

Gesund und fit

**Mag. Andreas Tumpold,
Arbeitspsychologe
und Psychotherapeut**



Burn out – Ausgebrannt?

Woran erkennt man ein Burn out? Burn out ist gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, reduzierte Leistungsfähigkeit und einen Rückzug aus sozialen Beziehungen. Bei der emotionalen Erschöpfung handelt es sich nicht um die wohlige Müdigkeit des Erfolgreichen, sondern um eine gereizte Erschöpfung. Es besteht eine paradoxe Unfähigkeit zur Entspannung, gekoppelt mit Schlafstörungen. Allein bei dem Gedanken an Arbeit empfindet man bereits Müdigkeit.

Für das Unternehmen sind Burn-out-KandidatInnen zu Beginn von hohem Interesse. Welches Unternehmen freut sich nicht über MitarbeiterInnen, welche 24 Stunden für das Unternehmen tätig sein wollen?

Die Geschäftsführung greift auf die vermeintliche Ressource dankbar zurück und ist dann enttäuscht, wenn diese nicht hält, was sie verspricht. Es entstehen sogenannte „Drehtüren“. Ist ein Mitarbeiter ausgebrannt, folgt der nächste nach. Meistens werden die Ursachen des „Versagens“ in der Person des Betroffenen gesucht. Häufig fördern jedoch auch die Arbeitsbedingungen die Entstehung des Burn out. Überforderung durch Zeit- und Verantwortungsdruck, unklare Erfolgskriterien oder Erfolgskriterien, welche außerhalb des eigenen Handlungsspielraums liegen, oder die Kontrolliertheit durch andere sind ungünstige betriebliche Bedingungen. Der Betroffene selbst steht unter exzessivem, ausgedehntem Arbeitsstress. Dies führt zu Spannungsgefühlen, Reizbarkeit und Müdigkeit. Überhöhte Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit zementieren diesen Zustand weiter ein.

Ein Modell unterteilt die Phasen des Burn out in:

1. Warnsymptome der Anfangsphase: Vermehrtes Engagement für Ziele mit zu hoher Arbeitsintensität und langen Arbeitszeiten tritt auf.
2. Reduziertes Engagement: Der Anfangsschwung lässt nach. Die Phase der Lustlosigkeit beginnt.
3. Emotionale Reaktionen und Schuldzuweisungen: Depressive oder aggressive Form der Problembewältigung nehmen zu.
4. Abbau: Abbau von Motivation, Kreativität, kognitiver Leistungsfähigkeit.
5. Verflachung: Man kann sich an nichts mehr richtig erfreuen. Sozialkontakte werden gemieden. Schwarz-Weiß-Denken tritt auf.
6. Verzweiflung: Die Selbstzweifel werden immer stärker. Im Extremfall wird die Person suizidal.

Es existieren unterschiedliche Phasenmodelle, welche den Verlauf des Burn out beschreiben. Sie alle legen nach einer bestimmten graduellen Ausprägung die Inanspruchnahme professioneller Hilfe nahe. Spätestens wenn psychosomatische Symptome wie Herz-Kreislauferkrankungen, Störungen des gastrointestinalen Bereichs, Beschwerden im urologisch-gynäkologischen Bereich oder Hauterkrankungen auftreten, sollte man sich neben der medizinischen Abklärung auch überlegen, im beruflichen Kontext einen Arbeitspsychologen hinzuzuziehen und im Privatbereich einen Psychotherapeuten oder Psychologen aufzusuchen.

Wer meint, nur bestimmte Berufe seien von Burn out betroffen, der irrt. Neben Gesundheits- und Sozialberufen sind in nahezu sämtlichen weiteren Branchen, in denen der Autor tätig war, in Produktionsfirmen, in der Computerbranche, in der Baubranche, in der Versicherungswirtschaft, in der Verwaltung, im öffentlichen Bereich, Symptome von Burn out bei den MitarbeiterInnen deutlich zu erkennen.

Ich biete Vorträge, Seminare in Unternehmen und Einzeltherapie in der Praxis zu dem genannten Bereich an. Falls Sie Fragen zum Thema oder verwandten Themen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Mag. Andreas Tumpold, Arbeitspsychologe, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut SF,