

Burn-out: Eine Modeerkrankung?

eco.nova sprach mit Psychotherapeutin Mag. Caroline Rimml über das Symptom „Burn-out“, Krankheitsentwicklungen und Behandlungsmethoden.

econova: Sie waren am Aufbau der Klinik für psychiatrische Rehabilitation „Sonnenpark“ in Lans beteiligt. Diese wird im Volksmund bereits als „Burn-out-Klinik“ bezeichnet. Handelt es sich beim Burn-out-Syndrom mittlerweile nicht schon um eine Modeerkrankung?

Caroline Rimml: Der Begriff Burn-out bewirkte einen Medienhype; es wird aber oft auch seicht oder aufgebauscht darüber berichtet. Manche Menschen, die geringfügige Befindlichkeitsstörungen oder ausschließlich einen Motivationsverlust aufweisen, beklagen, dass sie sich in einem „Burn-out“ befänden. Insgesamt wird der Begriff dadurch verwässert. Positiv an dieser Entwicklung ist, dass im Vergleich zu früher psychisch bedingte Gesundheitsprobleme offener angesprochen werden. Die schlechte Nachricht ist, dass dieser inflationäre Gebrauch wiederum dazu führen kann, dass Menschen, die an solchen psychischen Erkrankungen leiden, nicht ernst genommen und zudem oft abgewertet werden.

Handelt es sich nun beim Burn-out-Syndrom um eine Modeerkrankung oder nicht?

Ich möchte hier nicht die fachinterne Diskussion führen, in der manche Kritiker der Ansicht sind, dass die Krankheit Burn-out nicht existiere, da es in dem bestehenden Diagnoseinstrument der WHO nicht ausdrücklich als Krankheit aufscheint, sondern dort lediglich als Faktor angeführt ist, der die psychische Gesundheit beeinflusst. In alten Lehrbüchern wurden diese Erkrankungszustände als „Erschöpfungsdepression“, „Überlastungsdepression“ oder „Eliasmüdigkeit“ bezeichnet. Dies weist darauf hin, dass das Burn-out-Syndrom bereits seit langem bekannt ist und sogar schon in der Bibel beschrieben wurde.

Können Sie kurz erklären, wie ein Burn-out entsteht?

Im Wesentlichen handelt es sich um eine stressbedingte Erkrankung. Voraussetzung für eine Burn-out-Entwicklung sind lang andauernde übermäßige psychische und/oder körperliche Belastungssituationen, die die seelische Bewältigungsfähigkeit überfordern. Oft liegt auch Mehrfachbelastung vor, die sowohl im Beruf wie im privaten Bereich angesiedelt ist. Die Entstehung von Burn-out wird besonders durch das Zusammenspiel von bestimmten „Außenfaktoren“ mit „Innenfaktoren“ begünstigt.

Was kann man sich unter „Außenfaktoren“ und „Innenfaktoren“ vorstellen?

Als „Außenfaktoren“ bezeichnet man im beruflichen Umfeld Bedingungen wie beständigen Zeitdruck oder eine chronische Arbeitsüberlastung, Überforderung, die fehlende Anerkennung und Wertschätzung, Mobbing, ein schlechtes Betriebsklima oder den Mangel an Mitbestimmung und Mitgestaltung. Unter den „Innenfaktoren“ versteht man persönliche Eigenschaften, bei denen es sich oft auch um sozial erwünschte Merkmale handelt. Dazu zählen u.a. eine hohe Leistungsbereitschaft, überzogene persönliche Leistungserwartungen, Genauigkeit oder das Hintanstellen von eigenen Bedürfnissen: „Sage nie nein“, „sei verlässlich“, „mache keine Fehler“ oder „du bist unentbehrlich“ sind innere Antreiber, die Burn-out-Gefährdete verinnerlicht haben. Es gibt einen Leitsatz, der besagt, dass „nur wer jemals gebrannt hat, auch ausbrennen kann“.

Kann man gegen eine Burn-out-Entwicklung etwas tun? Ist Burn-out überhaupt behandelbar?

Voraussetzung ist, dass diese Erkrankung ernst genommen und nicht als Modeerkrankung heruntergespielt wird. Um der Entwicklung von Burn-out vorzubeugen, könnte viel getan werden. Dazu sind vor allem auch die Arbeitgeber aufgerufen, sich endlich der psychischen Gesundheitsvorsorge ihrer Mitarbeiter zu widmen. Wichtig wäre es, erste Anzeichen einer Burn-out-Entstehung rechtzeitig zu erkennen und unverzüglich Rat und Hilfe zu suchen. Eine Krankschreibung alleine ist kein Ersatz für eine Behandlung! Hat sich das Burn-out bereits zu einer Krankheit entwickelt, bedarf es in der Regel einer mehrmonatigen Behandlung. Diese muss, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des Einzelnen, gleichzeitig auf mehreren Ebenen – medizinische, psychologische, psycho- und soziotherapeutische – erfolgen. Man sollte immer im Auge behalten, dass sich neben der psychischen Krankheit auch körperliche Erkrankungen wie z.B. eine erhöhte Infektanfälligkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln können. Arbeiten Betroffene und ihr Umfeld in der Therapie entsprechend mit, kann diese Entwicklung, die zu psychischer Erkrankung geführt hat, erfolgreich überwunden werden. ●



Mag. Caroline Rimml ist Psychotherapeutin, Psychologin und Mediatorin in Innsbruck und Telfs.
www.caroline-rimml.at

Foto: Julia Türtscher

