

Redaktion

H. Göbel, Kiel
R. Sabatowski, Dresden

T. Brühlmann
Privatklinik Hohenegg, Meilen

Burnout

Stressverarbeitungsstörung und Lebenssinnskrise

Zusammenfassung

Burnout ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Fehlentwicklung, die mit dem Risiko psychischer und somatischer Folgekrankheiten einhergeht. Sie lässt sich anhand des Erschöpfungsprozesses mit Stresssymptomen sowie der gesellschaftlich bedingten Stressoren und der antreibenden Stressverstärker erfassen. Im psychischen Stresszirkel zeigt sich Burnout als eine durch hohe Anforderungen angetriebene Beschleunigungsspirale. Das therapeutische Stressmanagement umfasst die Verbesserung von Lebensbalance, kognitiver Informationsverarbeitung und Funktionalität der Verhaltensmuster sowie die Entschleunigung des Stresszirkels. Burnout ist zudem eine Lebenssinnskrise, ausgelöst durch Einengung auf Leistung und Erfolg. Der anthropologische Therapieansatz zielt auf eine Erweiterung von Selbstverständnis und Lebensführung. Zum Therapieangebot bei Burnout gehören zudem Pharmakotherapie, Coaching und Betriebsberatung sowie die stationäre Behandlung.

Schlüsselwörter

Stresstheorie · Stressfolgekrankheiten · Sinnkrise · Existenzielle Psychotherapie · Stressmanagement

Vielen Patienten dient Burnout als spontanes Erklärungsmodell für Überforderungsreaktionen

Burnout ist keine medizinische Diagnose, sondern ein zeittypischer ätiopathogenetischer Prozess

Lernziele

Nach Lektüre dieses Beitrags wissen Sie:

- wie der Begriff Burnout zu verwenden ist.
- wie Burnout stresstheoretisch zu verstehen ist.
- welche Formen des therapeutischen Stressmanagements es gibt.
- inwiefern Burnout eine Lebenssinnskrise ist.
- wie durch eine anthropologische Therapie der Lebenssinn wieder aufgebaut wird.

Einleitung

Das Thema Burnout löst in Medizinerkreisen oft zuerst Skepsis, Ambivalenz und Unsicherheit aus. Dennoch muss man sich zwangsläufig damit beschäftigen, denn vielen Patienten dient Burnout als spontanes Erklärungsmodell für Überforderungsreaktionen. Es empfiehlt sich, ihnen den Begriff nicht wegzunehmen. Lohnenswert sind hingegen folgende Fragestellungen:

- Weshalb konnte Burnout in der heutigen Zeit eine so große Bedeutung erlangen?
- Was ist darunter zu verstehen und was nicht?
- Wie ist therapeutisch damit am besten umzugehen?

Die Antworten im vorliegenden Artikel stützen sich auf die Literatur und auf die persönlichen Erfahrungen des Autors.

Zur „Diagnose“ Burnout

In den Medien und in den Köpfen der Patienten wie auch vieler Fachpersonen fungiert Burnout nach wie vor als Diagnose. Dies ist nicht korrekt. Burnout ist keine medizinische Diagnose, sondern ein zeittypischer ätiopathogenetischer Prozess, der in verschiedene psychische und körperliche Folgekrankheiten einmünden kann (■ **Abb. 1**). Demgemäß bezeichnet die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN; [1]) Burnout als einen **Risikozustand**. Zu Recht wird dann Burnout in den offiziellen Klassifikationssystemen [Internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10), Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen (DSM)] nicht als Diagnose aufgeführt. In der ICD-10 gehört es zu den Z73-Faktoren, mit denen gesundheitsschädigende Schwierigkeiten in der Lebensführung erfasst werden.

Es gibt „bisher kein standardisiertes, allgemeines und international gültiges Vorgehen, um eine Burnout-Diagnose zu stellen“ [2]. Diese Aussage gilt auch für Burnout, das nicht als Diagnose, sondern als Prozess verstanden wird, und bezieht die Anwendung von Fragebogen mit ein. Der weltweit am meisten gebrauchte Bogen, das **Maslach Burnout Inventory** (MBI), erhebt keinen diagnostischen Anspruch und ist differenzialdiagnostisch nicht validiert. In der klinischen Praxis empfiehlt

Burnout · Stress coping disorder and meaning of life crises

Abstract

Burnout is not a medical diagnosis but a developmental aberration which is associated with the risk of subsequent mental and somatic diseases. It can be summarized under a fatigue process with stress symptoms, societal-linked stressors and a driving force stress intensifier. In the mental stress circle, burnout presents as an accelerated vicious spiral driven by high demands. Therapeutic stress management encompasses improvement in life balance, cognitive information processing and functionality of the behavioral pattern as well as deceleration of the stress spiral. Burnout is also a meaning of life crisis, triggered by the narrowing of performance and success. The anthropological therapeutic approach targets an enhancement of self-conception and lifestyle. Other available therapy approaches for burnout include pharmacotherapy, coaching, management consulting and inpatient treatment.

Keywords

Stress theory · Stress sequelae · Meaning of life crisis Existential psychotherapy · Stress management

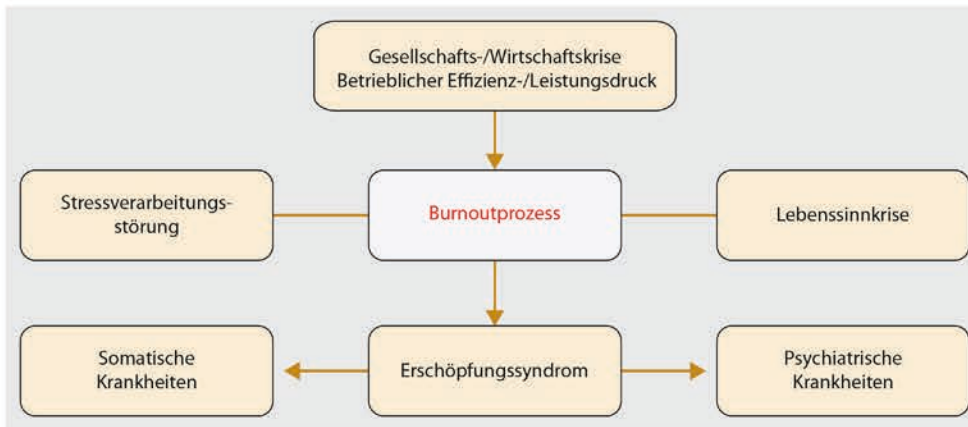


Abb. 1 ▲ Burnout als ätiopathogenetischer Prozess, der zu verschiedenen psychischen und körperlichen Folgekrankheiten führen kann

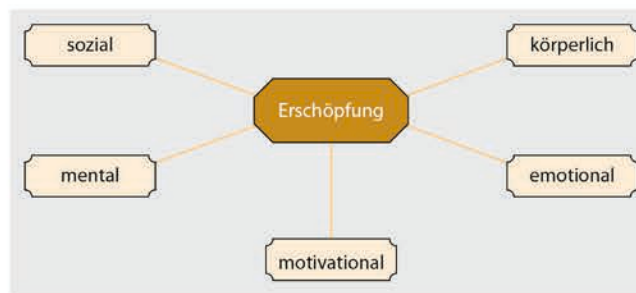


Abb. 2 ► Erschöpfungssyndrom bei Burnout

es sich aber dennoch, nur dann von Burnout zu sprechen, wenn gewisse Kriterien erfüllt sind. Der Burnout-Prozess ist mit subjektiven Beschwerden und Einschränkungen verbunden und entspringt einer Wechselwirkung zwischen Umweltfaktoren und individueller Vulnerabilität (■ Tab. 1). Burnout-Beschwerden, die noch nicht in eine Folgekrankheit eingeflossen sind, haben in ihrem Ausmaß noch keinen Krankheitswert.

Beschwerden

Die Beschwerden sind vielfältig und unspezifisch. Es lässt sich eine Liste mit >100 Symptomen erstellen [3]. Unbestrittenes Kernsyndrom ist ein Erschöpfungsprozess mit mehr oder weniger ausgeprägtem Leistungsabbau. Dazu kommen meist unterschiedliche psychische und körperliche **Stresssymptome**. Die Erschöpfung kann alle Dimensionen des Erlebens und Verhaltens einbeziehen (■ Abb. 2):

- die körperliche, z. B. muskuläre Schwäche,
- die emotionale, z. B. Ängstlichkeit und Freudlosigkeit,
- die motivationale, z. B. Verlust von Initiative und Motivation,
- die kognitiv-mnestische, z. B. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, und
- die soziale, z. B. Rückzug und Zynismus.

Das Erschöpfungssyndrom erfordert eine differenzialdiagnostische Beurteilung und Abklärung. Erschöpfung ist auch heute nicht mit Burnout gleichzusetzen. Oft zitiert wird in diesem Zusammenhang eine Übersicht von Korczak et al. ([2]; ■ Tab. 2).

Umweltfaktoren

Umweltfaktoren, die Burnout-bezogene „Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung“ (Z73-Faktor) bedingen, sollten als Auswirkungen der aktuellen **gesellschaftlichen Entwicklung** interpretiert werden können. Die heutige Burnout-Epidemie ist eng mit der postindustriellen und postmodernen Gesellschaftssituation verknüpft. Sie lässt sich durch Leitwörter wie:

- Ökonomisierung,

Der Burnout-Prozess entspringt einer Wechselwirkung zwischen Umweltfaktoren und individueller Vulnerabilität

Unbestrittenes Kernsyndrom ist ein Erschöpfungsprozess mit mehr oder weniger ausgeprägtem Leistungsabbau

Weiterbildung Schmerzmedizin

CME-Beiträge aus: Der Schmerz 2013 - 2014

Göbel, H.; Sabatowski, R. (Hrsg.)

2015, VII, 113 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-46516-5