

info3, Heft 6/2009

Der seelische Herzinfarkt

Burnout ist eine Krankheit unserer Zeit geworden. Was steckt dahinter? Und wie lässt sich der maßlosen Erschöpfung begegnen, wie können wir diesem Ausgebranntsein vorbeugen? Annette Bopp sprach darüber mit Dr. Christian Schopper, Ärztlicher Direktor der Kliniken Sonneneck in Badenweiler.

Burnout – das ist heute nachgerade ein Modebegriff geworden. Was steckt dahinter?

Schopper: Burnout als Sinnbild für das körperliche und seelische Ausbrennen ist ein sehr spezifischer medizinischer Begriff. Er wurde begründet von dem amerikanisch-deutschen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, dem aufgefallen ist, dass Menschen in helfenden Berufen – Krankenschwestern und -pfleger, aber auch Ärzte und Pädagogen – besonders häufig in schwere depressive Zustände gerieten. Er hat versucht, dieses Phänomen aus einem tiefenpsychologischen Hintergrund heraus zu verstehen, und ihm ist aufgefallen, dass allen Betroffenen gemeinsam war, dass sie sich mit ihrem Beruf regelrecht überidentifiziert hatten. Und es fiel ihm ebenfalls auf, dass dies meist geschah, um einen Verlust an menschlicher Bindung auszugleichen, den diese Menschen schon in ihrer Kindheit erfahren hatten. Viele waren in der Zeit vor, während und nach dem zweiten Weltkrieg geboren – eine Periode, in der Väter meist fehlten und Mütter damit beschäftigt waren, die Familie finanziell über Wasser oder überhaupt am Leben zu erhalten. Indem sie permanent beruflich in Bindungen sind, meinen sie, dieses innere Leck an Bindung stopfen zu können. Aber darunter liegt ein sehr instabiles und brüchiges Selbstwertgefühl, das äußerst störanfällig ist. Sie können sich aus dieser sich ständig weiter schraubenden Spirale nicht mehr zurückziehen, weil sie den inneren Mangelzustand dann nicht mehr auffüllen können, der über den Beruf kompensiert wird. Jede Auszeit – Wochenende, Feiertage, Urlaub – ist unter diese Voraussetzungen gefährlich. Und: Die mangelnde Selbstwahrnehmung der eigenen Bedürfnisse führt dazu, die eigenen Kraftreserven über Gebühr auszuschöpfen. Das Burnout ist in diesem engeren Sinn eine Art seelischer Herzinfarkt, dem das Problem eines Bindungsdefizits zugrunde liegt.

Mit welchen Symptomen zeigt sich das?

Freudenberger hat sehr präzise Phasen beschrieben, in denen das abläuft. Ein typisches Frühsymptom ist ein Überengagement, der Irrtum, unersetzlich zu sein. Mitarbeiter, die sagen: Nein, ich brauche kein Wochenende, keinen Urlaub, an Feiertagen schiebe ich gerne Dienst, und meine Überstunden lasse ich mir ausbezahlen.

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

Als zweites kommen auffällige Verhaltensweisen hinzu: Gereiztheit, Führungsschwäche, das ganze Konzept beginnt zu wackeln, es wird immer schwieriger, die Bestätigung zu bekommen, die so wichtig ist, um das ganze Gebäude aufrechtzuerhalten.

Phase drei besteht dann in noch stärkeren sozialen Schwierigkeiten, Ärger, Zorn, Auseinandersetzungen, die typische Mobbing-Situation, jede Mücke wird zum Elefanten.

Das mündet dann in Phase 4, dem Rückzug. Die Kraft reicht nicht mehr, um Freundschaften aufrechtzuerhalten, Beziehungen, oft scheitern Ehen in dieser Situation. Es ist einfach keine Kraft mehr da, um in irgendetwas zu investieren, eine reife, duale Beziehung ist auf dieser Basis nicht möglich. Das ist die Zeit, in der sich die Erschöpfung dann auch körperlich zeigt: die Haut wird schlaffer, wie welk, es bilden sich Ringe unter den Augen, die Atmung zwischen Seele und Leib verschlechtert sich – mit der Folge von Schlafstörungen. Das ist eine Phase, wo der Mensch anfällig wird für sekundäre Süchte – bei Männern ist es meist der Alkohol, bei Frauen sind es eher Schlaftabletten, und bei Managern nicht selten Kokain oder Exstasy – ohne Kick geht nichts mehr. Zur Schlaflosigkeit kommen Nervosität und Unruhe hinzu, Appetitlosigkeit, unterbrochen von Heißhungerattacken, meistens nachts. Das ganze Leben wird entrhythmisiert.

In der nächsten Stufe ist dann die gesamte Erlebensbreite geschwächt, Sexualität ist nur noch lästig, es gibt keine Lust, keinen Trieb, keinen Antrieb mehr. Leib und Seele können nicht mehr miteinander schwingen. Und das Vollbild kann dann so aussehen wie eine massive Depression bis hin zu Suizidalität und komplettem Rückzug. Diese Menschen sind nicht mehr arbeitsfähig, sie verweigern jeden Kontakt, sie brechen wirklich zusammen. Und dann dauert es lange, bis sie wieder auf die Beine kommen.

Was bedeutet das für die Therapie?

Wenn das Burnout tatsächlich auf einen derartigen Mangel zurückgeht – was man erst einmal herausfinden muss –, dann ist es völlig kontraproduktiv, sich auf das Regenerieren zu beschränken. Das einzige, was das Übel wirklich an der Wurzel packt, ist das hochkritische Hinterfragen der Rolle als Helfender. Das Bewusstmachen, dass es sich nicht nur um eine Erschöpfung aus Arbeitsüberlastung handelt, sondern dass der Zustand gewissermaßen „hausgemacht“ ist. Wenn man therapeutisch an dem Grundmuster nichts ändert, nützt es nichts, wenn ich die Depression behandle und die Menschen vordergründig wieder vital und lebendig mache – sie laufen binnen kurzem wieder in das gleiche Messer dieser inneren Leere und des Selbstdefizits hinein. Deshalb sollte in der Klinik die psychotherapeutische Aufarbeitung beginnen, diese tiefen Selbstdefizite müssen ja erstmal bewusst werden, man

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

muss sie erkennen, analysieren und bearbeiten. Die anthroposophische Biographiearbeit bietet hier wunderbare Möglichkeiten. Und zum anderen sollte sich der Blick von der Arbeitssituation abwenden und sich modellhaft mit anderen Dingen beschäftigen. Es gilt, eine Welt jenseits der Arbeit zu installieren, die freudvoll, lustvoll und ein Stückweit Beziehungersatz sein kann. Badenweiler ist dafür ein besonders geeigneter Ort.

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Warum?

Weil es enorme regenerative Kräfte bietet. Der Ort besteht aus einer idealen Kombination aus dieser kräftigen, starken Schwarzwald-Luft, die da von den Höhen herunterweht, und dem lieblichen südbadischen Land, das auch als „badische Toskana“ bezeichnet wird. Das ist etwas ganz Weiches, Mildes, das diese tief erschöpften Menschen fordert, aber nicht überfordert. Und dieses Sanfte begegnet dem Kraftvollen, Erdigen, dieser tiefen, guten Luft, die die Menschen wieder durchkräftigt, ihnen Leben einhaucht. Überdies hat Badenweiler noch dieses warme Quellwasser, die Cassiopeia-Thermen, die seit Jahrtausenden bekannt sind. Jahrhundertlang waren Licht und Luft und Wasser die Hauptheilmittel der Kurmedizin! Das paart sich hier mit unserem Anliegen: Psychotherapie kann umso besser wirksam werden, wenn der Leib entsprechend vorbereitet ist. Wenn ich mit einem unruhigen, agitierten Patienten eine Therapiestunde mache, ist der Effekt begrenzt. Wenn ich aber vorher ein Öldispersionsbad mache, oder einen Ingwer-Nierenwickel oder ein Nährbad, dann ist der Leib ganz anders gestimmt und die Seele viel eher gewillt, sich auf etwas Neues einzulassen.

Warum ist Burnout heute so verbreitet?

Es sind vor allem zwei Faktoren: eine massive Beschleunigung unseres Alltagslebens, und ein massiv erhöhter Druck. Das wird jedem sofort bewusst, der einmal in den Orient oder nach Asien fährt. Das allererste, was man dort erlebt, ist der völlig andere Zeitbegriff. Je mehr man in diese Kulturen eintaucht, desto mehr wird man dabei entschleunigt. Bei uns dagegen wird versucht, mit immer weniger Personal immer mehr Leistung zu erbringen, das geht nur mit Beschleunigung und mit Erhöhung des Drucks. Wenn man dann noch Vorgesetzte hat, die von Arbeitsplatzhygiene und Pausenkultur nichts verstehen, dann steigt das rhythmische System aus, und es kommt zu Erschöpfung mit erhöhten Fehlzeiten, Krankheitstagen, Arbeitsunlust, Verweigerung.

Nun können viele an ihren Arbeitsbedingungen wenig ändern, und nicht wenige leben in ständiger Angst um ihren Arbeitsplatz. Wie lässt sich trotzdem einem Burnout vorbeugen?

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

Ein unmittelbares Anti-Stress-Mittel ist es, wenn es gelingt, in einen Flow zu kommen, wie ihn Mihaly Csikszentmihalyi beschrieben hat. Flow bedeutet eine erhöhte Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger hoher Zufriedenheit und hohem Energieniveau. Das heißt: wenn ich eine erfüllte, mich befriedigende, sinnvolle Arbeit verrichte, brauche ich weniger Schlaf, das Immunsystem ist stabil, ich kann mich maximal konzentrieren, aber nicht als Dystress, sondern als Ich-Bewusstsein und gleichzeitig als ätherischer Strom. An den meisten Arbeitsplätzen ist es ja gerade umgekehrt: da findet immer weniger Flow-Erleben statt, aber immer mehr Stresserleben, existenzielle Ängste, die es verbieten, neue Wege zu denken. Dadurch kommen die Menschen in eine Art Dauerdruck, wodurch sie erst recht anfällig werden – für Krankheiten, Depressionen, Burnout. Weil sie sich selber verbieten, die Frühsymptome zu erkennen. Früher sagte man in solchen Situationen: span mal aus, geh in Urlaub, mach eine Kur. Heute ist das fast unmöglich. Die Seele darf sich da gar nicht mehr melden. Deshalb ist es so wichtig, schon die Frühsymptome wahrzunehmen und dann rechtzeitig die Reißleine zu ziehen. In Form einer stationären psychosomatischen Behandlung oder einer Reha-Maßnahme. Da kann man oft die Weichen neu stellen. UND wenn jemand erlebt, dass der Körper durchaus zur Ruhe kommen und ganz neu aufgebaut werden kann, wenn das Haus wieder angemalt ist und in voller Pracht neu erstrahlt – außen wie innen –, dann können diese Menschen auch wieder anders in ihr Leben starten, sodass es gar nicht erst zu dieser schweren Phase des Burnouts kommt.

Und dieser Flow, lässt der sich auch unter unseren heutigen Bedingungen erreichen?

Das ist abhängig davon, wie es um meine intrinsische Motivation steht, um die Identifikation mit dem Beruf – und damit ist nicht nur die Erwerbstätigkeit im konventionellen Sinn gemeint. Auch eine Hausfrau kann sich mit ihrer Tätigkeit so identifizieren, dass sie im Flow ist! Wenn ich im Beruf eine gewisse Selbstbestätigung und -erfüllung finde, stellt sich der Flow fast von selbst ein. Je weniger das der Fall ist, desto schwieriger wird es. Dann muss die gesamte Kompensation dessen, was im Beruf fehlt, in der so genannten Freizeit stattfinden. Da wartet schon eine gigantische Freizeit-Wellness-Medien-Konsumgesellschaft, um den Menschen nach Feierabend einen Sinn zu geben. Aber das ist ja ein grandioser Irrtum – wie soll jemand, der acht bis zehn Stunden unter Druck steht und dabei keinerlei Identifikation hat, abends innerhalb von zwei Stunden einen Sinn finden? Deshalb steht viel mehr die Frage im Vordergrund: Wie können wir vermehrt Arbeitsplätze schaffen – nicht nur in den hochdifferenzierten, hoch ausgebildeten Bereichen –, wo eine Leidenschaft für das Tätigsein lebt, wie früher bei den Handwerksberufen, wo Arbeit Freude macht und sich lohnt?

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.

Das ist aber ja nur die eine Seite, wie sieht es seelisch aus, gibt es da auch etwas, das uns vor dem Burnout bewahren kann?

Ja natürlich – das Stichwort dafür heißt „Seelenhygiene“. Wir sind es gewohnt, uns zu waschen und die Zähne zu putzen. Aber wir lernen meist nicht, uns seelisch zu pflegen. Wir wissen kaum, was es bedeutet, unsere Lebenskräfte zu pflegen. Und auf diesem Bereich hat die Anthroposophische Medizin sehr viel zu bieten, weil sie aus diesem Verständnis der Lebenskräfte und des Leib-Seelen-Zusammenhangs viel zu sagen hat. Eine ganz einfache Übung ist die abendliche Rückschau, oder morgens eine Viertelstunde, wo ich mein Bewusstsein mit etwas erfülle, was nicht Alltag ist – ein Gedanke, ein Spruch, ein Mantra, ein Bild, was auch immer. Dass ich mir angewöhne, in bestimmten Zeiträumen mein Bewusstsein mit etwas Anderem zu füllen, was mir zu mehr Ruhe verhilft und wo ich lauschen kann.

Kann man auch sagen: Lasst die Spiritualität in Euren Alltag Einzug halten?

Ja, sicher. Seelenhygiene bedeutet, Spiritualität in den Alltag zu integrieren. Ein Weiteres, was die Anthroposophische Medizin hier bietet, ist die Rhythmuspflege. Rhythmus ist Kraft, ist Leben. Das moderne Leben ist ja arhythmisch. Und es würde uns gut tun, den Rhythmuskräften wieder mehr Raum zu schaffen, um uns zu mehr Vitalität zu verhelfen. Ein Drittes ist die Sinnespflege. Wir sind heute ja komplett zugedröhnt von Sinneseindrücken, und es gilt, uns bewusst auf Reizentzug zu setzen. In die Stille zu gehen. Viele tun das bereits, indem sie in Retreats in Klöster gehen. Sogar Konzerne und große Institutionen haben diesen Wert erkannt und bieten vermehrt „Räume der Stille“ an. Wir müssen in eine Sinnesarmut geraten, damit wir unsere Sinne überhaupt wieder benutzen und elementarste Sinneseindrücke wieder wahrnehmen können – das Zwitschern eines Zaunkönigs, das Knirschen von Schnee, den Geruch von frisch umgegrabener Erde, von Baumrinde, den Geschmack von Quellwasser oder frischer Milch, die Zartheit der Haut eines Kindes, die Widerhaken an den Grannen eines reifen Gerstenhalms. Diese Sinnespflege ist etwas ganz Elementares, Präventives, um sich zu wappnen gegenüber dem Leistungsdruck, der Hetze. Wir brauchen heute mehr denn je elementare Erfahrungen, bei denen wir zur Ruhe kommen. Kunst kann dabei eine Hilfe sein. Es heißt immer, dafür sei keine Zeit. Aber wenn uns der Kunst widmen oder der Bewegung – sei es über Tanz, Musik oder anderes –, können wir auch darüber diese positive Selbstvergebenheit des Flow erreichen.

Zur Person

Dr. Christian Schopper ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Facharzt für Neurologie und Ärztlicher Direktor der Kliniken Sonneneck in Badenweiler (www.kliniken-sonneneck.de).

Stemmeshay 19
D-22045 Hamburg
Telefon 040-669 78 223
Telefax 040-669 78 224
Mobil 0151-11500159
www.annettebopp.de
pressebuero@annettebopp.de

Copyright by Annette Bopp.
Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Zuwiderhandlung wird juristisch verfolgt.