

Zusammenfassung Symposium „Always on“, Zürich vom 31.10.2013,

Dr. med. A. Walder

Der Takt des Alltags ist kurzatmig geworden, hektisch und ungesund. Ständige Erreichbarkeit, stetig wachsende Geschwindigkeit, Leistungsdruck und hohe Erwartungen von uns verschärfen die Situation. Generell bei Frauen haben sich die Aufgaben vervielfacht, zu Hause in der Betreuung der Kinder, im Job, als Partnerin; die Verpflichtung sich mit Freunden auszutauschen, mit dabei zu sein, erfolgreich zu sein... was heisst denn überhaupt „erfolgreich zu sein“? Was ist Erfolg und was ist der Preis für den Erfolg?

In diesem Zusammenhang findet sich häufig der Zustand des Burnout? Burnout stellt ein Ungleichgewicht zwischen den externen Anforderungen und den individuellen Ressourcen dar. Burnout heisst eigentlich übersetzt „ausgebrannt“. Die moderne Leistungsgesellschaft führt dazu, dass sich viele Menschen an der Belastungsgrenze ihrer Arbeit befinden.

Bezüglich des Begriffs „Burnout“ gibt es keine eigentliche Definition, grundlegend ist jedoch das Phänomen der Erschöpfung als zentraler Aspekt. Damit verbunden ist eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit auf geistiger Ebene; man fühlt sich auch im Verhalten blockiert und dazu gibt es natürlich stressauslösende Faktoren, die häufig im Arbeitsprozess unabänderlich sind und denen der Betroffene ausgeliefert ist.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Burnout eine ausgeprägte Erschöpfung mit reduzierter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit ist, ausgelöst durch chronische Stressfaktoren, die subjektiv nicht als bewältigbar erlebt werden. Häufig stehen auch ein Motivationsverlust und eine verringerte Eigeninitiative im Vordergrund, andererseits sind es auch leistungsbezogene Symptome wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, z.T. auch Entscheidungsprobleme. Emotional fühlen sich die Leute oft nervös und haben das Gefühl der inneren Leere.

Auf der einen Seite hat die Gesellschaft den Anspruch, dass man erfolgreich, quasi immer verfügbar ist, aber diese dauernde Verfügbarkeit kann sich auch in eine chronische Überlastung steigern, mit Müdigkeit und Schlafstörungen.

Dann gibt es häufig auch Folgeerscheinungen, die Hormone geraten durcheinander, die Cortisol-Werte (das sogenannte Stresshormon) sind erhöht und dies führt natürlich auch zu einer Infektanfälligkeit sowie zu Herzproblemen oder Magengeschwüren, der Körper ist ganz eng verbunden mit diesen Stressoren. Unbehandelt führt dieses Ausgebranntsein des Burnouts häufig in eine depressive Krise. Die Leute werden dann auch sehr apathisch, zurückgezogen, es fehlt an Antrieb.

Es wurden sehr viele Bücher darüber publiziert, wie man sich schützen kann, wie man den Schweregrad messen kann (das sogenannte Maslach Burnout Inventory). Am meisten hilft aber die individuelle Betreuung mit psychotherapeutischen Gesprächen und die Behandlung der körperlichen Symptome.