



ABARIS Angstambulanz
Department of Psychology
The Coaching Institute LLC
Cambridge
Massachusetts 02142
United States of America

Online-Quelle: <https://coaching-institute.net/angstambulanz/>

ABARIS in Presse und Medien

KulturNews Stuttgart

30.11.2002

Unmerkliche Epidemie der Zombies: Burn-out wird zum Flächenbrand

Burn-out als schleichende Selbstzerstörung

Jürgen Spieß, Redaktionsleiter der "KulturNews Stuttgart", führte das Interview zum Burn-out [Burnout] mit Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Karriere-Coach Dietmar Luchmann vom ABARIS Institut für kognitive Psychotherapie in Stuttgart. Das Interview wurde in den "KulturNews Stuttgart" mit dem Titel "**Burn-out wird zum Flächenbrand**" am 30.11.2002 erstmals veröffentlicht.

Nicht nur Ärzte und Manager brennen aus: Falsches Wertesystem begünstigt Burn-out.

Interview von Jürgen Spieß, Redaktionsleiter der Kulturnews Stuttgart, mit Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Karriere-Coach Dietmar Luchmann, ABARIS Institut für Psychotherapie, Stuttgart.

Interview

Jürgen Spieß: Wird das Burn-out-Syndrom als eigenständige Krankheit anerkannt?

Dietmar Luchmann: Ja, im sozialrechtlichen Sinne durchaus. Burn-out [auch: Burnout] wird in der im deutschen Gesundheitswesen verbindlichen 10. Auflage der "Internationalen Klassifikation der Erkrankungen", kurz ICD-10 genannt, als "Ausgebranntsein" und "Zustand der totalen Erschöpfung" mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Burn-out ist also eine Erkrankung, deren Behandlung der Leistungspflicht der Kranken- und Rentenversicherungsträger unterliegt. In seinen Ursachen und Erscheinungsformen ist das Burn-out-Syndrom jedoch sehr komplex und beschränkt sich keineswegs nur auf helfende Berufe. Die Vielfalt der Faktoren, die zum Burn-out beitragen, und die Vielgestaltigkeit der Symptome, in denen sich Burn-out äußert, machen es schwierig, ein Burn-out nicht nur als eigenständige Krankheit, sondern auch rechtzeitig zu erkennen.

Welche Bedingungen, Faktoren und Symptome sind das?

Luchmann: Wesentlicher Nährboden für die Entwicklung von Burn-out ist lang anhaltender emotionaler und körperlicher Stress, verbunden mit dem Mangel an entsprechender Kompensation und Erholung. Der Leistungsdruck ist in unserer Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen, seit den 80-er Jahren allein um ein Drittel wie Untersuchungen belegen. Während Stress zunächst das emotionale und körperliche Engagement steigert, ist Burn-out durch die folgende emotionale und körperliche Erschöpfung charakterisiert. Dem Verlust von Kraft und Energie folgt der Verlust der Ideale und Hoffnung. Ständige chronische Müdigkeit bei gleichzeitiger Schlafstörung und ein schleichender Verfall der persönlichen Leistungsfähigkeit bei zunehmender Abneigung gegenüber den Gedanken an Arbeit führen zum sozialen Rückzug, zur Distanzierung von anderen Menschen und ihren Problemen bis hin zum Zynismus. Es ist also nicht nur Mobbing und Bossing, das die Ressourcen von Betroffenen ausbluten lässt. Viel mehr macht der echte und der vermeintliche berufliche und private Zwang nach immer mehr und besserer Leistung auf Dauer krank. Das Empfinden, diesem Geschehen ohnmächtig gegenüber zu stehen, verstärkt die Entwicklung der defensiven Reaktion durch Burn-out. Die allmähliche mentale und körperliche Erschöpfung kann mit Symptomen einhergehen wie Depression, Angst- und Panikstörung, Pseudodemenz, Zwänge und andere psychische und körperliche Störungen. Betroffene, die ihren desolaten Zustand eine gewisse Zeit hinter der Fassade ihrer Routine verbergen können, laufen schließlich wie Zombies umher – müde, unflexibel, apathisch.

Kann man sagen, dass Frauen häufiger vom Burn-out-Syndrom betroffen sind als Männer?

Luchmann: Die Belastungen für Frauen sind im Vergleich zu denen der Männer

häufig höher. Frauen haben in derselben Funktion im Job mehr zu leisten, um dieselbe Anerkennung zu erhalten. Frauen haben oft die Mehrbelastung von Familie, Kinder, Haushalt und Beruf zu schultern. Zutreffend nennt die ICD-10 deshalb "Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung" als Ursache für den Burn-out.

Steigt die Tendenz bei Betroffenen, dass das Problem als "ausgebrannt sein" erkannt wird?

Luchmann: Ein Burn-out ist sehr gut vermeidbar. Eine qualifizierte Information kann also für die krankmachenden Bedingungen sensibilisieren, die zum Burn-out führen und den Unternehmen und der Volkswirtschaft Milliarden Euro sowie den Betroffenen die Lust am Leben kosten. Leider wird eine frühzeitige Problemlösung von der in Deutschland noch immer grassierenden Angst verhindert, beim Eingeständnis psychischer Probleme das Sozialprestige zu ruinieren. Verschärft wird diese Situation durch Vorstände und Unternehmen, die für ihre Mitarbeiter lieber irrsinnige und den Burn-out fördernde Motivationstrainer bezahlen anstatt externe und unabhängige Psychotherapeuten zur Förderung der Psychohygiene hinzuzuziehen.

Stimmt es, dass der persönliche Anspruch bei Betroffenen durchweg sehr hoch ist?

Luchmann: Das individuell gelernte Streben nach Perfektion, Kontrolle, Sicherheit und sozialer Anerkennung, das die Grenzen des realistisch Möglichen überschreitet, ist unstreitig ein Faktor, der das Ausbrennen fördert. Denn das Streben nach beruflichen oder persönlichen Zielen, die in der gegebenen Realität nicht erreichbar sind, verschleudert die Energie, ohne zur Befriedigung zu führen. Allerdings sind es nach meiner Beobachtung mehrheitlich die gesellschaftlichen Bedingungen, die krank machen. Eine Gesellschaft, die zum Beispiel keine ausreichende Ganztagesbetreuung für ihre Kinder bereit zu stellen vermag, betreibt Raubbau an sich selbst. Auch der "persönliche Anspruch", von dem man meint, jeder Betroffene habe ihn selbst zu verantworten, ist immer zuvor im gesellschaftlichen Kontext erworben, das heißt gelernt worden. Ein Burn-out ist somit nichts anderes als eine individuell fehlgelaufene Lerngeschichte in einer Gesellschaft, die den gleichgerichteten Wahnsinn lehrt, in immer kürzerer Zeit immer mehr immer besser schaffen zu wollen. Das Ergebnis präsentieren uns die Statistiken der Krankenversicherungen: Von Jahr zu Jahr steigt inzwischen nicht nur der Anteil der Erwachsenen, sondern noch mehr der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die ernsthaft psychisch krank werden.

Halten Sie Supervision für ein geeignetes Mittel zum Schutz von Burn-out?

Luchmann: Supervision ist nicht wirklich hilfreich, weil deren beschränkte Möglichkeiten nicht den komplexen Erfordernissen des Problems gerecht werden.

Supervisoren sind in der Praxis oft selbst abhängig von den krankmachenden Bedingungen, auch als externe Auftragnehmer. Häufig wird übersehen: Ein Burn-out ist stets eine individuelle Reaktion auf eine persönliche Überforderung vor dem Hintergrund einer individuellen Lebens- und Lerngeschichte. Deshalb gehört die individuelle Verhütung und Behandlung von Burn-out in die Hände von Psychotherapeuten, die diese individuellen lebens- und lerngeschichtlichen Defizite beheben helfen können. Die Gruppenrunde mit den Arbeitskollegen bei einem Supervisor ist hierfür denkbar ungeeignet.

Kann das Burn-out-Syndrom Ihrer Meinung nach im Vorfeld verhindert oder gelindert werden?

Luchmann: Natürlich, aber hierzu es bedarf eines grundsätzlichen Wertewandels in unserer Gesellschaft. Dazu gehört, psychische und körperliche Grenzen zu akzeptieren und nicht immer weiter zu überrennen. Ebenso ist eine größere Aufklärung über die Zusammenhänge von inneren und äußeren Belastungsfaktoren beim Burn-out notwendig. Eine wirksame Vorbeugung gegen Burn-out bezieht alle Lebensbereiche ein, von der Arbeitstelle bis zur Partnerschaft.

Ist das Hilfeholen im sozialen Bereich üblicher als in der freien Wirtschaft?

Luchmann: Nein. Die Inanspruchnahme von geeigneter Hilfe wird durch den Wettbewerb und die Furcht vor der Offenbarung persönlicher Schwäche behindert. Der Wettbewerbsdruck ist heute in den sozialen Arbeitsbereichen nicht geringer als in der freien Wirtschaft. In welchem Umfang qualifizierte Hilfe in Anspruch genommen wird, hängt ganz wesentlich von dem Problembewusstsein des Einzelnen und seiner Bereitschaft ab, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Leserbrief zum Beitrag "Burn-out wird zum Flächenbrand"

13.03.2003

Burnout – Ein Wertewandel ist dringend notwendig

Herr Dietmar Luchmann spricht mir aus der Seele. Ich arbeite seit etwas mehr als zwei Jahren im mittleren Management in der IT-Branche, bin mit einem Freudestrahlen und überschwänglichem Enthusiasmus gestartet. Ich merkte gar nicht, wie die Arbeit mehr und mehr auffraß. Auch nachts und am Wochenende hockte ich noch am Rechner, musste noch Mails aus den USA, aus Japan oder weiß

Gott woher abfangen - und fühlte mich großartig dabei! Zwar wunderte ich mich, warum meine Migräne immer erbarmungsloser zuschlug, warum ich mir irgendwann kaum mehr etwas merken konnte, ich aus kleinstem Anlass in die Luft ging, aber noch dachte ich mir nichts dabei. Dann fingen Stimmungsschwankungen an. An einem Tag war alles klasse, am nächsten war ich am Boden zerstört. Mein Nacken wurde zu einem einzigen Krampf, so dass ich oft meinen Kopf kaum mehr bewegen konnte und kann.

Wenn ich mich heute (ich bin 30 Jahre) aufrege, bekomme ich Herzschmerzen und mir wird schwindelig. Oft fühle ich mich so überrollt von kleinsten Dingen, die mich früher nicht so aus dem Gleichgewicht bringen konnte, dass ich am liebsten nur schreiend davon laufen würde. Alles ist mir zuviel. Was den Menschen in unserer "modernen Welt" abverlangt wird, ist längst schon unmenschlich geworden. Wir müssen mit Maschinen konkurrieren, werden selbst zu solchen. Für Feinheiten, Untertöne bleibt keine Zeit. Wir nehmen einander längst schon nicht mehr wahr, und wenn, dann schließen wir ganz schnell die Augen davor. Schließlich wollen wir uns nicht dem Vorwurf der "Ineffizienz" und "Unprofessionalität" aussetzen. Man fragt sich, wozu das alles.

Die IT-Branche hat mich vor Jahren fasziniert. Heute halte ich sie für ein dekadentes Horrorkabinett aus Inkompetenz und blindem Aktionismus. Alles läuft nur dem schnellen Dollar hinterher und verkennt dabei völlig, dass der Preis dafür höher ist als sich mit Aktien gewinnen lässt. [...]

Ingeborg Names*, Projekt-Managerin
Wesel am Niederrhein

* Name aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes geändert.

Veröffentlicht am 30.11.2002.

Zitiervorschlag:

KulturNews Stuttgart, 30.11.2002. Spieß, Jürgen: "*Unmerkliche Epidemie der Zombies: Burn-out wird zum Flächenbrand.*" [Interview mit Psychotherapeut Dietmar Luchmann.]

Quelle:

<https://coaching-institute.net/angstambulanz/press/burnout-epidemie-knew.html>

Copyright © 1992—2017 ABARIS Angstambulanz, a division of The Coaching Institute LLC.

Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion, Modifikation oder sonstige Verwertung

der Inhalte ganz oder teilweise, gleich in welcher Form, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von The Coaching Institute LLC, Cambridge, Massachusetts 02142, United States of America, ist untersagt.