährender, sich selbst potenzierender Stress dagegen ist Gift für unseren Hamster. Wenn keine Verarbeitung (durch Pausen) stattfinden kann, kann auch keine Heilung erfolgen.

Findet keine Heilung statt, beginnt sich das Hamsterrad zu drehen. Irgendwann ist die nächste stressige Situation der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen, das System aus dem Gleichgewicht, den Hamster zum (Aus-)Brennen bringt.

Burnout = Entzündung der Seele. Eine einfache Kausalkette – keine große Wissenschaft.

Noch etwas: Nach erfolgter Heilung sind wir zwar, bei aller Acht-

samkeit uns selbst gegenüber, nicht davor gefeit, uns wieder falsches Schuhwerk zuzulegen und eine erneute Reizung an der Ferse zu erleiden.

Es besteht jedoch eine gute Chance, dass wir aus Schmerzen lernen und beim nächsten Mal in der Lage sind, Vorzeichen zu erkennen und adäquat zu handeln, bevor die Lage wieder eskaliert. Es wurden jedoch schon Individuen beobachtet, die nur durch noch mehr Schmerz in der Lage waren zu lernen.

Dazu aber mehr in den Kapiteln zur Prävention.

Ursachen von Burnout

Wie wir festgestellt haben, liegt die Ursache eines Burnouts zu einem großen Teil in Stress, der nicht mehr bewältigt werden kann. Die Betonung liegt dabei auf »nicht mehr bewältigt«. Wir Menschen sind grundsätzlich in der Lage, mit hohen und höchsten Mengen an Stress umzugehen. So sind wir konstruiert.

Stellen Sie sich den Steinzeitmenschen vor, der durch einen dunklen Wald wandert und ein Geräusch hört. Ein Zweig knackt. Freund oder Feind? Eichhorn oder Bär? Fressen oder gefressen werden? Angst! Der ganze Körper ist wie ein Bogen gespannt und somit gestresst.

Kampf oder Flucht? Zwei mögliche Optionen (der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass es auch die Option »Erstarren« gibt – eine Taktik, um sich gegenüber Angreifern, die auf Bewegung reagieren, unsichtbar zu machen). Egal, für welche Möglichkeit sich unser Steinzeithamster entscheidet: Er reagiert nur, weil sein Körper alle notwendigen Kräfte aus diesem Stress heraus mobilisiert. An diesem Beispiel ist gut zu erkennen, dass Angst ursprünglich ein guter Rat- und Hinweisgeber war und ist, und dass wir Stress benötigen, um uns schnell aus einer Gefahrensituation befreien zu können.

Das Fatale: Unser Körper hält das nur aus, wenn diese Zustände vorübergehend sind und wir uns danach erholen können. Nur dann können wir Stress bewältigen, ohne Schaden zu nehmen. Auf körperlicher Ebene bedeutet »Erholung« übrigens, dass die bei der Stressbewältigung verbrauchten Kräfte wieder regeneriert werden und die in Stressphasen