

# „Nur“ gestresst oder schon „ausgebrannt?“

Was kann man tun bei „Diagnose Burnout“ – ein Interview mit Diplom-Psychologin Helga Lang

**Bad Münster am Stein-Eberburg (red/nl).** Ein hohes Arbeitspensum, ständiger Zeitdruck, spannungsreiche Beziehungen zu Kollegen oder zum Chef - Gründe für ein „Burnout“ gibt es viele. Immer mehr Menschen klagen über Belastungen im Arbeitsumfeld und zeigen Stressreaktionen wie innere Unruhe, Nervosität, Hektik, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme, Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-Störungen oder Kopf- und Rückenschmerzen. Verstärkt sich der Druck, kommt es zum „Burnout“, eine Überbelastung. Die Kreuznacher Rundschau widmet sich in den kommenden Wochen dem Thema „Stress“ und der Frage, wie man sich - am besten - gar nicht erst stressen lässt! Den Anfang machen wir mit diesem Interview mit Diplom-Psychologin Helga Lang aus Bad Münster am Stein-Eberburg, Expertin für Stressmanagement und Burnoutprophylaxe. Sie leitete den DRK-Kurs „Burnout vorbeugen“, der Anlass zu diesem Interview gab.

**Frau Lang, wann wird aus Stressreaktionen ein Burnout? Wann wird jemand zu einem Burnout-Kandidaten?**

**Helga Lang:** Dann, wenn es nicht gelingt, effektive Maßnahmen zur Stressbewältigung zu ergreifen, um den Teufelskreis zu unterbrechen und wieder die eigene Balance zu finden. Burnout - Ausgebranntsein - entwickelt sich langsam über einen längeren Zeitraum von andauernden Belastungen im Beruf und hohem persönlichen Einsatz bei fehlender Regeneration. Im Vordergrund steht dann eine emotionale, geistige und körperliche Erschöpfung, mit der nahezu immer auch eine depressive Symptomatik einhergeht. Der Antrieb für körperliche Bewegung, für soziale Kontakte, für Tätigkeiten, die früher Freude gemacht haben, geht verloren. Gefühle des Versagens und der Unzulänglichkeit machen sich breit. Die Betroffenen sehen dann oft keinen Sinn und Nutzen mehr in ihrer eigenen Arbeit, fühlen sich innerlich leer und entwickeln eine negative Einstellung gegenüber sich selbst und ihrer Umwelt. Schwere Depressionen sowie ernsthafte körperliche Erkrankungen können in diesem Erschöpfungsstadium auftreten.

**Das Wort Burnout ist ja mittlerweile in aller Munde. Viele bekennen sich dazu. Will man so etwas nicht verheimlichen?**

Tatsächlich scheint es heute leichter zu fallen, sich öffentlich als psychisch belastet zu outen und Hilfe anzunehmen. Dazu hat sicher auch der Begriff Burnout beigetragen, mit dem verbunden wird, dass die Ursachen des Ausgebranntseins hauptsächlich in den krankmachenden Umständen der Arbeitswelt liegen und weniger in Defiziten des Betroffenen selbst. So liegt die Hemmschwelle niedriger, sich zu einem Burnout zu bekennen

als zum Beispiel zu einer Depression.

**Wie viele Menschen in Deutschland sind von Burnout betroffen?**

Zur Zahl der Betroffenen gibt es aufgrund der schwierigen Diagnose nur grobe Schätzungen. So gehen die Betriebskrankenkassen (BKK) davon aus, dass etwa neun Millionen Menschen in Deutschland unter Burnout leiden (laut DAHTA = Deutsche Agentur für Health Technology Assessment des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information, 2010, S. 13). Außer dem menschlichen Leid sind hohe volkswirtschaftliche Kosten damit verbunden. Nach Angaben im DAK Gesundheitsreport 2013 bringt ein Burnout-Fall im Durchschnitt einen Arbeitsausfall von 37,1 Tagen mit sich. Hinzu kommt die verminderte Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz sowie Arbeitsverlust und Frühverrentung als mögliche Folgen.“

**Warum gibt es keine genaueren Zahlen?**

Bislang fehlt eine allgemein akzeptierte Definition von Burnout. Im Diagnosesystem ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten, 10. Revision) der WHO wird Burnout nicht als eigenständiges Krankheitsbild aufgeführt, sondern lediglich als Zusatzdiagnose in der Rubrik „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“. In der Regel stellt der Arzt oder psychologische Psychotherapeut daher Krankheiten wie zum Beispiel eine Depression oder eine Anpassungsstörung als Hauptdiagnose, um den Betroffenen einer entsprechenden Behandlung zuzuführen.

**Wie wird Burnout behandelt?**

In unkomplizierteren Fällen kann eine ambulante Psychotherapie helfen. Oft ist

es notwendig, den Betroffenen erst einmal krank zu schreiben, um ihn für einen ausreichenden Zeitraum aus seiner belastenden Situation herauszunehmen. Kommen private Belastungsfaktoren, psychische Störungen oder körperliche Erkrankungen hinzu, kann eine mehrwöchige stationäre psychotherapeutische Behandlung in einer darauf spezialisierten Klinik notwendig sein.“

**Woher kommt der Begriff Burnout?**

Den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema Burnout veröffentlichte 1974 der deutsch-amerikanische Klinische Psychologe und Psychoanalytiker Herbert Freudenberger in Zusammenhang mit der Feststellung von chronischen Erschöpfungszuständen bei Menschen in medizinischen und sozialen Berufen mit hoher emotionaler Belastung. Mittlerweile hat sich die Anwendung des Begriffs auch auf andere Tätigkeitsbereiche ausgeweitet.

**Wie kann man Burnout vorbeugen?**

Von Seiten der Unternehmen geht es vor allem um ein effektives betriebliches Gesundheitsmanagement. Dabei spielen Verbesserungen der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen, ein konstruktiver Umgang miteinander auf allen Hierarchieebenen sowie die Stärkung der persönlichen Kompetenzen der Mitarbeiter z.B. durch Stressbewältigungsprogramme eine wichtige Rolle. Natürlich ist es wichtig, dass auch jeder einzelne aus eigenem Antrieb Vorsorge trifft, um nicht in einen solchen Erschöpfungszustand zu geraten.

**Was kann ich denn selbst dafür tun, mich gegen Burnout zu schützen?**

Lang: „Ganz entscheidend ist die Fähigkeit, mit sich selbst achtsam umzugehen, frühzeitig die Grenzen der eige-



**Diplom-Psychologin Helga Lang ist Dozentin und Trainerin für psychologische Gesundheitsförderung und kommunikative Kompetenz im Beruf. Sie wohnt in Bad Münster am Stein-Eberburg. Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Internetseite [helga-lang.eu](http://helga-lang.eu).** Foto: Privat

nen Belastbarkeit wahrzunehmen und selbst effektive Gegenmaßnahmen einzuleiten. In meinen Workshops als Kursleiterin des DRK, aber auch in Unternehmen und im Einzelcoaching stelle ich zum Beispiel Methoden vor, die leicht durchzuführen und in den Tagesablauf zu integrieren sind. In meinem eigenen beruflichen und pri-

vaten Alltag suche ich mir immer die Übung heraus, die ich gerade für meine Selbstregeneration brauche. Meine größte Kraftquelle ist und bleibt aber meine Familie, auf die ich mich immer verlassen kann.“

**Frau Lang, vielen Dank für das Gespräch.**

Und das können Sie für sich selbst tun:

## Tipps für eine achtsame Selbst-Wahrnehmung:

**1. Konkrete Belastungen genau unter die Lupe nehmen:** Was kann ich tun oder lassen, um mich zu entlasten? In Folge: Hilfe von anderen annehmen oder Aufgaben delegieren. Ein offenes Gespräch mit dem Chef über die zu hoch empfundene Arbeitsbelastung und Möglichkeiten der Entlastung ist oft hilfreich.

**2. Eigene Einstellungen überprüfen:** Übertriebener Ehrgeiz, Perfektionismus und überzogene idealistische Vorstellungen verschärfen Stress und sollten Schritt für Schritt verändert werden, nämlich zu gesundheitsförderlichen Einstellungen. Mit zu hohen Ansprüchen an sich selbst ist man eher ein Risikokandidat für Burnout als jemand, der die Messlatte für sich nicht ganz so hoch setzt.

**3. Auf eigene Stressreaktionen achten:** Stress so schnell wie möglich abbauen und weiteren Stressreaktionen vorbeugen. Zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, Sport und Entspannungsmethoden. Gehen Sie selbstfürsorglich mit sich um, sorgen Sie für ausreichenden Schlaf, eine gesunde Ernährung und gönnen Sie sich immer wieder kleine Pausen zwischendurch“, empfiehlt Helga Lang. „Bleiben Sie mit Ihren Sorgen und Problemen nicht allein, pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und tanken Sie immer wieder Kraft durch Gespräche mit Familie, Freunden oder anderen vertrauten Personen.“

In der kommenden Woche starten wir mit unserer Serie „Nur kein Stress“ - mit Bewegungcoach Jens Werner aus Bad Kreuznach.