

# Burn-out Der Schwelbrand der Seele

---

## Wiedergewinn der eigenen Stärke - Schaden begrenzen

### Das Syndrom

Burn-out ist ein Begriff, mit dem ein tiefgreifendes Erschöpfungssyndrom benannt wird. Die Auswirkungen für den Betroffenen sind von erheblichem Nachteil, da sie die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität des Betroffenen maßgeblich beeinträchtigen. Da insbesondere Leistungsträger und Führungspersönlichkeiten hiervon betroffen sind, ist der Schaden oft immens.

### Körperlich entwickeln sich

- Neigungen zu vermehrten Infekten
- schlimmstenfalls schwere psychosomatische Erkrankungen wie Herzinfarkt Magengeschwür und Bluthochdruckkrisen.
- Ohrgeräusche, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen im Bereich aller Muskeln und Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule etc.
- Die Zeiten für Genesung verlängern sich erheblich.
- Das Unfallrisiko erhöht sich durch mangelnde Aufmerksamkeitsspannung, Gereiztheit und Nervosität,
- Vegetativ sind Schlaf und Appetit gestört.
- Oft muss ein Betroffener vermehrt zur Toilette zum Wasserlassen, setzt vermehrt flüssigen Stuhl ab, friert leicht, sein Blutdruck schwankt stark, ihm ist schwindelig.

### Geistig zeigt sich der Schaden als

- Verlust von Handlungssicherheit mit der Neigung zu vermehrten Fehlentscheidungen,
- Unfähigkeit zu einem erfolgreichen Krisenmanagement,
- Angst vor Leistungsversagen mit Perspektivlosigkeit, die Visionen und Kernkompetenzen gehen verloren
- Verlust von Interesse, Kreativität und Phantasie sowie der Fähigkeit, in Alternativen denken zu können

- Gesundheitssorgen, Konzentrationsstörungen und quälendes Gedankenkreisen, die den Betroffenen in seiner geistigen Spannkraft und seinem Engagement erheblich beeinträchtigen

## **Seelisch**

- verliert er die Fähigkeit, emotional belastende und schwierige Entscheidungen mit zu treffen und zu tragen
- verliert er sein Selbstvertrauen und wird zunehmend misstrauischer
- zieht er sich sozial zurück bis hin zur Vereinsamung, weil er merkt, dass ihm Auseinandersetzungen unerträglich werden und überfordern
- wächst die Angst vor Verlust der Selbstkontrolle
- verliert er seinen Enthusiasmus, seine Lebensfreude, den Lebenssinn und die Initiative
- wird Sexualität gemieden, er wird eifersüchtig
- kommt es zu massiven Beziehungsproblemen
- wächst die Angst vor Fehlhandlungen.

## **Die Ursachen:**

Betroffen sind Menschen, die sich allgemein in ihrem individuellen Leistungsvermögen hoch auslasten. Dies ist sowohl in sozialen Berufen wie Ärzte, Lehrer, Krankenschwester etc. möglich, wo sehr viel emotionale Arbeit auf der Beziehungsebene geleistet wird, als auch in Management- und anderen Spitzenpositionen der Wirtschaft, wo Emotionalität zum Aufbau von Identifikation, Umsicht und Entscheidungsfähigkeit stark genutzt wird. In beiden Bereichen sind Authentizität und Selbstkongruenz wesentliche Erfolgsfaktoren.

Trifft einen hoch engagierten Menschen ein Schicksalsschlag, der ihn in seinen Emotionen sehr stark fordert, oder eine ihn in seinen Gefühlen stark belastende Veränderung, fehlen ihm oft die Zeit und auch die Übung, die erforderliche Aufmerksamkeit aufzubringen. Er ist zu intensiv beschäftigt und abgelenkt, um sich wieder in die Balance zu bringen. Der Teil an Energie, der für die emotionale Verarbeitung des Schicksalsschlages bzw. die Auseinandersetzung mit der lebensverändernden Situation notwendig ist, fehlt in der Ausübung des Berufes und brennt den Menschen stetig aus.

## *Häufige Schicksalsschläge sind:*

- chronische emotionale Überforderung durch z.B. Schicksalsschläge wie Tod oder bedrohliche Erkrankung eines Angehörigen, Freundes oder guten Bekannten
- Unfall, der dramatisch verlaufen ist oder hätte verlaufen können
- Krankheit mit ungewissem oder fatalem Ausgang wie Herzinfarkt oder Krebs

*Als stark belastende Veränderungen sind u.a. zu nennen:*

- Mobbing, berufliche Degradierung, Frustration beruflicher Ambitionen und berechtigter Aufstiegswünsche, unlösbare Beziehungskonflikte im Arbeitsbereich
- wiederholte emotionale Überforderungssituationen wie Erleben von Gewalt, Hilflosigkeit und sich allein gelassen und ausgeliefert fühlen
- Partnerschaftskrisen, Trennung und Scheidung
- Umbruchssituationen in der Familie, denen keine Aufmerksamkeit gewidmet werden konnte z.B. Kinder werden geboren oder verlassen das Haus
- Unüberwindbare wirtschaftliche Probleme, drohender Konkurs, Verlust von Arbeitsplatzsicherheit und sozialer Anerkennung
- Wechsel des sozialen Umfeldes durch Umzug z.B. infolge beruflicher Umorientierung etc. mit der Notwendigkeit, einen neuen Bekannten- und Freundeskreis aufzubauen, Kinder in die neue Umgebung einzugewöhnen u.v.m.

**Die Folgen:**



**das innere Gleichgewicht ist nachhaltig gestört**

- krankheitsbedingte längere Ausfallzeiten
- durch reduzierte Belastbarkeit getroffene voreilige Entscheidungen

- durch Vermeidung von Konflikten reduziertes Durchsetzungsvermögen mit fatalen Auswirkungen
- Verlust von Umsicht und Authentizität
- Tiefgreifende existentielle Beziehungskrisen
- Die schwerwiegende Störung des Geist-Seele-Körper-Dreiecks führt schlimmstenfalls zur Selbsttötung.

## Die Irrwege

Versuche,

- die Leistungsfähigkeit durch Aufputzmittel zu steigern
- das Vegetativum durch Alkohol, Tabletten oder Drogen zu dämpfen
- sich durch Haschisch, LSD etc. Probleme leichter erträglich zu machen
- Denkblockierung etc. durch vermehrte Risikobereitschaft, gewagte Spekulationen und Spielleidenschaft zu bekämpfen
- die Frustration emotionaler Bedürfnisse durch Fremdgehen zu lösen
- „Patentrezepte“ wie „Positives Denken“ umzusetzen, die nur eine der drei betroffenen Ebenen erfassen
- durch Flucht in die Esoterik, in die Welt mythischer Heilserwartungen und magischen Denkens, um dort befriedigende Antworten zu finden.

Der erfolgreiche Weg:



## Das systemisch integrative Modell der Röher Parkklinik

- Körperliche Erkrankungen diagnostizieren und behandeln.

- Den energieraubenden aktuellen Kernkonflikt auf den Lebenszusammenhang (Kontext) begrenzen, in dem er sich befindet, und dort Lösungsansätze unter Ausschöpfung der individuellen Ressourcen erarbeiten.
- Die Grenzen der einzelnen Kontexte (Familie, Beruf, Freundeskreis etc.) markieren und die Fähigkeit wiederherstellen, ihre Durchlässigkeit



en.  
1

kaufen in  
ngst,  
tern,  
e  
o  
Wenn ich

Das Leben ist massiv aus dem inneren Gleichgewicht geraten

Diese Beschreibung eines 48-jährigen Lehrers lässt typische Merkmale eines Burn out- Syndroms erkennen. Die Hauptsymptomatik, die der Patient spontan nennt, begann für ihn erkennbar vor drei Jahren.

Bei genauerer Befragung berichtete er von seit mindestens sieben Jahren bestehenden chronischen Durchfällen mehrmals am Tag. Sie treten vermehrt unter Stress auf. Ihretwegen hat er sich schon vielfach untersuchen lassen, ohne dass eine körperliche Ursache hierfür gefunden werden konnte. Vor fünf Jahren wurde er wegen plötzlich aufgetretener Herzrhythmusstörungen nach einer überfordernden Stressbelastungssituation auf einer internistischen Intensivstation behandelt. Ein grob pathologischer Herzbefund konnte ausgeschlossen werden. Es stellten sich häufiger Luftnot und Herzinfarkt ähnliche Symptome ein. Wiederholte intensive kardiologische Untersuchungen bestätigten, dass er organisch weitgehend gesund ist. Wegen eines labilen Bluthochdrucks wurde ihm ein niedrig dosierter Betablocker verordnet.



Beim Burn out handelt es sich um einen während einer langen Zeit sich entwickelnden tiefgreifenden psychophysischen Erschöpfungszustand. Der Verlauf lässt sich oft drei bis sieben Jahre zurückverfolgen. In dieser Zeit leiden die Patienten erheblich. Sie entwickeln immer wieder neue bedrohlich erlebte Körpersymptome, sind vermehrt Infekt anfällig, verlieren an Selbstbewusstsein und ziehen sich sozial zurück. Die Patienten versuchen sehr lange, gegen zu steuern. Die Arbeit, die ihnen zusehend schwerer fällt, nehmen sie mit nach Hause. Sie arbeiten oft bis tief in die Nacht in dem Bedürfnis, dass niemand erkennen soll, dass sie ihre Leistung im üblichen Zeitrahmen nicht mehr schaffen. Sie versuchen, weiterhin zu funktionieren, halten sich so gut es geht unauffällig, vermeiden Konflikte, die sie überfordern könnten und sind verführt, unter Verzicht auf ihre Bedürfnisse und Wahrung der eigenen Grenzen sich mit zusätzlichen Aufgaben betrauen zu lassen. Sie versuchen, mit allen Mitteln den Schein von Leistungsfähigkeit und Funktionstüchtigkeit zu wahren. Sie werden damit ihrem Wunsch nach Perfektion und hohen Eigenanspruch gerecht.



Familienmitglieder reagieren erschrocken ob der Not und Gefahr, in der der Patient sich befindet. Sie spüren gleichzeitig, außen vorgelassen zu werden und hilflos zusehen zu müssen

Sie vernachlässigen darüber ihre Familie und ihren Freundeskreis und isolieren sich sozial. Ohne es bewusst zu reflektieren, setzen sie ihre wichtigste Ressource für emotionale Zufriedenheit aufs Spiel. Sie verlieren ihre Kreativität, ihren Antrieb und ihre Motivation. Wird ein Burn out nicht frühzeitig behandelt, drohen tiefe Selbstwertkrisen mit ängstlich-depressiven Verstimmungen und Verlust sozialer Kompetenzen. Infolge von Affektlabilität, Gereiztheit, Verlust, sich auf die Bedürfnisse anderer intensiver einzulassen, drohen schwere Beziehungskrisen bis hin zu Scheidung. Schlimmstenfalls droht eine ernst zu nehmende Selbstmordgefährdung. Wegen des Leistungsverlustes ist die Pensionierung bzw. Berentung oft der letzte unabwendbare Ausweg, der jedoch nicht das Ende der Leiden bedeutet.

In dem irrigen Bemühen, die erhöhte innere Spannung auf ein erträgliches Maß zu reduzieren, greifen viele zum Alkohol und werden abhängig. Um die Erschöpfung zu überspielen, greifen andere zu Aufputzmitteln, die sie immer weiter körperlich ruinieren. In dem nicht Wahrhaben wollen, dass sie etwas verändern müssen - worauf das Burn out letztlich hinweist - suchen sie einen Ausweg in vielsagenden Heilsversprechungen und Wundermittelchen, die alle letztlich die Ursache nicht erfassen-

Diesen Circulus vitiosus gilt es unbedingt zu durchbrechen. Je früher, desto besser.

Die Therapie eines solch schweren und lange sich entwickelnden Krankheitsbildes sollte klinisch geführt werden. In diesem geschützten Kontext hat der Betroffene die Umgebung, die ihm das nötige Gefühl von Sicherheit und Schutz bietet, in der er Vertrauen zu sich und den Therapeuten entwickelt. Er kann sich ganz und ungestört auf sich einlassen. Ein systemisch-integratives Konzept wie das der Röher Parkklinik führt zu einer umfassenden Neuorientierung und grundsätzlichen Auseinandersetzung mit den individuellen Ursachen der Erkrankung und der Entwicklung von alternativen Lösungsansätzen. Ein solcher multimodaler Behandlungsansatz beinhaltet:

**Systemische Einzeltherapie:** Er setzt sich im intensiven Einzelgespräch mit dem Therapeuten mit den Ursachen seiner Erkrankung, dem Verlust seiner inneren Grenzen, der Grenzen von Arbeitswelt und Privatleben sowie seinen gestörten Beziehungsmustern auseinander. Er greift das Übel an der Wurzel und entwickelt bessere Alternativen, wieder ein erfülltes und befriedigendes Leben zu führen.

Das Erkennen und Klären von ungelösten Konflikten macht frei für eine Neugestaltung von Beziehung und ist heilsam.



**Systemisch-integrative Familienaufstellung:** Der Patient reflektiert in der Gruppen mit anderen Patienten die Beziehungsmuster, die sich als Reaktion auf Veränderungen in der Familie immer wieder neu konstellieren. Er setzt sich mit den Grenzen zwischen Beruf, Familie, und Freundeskreis, ihrer dynamischen Gestaltung von Durchlässigkeit und Schutz auseinander. Er lernt sich besser abzugrenzen. Er erkennt, wie sich Konfliktvermeidung auswirkt auf seine Beziehungen und konfrontiert sich mit bisher nicht angegangen Konflikten. Er übt spielerisch ein stärkeres Konfliktlösungsverhalten ein.

**Kunsttherapie:** Hierin erinnert er vergessene Eindrücke, Erfahrungen und Gefühle, die sich in seinen Bildern erkennbar zeigen noch bevor er sie sprachlich zur Verfügung hat. Er vergrößert seine inneren Ressourcen, indem er sie sich bewusst macht, und stärkt damit seine Autonomie. Er findet zurück zu Farbe, Form und zu innerer Struktur, Kreativität und Lebensfreude.



Die Auseinandersetzung mit den Gefühlen von Überforderung, Isolierung und Perspektivlosigkeit wird im Schutz der Therapie möglich

**Tanz- und Bewegungstherapie:** Er entwickelt in der Tanz- und Bewegungstherapie ein neues Gefühl für seinen Körper und dessen Bedürfnisse, lernt, dessen Warnsignale frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf einzugehen. Er begegnet seinen Symptomen weniger angstvoll und lernt, freundlicher mit ihnen und sich umzugehen.

**Musiktherapie:** Er findet in der Musiktherapie seinen inneren Rhythmus, hört seine innere Stimme, lauscht seiner inneren Melodie wieder. Klänge, Melodien, Rhythmen etc. erinnern ihn an verdrängte Erlebnisse, er fühlt sich zurückversetzt in frühe Phasen seines Lebens. Hier hat er das Rüstzeug erlernt, das bis heute für sein individuelles Beziehungsgestalten und Rollenverständnis von großer Bedeutung ist.

**Weitere therapeutische Ansätze:** Er begegnet seinem Rückzugsverhalten und der Isolierung, indem er seine soziale Kompetenz im Miteinander mit den Patienten fördert.

Er erlernt Entspannungstechniken, erholt sich in der Meditation, findet zu seinem inneren ruhenden Pol und seinem seelischen Gleichgewicht zurück. Er übt ein gesundes Wechselspiel von Anspannung und Entspannung ein. Er trainiert beim Walking seinen Körper, ohne ihn zu überanstrengen. In der Krankengymnastik lernt er aktive Bewegungsmuster, die Verspannungen lösen und z.B. Spannungsschmerzen lindern.

Menschen, die sich auf diesen therapeutisch begleiteten Prozess der Neu- bzw. Umorientierung einlassen, bereichern sich, ihre Partnerschaft und weitere wichtige Beziehungen z.B. am Arbeitsplatz. Sie finden zu Leistungsfähigkeit und Kreativität zurück. Falls eine Pensionierung unausweichlich wurde, verkürzen sie Leid, das ansonsten noch viele Jahre wie ein Schatten über ihrem Leben liegen würde.



Das Erleben von Herzlichkeit und Spüren von Nähe in der Beziehung stehen als wichtige Ressource für zurück gewonnene Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen wieder zur Verfügung.

**Dr. Wolfgang Hagemann**

Chefarzt u. ärztlicher Leiter  
der Röher Parkklinik, Eschweiler