



© Anyka - Fotolia.com

## Burnout – eine heilbare Krankheit

# Ausgebrannt?

**Burnout wird oft als eine Epidemie unserer Zeit gesehen. Doch ist jeder, der sich ausgebrannt fühlt, auch wirklich krank? Wir sagen, worauf Sie bei Ihren Kolleginnen und sich selbst achten sollten.**

**W**as haben Lehrer, Soldaten, Ärzte und Hausfrauen gemeinsam? Sie sollen besonders Burnout-gefährdet sein. Doch was ist wirklich dran an diesem Phänomen? Zunächst ist es nicht wirklich ein Phänomen unserer Zeit. Schon vor rund 130 Jahren wurde das Krankheitsbild durch den Amerikaner Beard in Zusammenhang mit Angsterkrankungen beschrieben.

Burnout tritt vor allem in sozialen Berufen auf, in denen der Umgang mit Menschen einen großen Bestandteil der täglichen Arbeit ausmacht. Da es sich bei Burnout nicht um eine eindeutig klar definierte Krankheit handelt, liegen keine wissenschaftlich gesicherten Angaben zur Häufigkeit vor. Das Burnout-Syndrom kommt auch nicht in der ICD-10 vor. Als Hauptkriterien gelten emotio-

nale Erschöpfung, eine gefühllose und gleichgültige Einstellung zur Arbeit sowie eine negative Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Über Burnout bei Arzthelferinnen gibt es bisher keine wissenschaftlichen Studien. Es scheint so, dass sie erst nach längerer Tätigkeit im Beruf Burnout entwickeln:

### WEBTIPPS

Ein Online-Training zur Stressbewältigung finden Sie unter [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

(bis zum 31. Oktober 2009 für alle Internetnutzer geöffnet); weitere Informationen unter

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)  
Suchbegriff „Burnout“

Sie werden gleichgültig und desinteressiert, fühlen sich emotional erschöpft und distanzieren sich vom Patienten. Es ist aber durchaus denkbar, dass zunächst der Chef oder die Chefin ein Burnout-Syndrom entwickelt, und das Team dann mit darunter leidet.

Heute spricht man oft von Burnout, wenn man die gesundheitlichen Auswirkungen ungunstiger Arbeitsbedingungen auf die Psyche und den Körper meint. Dabei ist es das tatsächliche Ausmaß der Arbeitsbelastung nur ein Faktor. Viel wichtiger ist die Einstellung zur Tätigkeit, Psychologen sprechen von so genannten Fallensituationen, wenn die Betroffenen mit Tätigkeiten konfrontiert sind, die ihre Kräfte verschleiben oder in denen sie immer wieder scheitern. Auch fehlende Anerkennung durch Kunden, Kolleginnen oder Vorgesetzte trägt zum Energieverlust bei. Am Ende steht ein tiefes Gefühl von Hilflosigkeit.

Burnout-gefährdet ist vor allem, wer seine Ziele beständig verfehlt oder sie nur mit unangemessen hohem Einsatz

erreicht. Eine motivierte Arzthelferin, die alle Aufgaben perfekt erledigen möchte, sieht sich ständigen Anrufen, fragenden und mitunter auch missmutigen Patienten gegenüber, die Arbeit bleibt länger liegen und schon wartet eine neue Aufgabe und erhöht den gefühlten Druck. Allgemein gelten hoher Leistungsdruck, unpersönliche Arbeitsatmosphäre, Konflikte am Arbeitsplatz, hoher Termindruck sowie Über- und Unterqualifikation als Risikofaktoren. Doch nicht nur auf diese äußerlichen Faktoren kommt es an, mindestens genauso wichtig ist die innere Einstellung. Wer sein Leben nur noch mit Arbeit verbringt, kann auch nur dort seine Bestätigung finden, das ist offensichtlich. Doch nicht nur solche Menschen sind besonders anfällig, sondern es gibt eine ganze Reihe von Burnout-Typen, die eindeutig gefährdeter sind als andere (siehe Kasten).

Zu den unrealistischen Erwartungen einer Arzthelferin kann es auch gehören, keine schlechten Gefühle gegenüber Patienten haben zu dürfen – komme was wolle. Natürlich ist Freundlichkeit auch in angespannten Situationen ein hehres Ziel – Ärger zu verspüren ist aber normal und zur eigenen Ausgeglichenheit trägt bei, nicht alle Angriffe persönlich zu nehmen. Und wenn ein Patient sich einmal im Ton vergreift, sollten Sie ihm das auch deutlich klarmachen. Viele Tipps zum Umgang mit schwierigen Patienten finden Sie in unserer Serie Patiententypen unter [www.info-praxisteam.de](http://www.info-praxisteam.de).

## Körperliche Beschwerden

Burnout ist nicht Folge von Stress schlechthin, sondern von unbewältigtem Stress. Hilflös werden der Arzt oder die Arzthelferin, wenn sie den täglichen Druck nicht mehr abbauen können, etwa durch Sport oder Freizeit im Rahmen der Familie. Wird die hohe Belastung zum Dauerzustand, geraten die Lebensbereiche aus der Balance: Nichts bringt mehr Entspannung, die Kraftreserven schmelzen, ohne dass die Betroffenen das bewusst wahrnehmen. Viele Betroffene entwickeln körperliche Störungen, ohne den Zusammenhang

zu ihrer Lebenssituation zu erkennen. Die Neurologen sprechen von einem „hochgefahrenen Stresssystem bei gleichzeitigem Absturz des Motivationsystems“. Das System gerät schließlich außer Kontrolle, mit vielfältigen Folgen:

- Schlaflosigkeit und Antriebsstörungen sind erste Symptome. Durchwachte Nächte häufen sich und Schlaf hat keine erholsame Funktion mehr.
- Das Immunsystem wird durch den permanenten Alarmzustand geschwächt, die Infektionsanfälligkeit steigt.
- Die Durchblutung der Herzgefäße und der Herzrhythmus ändern sich durch die andauernd ausgeschütteten Stresshormone.
- Gestresste Menschen leiden häufig unter Verspannungen, die zu chronischen Rückenbeschwerden führen können.
- Stress schlägt auf den Magen – Schleimhautentzündungen und Geschwüre können die Folgen sein.
- Am Ende der Burnout-Karriere lauert oft die Depression, weil das hormonelle Gleichgewicht gestört ist.



© Yuri Arcurs – shutterstock.com

### Chronische Verspannungen sind oft eine Folge von gehäuften Stress.

Eine Standardtherapie für Burnout gibt es nicht, weil auch die Ursachen zu verschieden sind. Generell sollte es das Ziel sein, sowohl die äußere Belastung zu verringern, als auch die eigene Belastbarkeit zu verbessern. ■

## Burnout-Typen: Wer ist gefährdet?

### Der Perfektionist

Die Welt ist nicht perfekt und darunter leidet der Perfektionist, bei dem jede Kleinigkeit passen muss. Oft jagen Perfektionisten nach Anerkennung und haben unrealistische Ziele. Sie müssen lernen, Unzulänglichkeiten auszuhalten.

### Der Helfer

Er ist immer verfügbar und hilfsbereit und bringt dadurch andere in eine Abhängigkeit, die wiederum sein eigenes Selbstwertgefühl steigert. Helfer sollten sich fragen: Welche eigenen Wünsche und Bedürfnisse vernachlässige ich? Er muss lernen, sich selbst zuerst zu helfen.

### Der Ja-Sager

Er kann vor allem nicht „Nein“ sagen. Denn das erfordert eine gewisse Stärke, die Ja-Sagern oft fehlt. Man kann aber durchaus lernen, sich gut zu fühlen, auch wenn man es nicht immer allen recht macht. Dazu muss der Ja-Sager erst einmal seine eigenen Bedürfnisse und Interessen kennenlernen.

### Der Idealist

Er setzt sich Ziele, die weit weg sind und denkt immer an den nächsten Schritt. Beim Hinsetzen denkt er schon wieder ans Aufstehen und jede Aufgabe scheint ihm gewaltig. Dem Idealisten kann es helfen, die großen Aufgaben, die er sich gern setzt, zu zerlegen, damit er die Detailarbeit bewältigen kann.