

Burn Out – und mehr

Von Georg Klaus

Liebe Leser/innen und Praktiker/innen, an dieser Stelle möchte ich euch ein paar Gedanken und Informationen zum Burn Out vorstellen. In einer Reihe von Artikeln werde ich verschiedene Aspekte ansprechen und hoffe, dass dieses Thema auf ein breites Interesse trifft. Ihr seid gerne eingeladen, eigene Kommentare oder gesundheitspraktische Methoden, die speziell zum Thema passen, vorzustellen. Bitte sendet mir eure Vorschläge zu, dann werde ich diese in weiteren Texten vorstellen.

Erschöpfung und Unruhe

Woher kommt die Erschöpfung in unserer Gesellschaft? Wie kann es kommen, dass die Betroffenen neben ihrem Leiden, ihren Krankheiten sogar noch einen Erschöpfungsstolz haben und sich gar in einer Erschöpfungskonkurrenz messen, mit der sie die eigenen Belastungen positiv wahrnehmen? Worin liegen die grundsätzlichen Widersprüche in unserem Alltagsleben, die uns Lebensenergie kosten, die den Kraftverlust chronisch perpetuieren und schließlich zum fremdbestimmten Ausschöpfen der Energiereserven führen können.

Wortherkunft des Erschöpfungsbegriffs

Beginnen möchte ich mit der Frage nach der Wortbedeutung. Laut Duden bedeutet das mittelhochdeutsche Adjektiv „müede, muode“ müde sein, das Wort „müedelichen“ darüber hinaus aber auch erschöpft sein. Ein „müedinc“ ist aber auch ein unglücklicher elender Mensch, aber auch ein Schurke, Dummkopf, Schuft oder Tropf. Das Wort Unruhe meint zum einen eher verhaltensphysiologisch eine Unrast, Ruhelosigkeit, eine ständige Bewegung, zum anderen weist es aber auch auf die innere Triebdynamik hin. Besorgnis, Ängstlichkeit, psychische Empörung, ein inneres Getriebenwerden gehören dazu. Interessanterweise kann diese Unterscheidung von äußerlicher Beschreibung der Unruhe und innerer motorischer Psychodynamik auch im mittelhochdeutschen Wort, „unruowe, unruowec“ gefunden werden. Es bedeutet Unruhe, Beunruhigung, Ruhelosigkeit aber auch Sorge, Bedrängnis oder Not. Die „unruowin, unrüewinn“ sind Plagegeister oder Quälereien. („winn“ heißt Freunde, also „unruowin“ sind Freunde der der Unruhe). Auch Meister Eckehard und Sankt Anselmus beschreiben den Aufruhr innerer Gedanken (heute depressives Grübeln) und die negative Auswirkung auf die Seele. In einem gottgefälligen Leben sollte man neben Fasten und Beten solche Gedankenflut vermeiden. Mit diesem Vermeiden der Gedankenflut stimmte man sich auch auf das Erfahren der Absicht des Schöpfers oder der Seele



ein. Heute würde man dazu sagen, man stimmt sich darauf ein, den Lebenssinn zu erfahren.

Interessant ist, dass schon im Mittelalter ein „antizipierendes Bewusstsein als Vorahnung“ zu erkennen ist, das eben in Zuständen der Unruhe, Erschöpfung nicht nur einen physiologischen Zustand der Antriebslosigkeit wahrnimmt, sondern auch ein erfahrungsbezogenes Verständnis der nicht sichtbaren psychischen Komponente aufzeigt. Der müde Mensch ist energielos, aber auch psychomotorisch erschöpft und unglücklich und trägt in sich den Wunsch zur Verbesserung des eigenen Zustandes.

Der Erschöpfungsbegriff in der Medizin

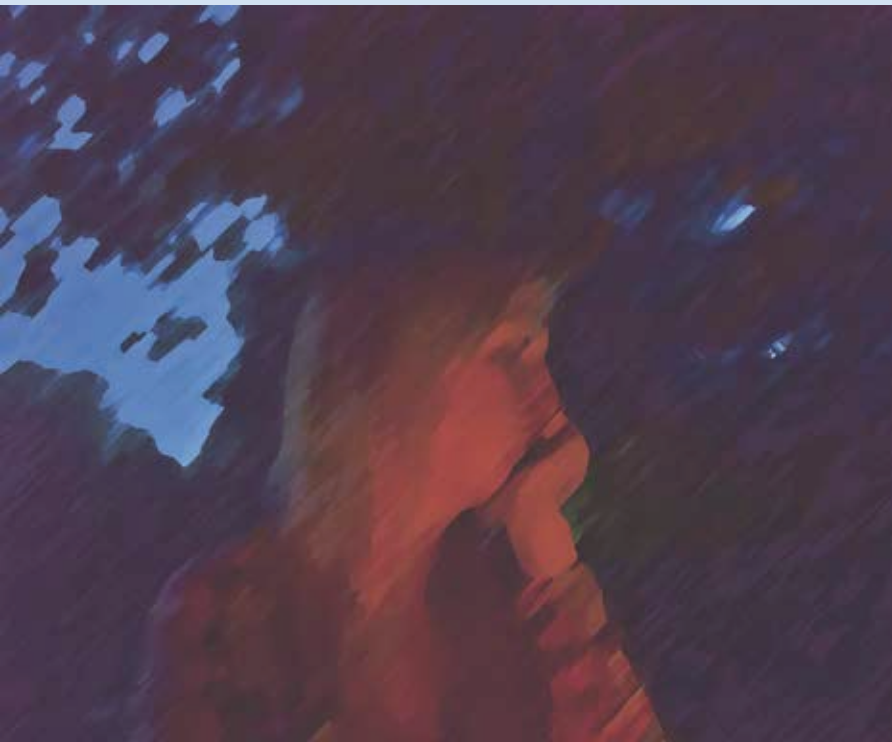
Der Begriff der Erschöpfung umfasst ein breites Spektrum von Deutungsmöglichkeiten und schließt in einem Pol sogar wirtschaftsrechtliche Perspektiven ein – hier bezeichnet er die Befugnisbegrenzung von Rechteinhabern geschützter Gegenstände – bis hin zum anderen Pol klinisch medizinischer Kategorisierungen im Rahmen des chronischen Erschöpfungssyndroms

Interessanterweise subsumiert das Krankheitssystem der WHO den Zustand des Ausgebranntseins unter der Klassifikation Z73 als Leidenssituation mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung und nicht als Krankheit im klassischen Sinn.

Es bezeichnet hier ein Syndrom tiefer andauernder Erschöpfung mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, nicht erholsamem Schlaf, Empfindlichkeiten der Lymphknoten, Orthostatischer Intoleranz sowie eine anhaltende Verschlechterung des Zustands nach Anstrengungen und eine eingeschränkte Regenerationskompetenz.

Im medizinisch phänomenologischen Bedeutungskontext finden wir zudem komorbide Relationen zu Organneurosen, vegetativer Dystonie und weitere psychosomatische Störungsbilder. Ein älterer Begriff, der bis ins 19. Jh. zurückweist, ist die Neurasthenie, die „reizbare Schwäche“, die schon damals zu einer Modekrankheit der oberen Gesellschaftsschichten gezählt wurde.

Noch weiter zurück findet man den Begriff der „english malady“, die schon im 17. Jh. von schottischen Arzt George Cheyne (1671 -1743) beschrieben wurde, einem Unterstützer vegetarischer Ernährung. Schließ-



lich führte der Neurologen George Miller Beard (1839 – 1883) den Begriff der „american nervousness“ ein, um die damals schon grassierende Unlust, Überforderung und pathologisch organische Reaktion auf die Anforderungen des sich entwickelnden Industriekapitalismus darzustellen. Wir finden den Begriffskomplex auch in der Alltagssprache. Hier definiert der Duden Erschöpfung als durch übermäßige Anstrengung hervorgerufene Ermüdung und bietet ein breites Spektrum von Synonymen an: Abgespanntheit, Entkräftung, Entnervung, Ermüdung, Erschöpfungszustand, Flauheit, Kräfteverfall, -verschleiß, Kraftlosigkeit, Mattheit, Mattigkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schwachheit, Schwächlichkeit, Schwunglosigkeit, Übermüdung, Zerschlagenheit; (veraltet) Lassheit; (Medizin) Asthenie, Burn-out, Exhaustion

In methodische Sphären erhoben wird die Beschreibung des Erschöpfungszustandes erst ab Mitte der 70er Jahre, u.a. durch den Psychoanalytiker Freudenberg, der 1974 über seinen Artikel das Thema „Burn Out Syndrom“ in den wissenschaftlichen Diskurs einbrachte. Das „Erschöpfungssyndrom“ oder „Burnout“ wurde zeitgleich als „catch word“ von der alltags-psychologischen Presse angenommen und merkantil popularisiert.

Ein Arsenal von Wellnessangeboten flutet seit Mitte der 70er Jahre insbesondere aus den USA in die industrialisierten Gesellschaften und befriedigt dort einen wachsenden Bedarf. Gesundheit und Wellness gehören zu den Wirtschaftszweigen mit dem größten Wachstum.



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker, Präsident der DGAM

Seelische Beeinträchtigungen beeinflussen in erheblichem Maße volkswirtschaftliche Prozesse, u.a. durch entstehende Fehlzeiten, Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Es folgen Arbeitslosigkeit, sinkende Produktivität und eine Verminderung des Sozialstatus der Betroffenen bis hin zur Entwicklung von unterstützenden Individualstrategien im Suchtbereich. Die DAK schätzt, dass sich die Krankheitslast auf Grund von Erschöpfung (hier: BurnOut Diagnosen) seit 2006 fast „verzwanzigfach“ hat. Andere Untersuchungen sehen einen erheblichen Anteil von 8% aller Mitarbeiter großer Unternehmen, die über Einschränkungen ihrer Arbeitsproduktivität durch chronisch persistierende Erschöpfung klagen. Man kann annehmen, dass ein hoher Prozentsatz von Arztbesuchen aus Somatisierungen psychischer Belastungsstörungen resultiert.

Im hausärztlichen Bereich wird, so der Berufsverband Deutschland für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie, die Häufigkeit der Inanspruchnahme des Arztes als Ersatz für Psychotherapie zwischen 20 und 40 %. D.h. die Patienten werden nur unzureichend versorgt, das Problem bleibt bestehen. Der Bedarf an stützenden Gegenmaßnahmen des komplexen ätiologischen Zusammenhanges, steigt permanent, auch auf Grund des völlig unzureichenden Angebots an Mediation, Supervision und Psychotherapie. „Die durchschnittliche Wartezeit auf ein psychotherapeutisches Erstgespräch beträgt in Niedersachsen 13 Wochen. Bis zum Beginn einer Behandlung gehen durchschnittlich 27 Wochen ins Land. In strukturschwachen Regionen ist die Wartezeit zum Teil deutlich höher.“

Die desolote Situation hat zumindest bewirkt, dass sich mit einigem Wohlwollen eine steigende Sensibilisierung bei gesundheitspolitischen Entscheidungen erkennen lässt, wenn unter Beteiligung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin auf der Basis von Telefoninterviews (immerhin 2003/6 in 2011/2012) ein sog. „Stressreport“ über den Stand der Arbeitsbedingungen und Implikationen des Stresserlebens erstellt wird.

Selbst die Apothekenumschau (in der transitorischen Sondersprache der Jugend auch „RentnerBravo“ genannt), weist auf das Problem der Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen hin.

