Vortrag Frauenzmorge Auenstein 27.09.2007

Das Burn-out-Syndrom

www.ganglion.ch

Dr. med. Ursula Davatz

I. Einleitung

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Die Maxime lautet immer mehr Leistung für weniger Geld, d.h. zu besseren konkurrenzfähigen Preisen. Der globalisierte wirtschaftliche Wettkampf schreitet fort und beschleunigt sich in rasantem Tempo, vergleichbar mit einem Suchtmechanismus. Das ganze nennt man Fortschritt doch wo bleibt der Mensch? Kann er wirklich mithalten mit dieser Acceleration, diesem Tempo?

II. Einige Ursachen für das Burn-out-Syndrom

1. Leistungsburn-out

- Der Mensch ist ein ehrgeiziges Wesen, d.h. er versucht Anerkennung und Ehre zu erhalten durch seine Leistung.
- In unserer Leistungsgesellschaft kann dieser Ehrgeiz ausgenutzt werden, indem man die Ziele immer weiter steckt bevor die Anerkennung oder das Lob kommt und somit die Leistung des einzelnen immer mehr gesteigert werden kann.
- Das allgemeine Ziel in der Wirtschaft ist Wachstumssteigerung, Umsatzvergrösserung, Gewinnmaximierung, stetig höhere Zahlen.
- Handelt es sich aber um einen Dienstleistungsbetrieb, kann diese Wachstumssteigerung nur erzielt werden durch mehr und schnellere Leistung des einzelnen.
- Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers und Geistes ist jedoch beschränkt, sie kann nicht beliebig gesteigert werden, ohne dass er Schaden nimmt.
- Versucht man die menschliche Leistungsfähigkeit über seine Grenzen hinaus künstlich zu steigern mittels Doping, so läuft der Mensch wie ein frisierter Motor, er verbrennt und verbraucht sich schneller, ein “burn out“ tritt auf, ein “chronisches Fatigue-Syndrom“ oder eine Depression.

https://adhs.expert

- Menschen, die sehr stark von der Anerkennung ihrer Vorgesetzten abhängen, weil sie wenig Anerkennung von ihren Eltern erhalten haben, neigen dazu, sich über ihre Grenzen hinaus zu überfordern. Sie können deshalb leicht ausgenutzt, ausgebeutet werden und enden dann in einem burn out.
- Menschen die gewohnt waren immer die besten zu sein, lassen sich im Wettkampf leicht dazu hinreissen, immer noch mehr zu leisten um so an die Spitze zu gelangen und landen so schlussendlich auch im Burn-out.
- Ehrgeizige Chefs, die vielen Menschen vorgesetzt sind, überfordern nicht nur sich selbst, sondern stiften auch ihre Mitarbeiter dazu an, sich selbst zu überfordern, sodass dann alle in einem Burn-out landen.
- Die Angst vor Arbeitsplatzverlust, d.h. die Existenzangst kann ebenfalls dazu führen, dass man übermenschliche Leistung erbringt und sich so schlussendlich zu einem Burn-out bringt.
- Die Angst vor Strafe und Kritik, Angst vor einer schlechten Qualifikation kann ebenfalls zu einer Überforderung, einem Übertreten seiner eigenen Leistungsgrenze führen und somit zu einem Burn-out.
- Setzt sich ein Mensch dauernd zu hohe Ziele und kann deshalb nicht das leisten, was er von sich erwartet, so überfordert er sich auch laufend und führt sich somit in ein Burn-out.

2. Das Burn out in den sozialen Berufen

- Früher wurde das Burn-out-Syndrom nur für Personen aus den sozialen Berufen verwendet.
- Ein Beruf im sozialen Bereich zeichnet sich dadurch aus, dass man Menschen mit sozialem oder Beziehungsdefizit menschliche Unterstützung haben muss, d.h. der sozial Tätige ist ständig am Geben.
- Aus diesem Grunde war es Brauch in diesen Berufen, nur 80% zu arbeiten, um so dem Burn-out vorzubeugen.
- Je mehr die Menschen sich aber in ihrer Leistung steigern, umso weniger Zeit haben sie für die Beziehung und umso mehr geraten sie in ein soziales Defizit.
- Dies bringt mit sich, dass es immer mehr sozial Tätige braucht, die dieses menschliche Defizit ausgleichen müssen.

https://adhs.expert

- Diese sozial Tätigen müssen dann wiederum für sich dafür sorgen, dass sie durch das viele Geben nicht in ein Burn-out geraten.
- Die soziale Tätigkeit bewirkt jedoch nicht nur ein Burn-out, sie kann einem auch etwas geben. Aus diesem Grunde suchen viele Menschen aus rein administrativen Berufen häufig den menschlichen Ausgleich in einer freiwilligen sozialen Tätigkeit. Projekte wie „Seitenwechsel" demonstrieren dies.
- Somit kann gesagt werden, dass die reine Beschäftigung mit Zahlen, wie dies an der Börse z.B. der Fall ist, über kurz oder lang zu einem burn out führt, weil der menschliche Kontakt fehlt!

III. Wie kann man dem Burn-out-Syndrom vorbeugen?

- In der sozialen Tätigkeit lautet das Losungswort zur Vorbeugung gegen das Burn-out „Abgrenzung", d.h. man darf in der sozialen Beziehung dem andern nicht mehr geben als man kann, man muss immer sehr genau auf seine Grenzen achten, um sich nicht zu überfordern.
- Diese Regel lässt sich auch anwenden auf andere Berufe, d.h. auf Situationen in der Wirtschaft, um dem eigenen Burn-out vorzubeugen, muss man seine Grenzen kennen und auf diese achten.
- Wird man überfordert von der Erwartungshaltung des Chefs, muss man den Mut haben, zu seinen Grenzen zu stehen und dies dem Chef mitzuteilen.
- Dies ist jedoch nicht so einfach, wenn man Angst vor einer schlechten Quali hat, Angst vor der Entlassung oder ganz einfach Angst davor hat, den Chef als Vaterfigur zu enttäuschen.
- Unselbständige Menschen lassen sich somit leichter überfordern und ausbeuten.
- Auch dem Wettkampf unter den Kollegen muss man versuchen zu widerstehen und auf seine eigenen Grenzen Rücksicht nehmen, um dem burn out vorzubeugen. Man darf sich nicht ohne weiteres mitreissen lassen im Strudel des Wettkampfes, des Geschwindigkeitsrausches, der allgemeinen Beschleunigung.
- Eine weitere Art zur Vorbeugung gegen das Burn-out ist die Konzentration auf das eigene Handwerk, die eigene Fachkompetenz.

https://adhs.expert

- Fachliche Qualität lässt sich nicht verbinden mit einer ständigen Beschleunigung. Qualität geht automatisch verloren, wenn man die Schraube zu sehr andreht. Bezieht man sich deshalb auf seine eigene Berufsethik, kann nicht unendlich beschleunigt und ausgebeutet werden.
- Wirkliche Qualität und nicht Quantität verlangt ein gewisses Mass an Ruhe und Gelassenheit. Unter Stress steigt die Fehlerquelle, sinkt somit die Qualität.
- Um sich an diese eigene Berufsethik der Qualität zu halten und sich nicht nach der fremdbestimmten Quantität zu richten, braucht es jedoch wieder Mut, sich gegen die ehrgeizigen Ziele der Vorgesetzten abzugrenzen bzw. zu behaupten.
- Ein guter Chef fordert seine Mitarbeiter jedoch nur entsprechend ihren Leistungsgrenzen und überfordert sie nicht. Somit ist es auch Aufgabe des Chefs, dem burn out seiner Mitarbeiter vorzubeugen.
- Als letzte allgemeine Regel zur Vorbeugung, muss darauf hingewiesen werden, dass man sich immer wieder vor Augen halten muss, dass der Mensch keine Maschine ist und auch kein Roboter, auch kein „gedopter" Sportler an der Olympiade. Dass der Mensch vielmehr ein lebendiges Wesen ist, das zwar hohe Anstrengungen und Hochleistungen vollbringen kann, aber immer wieder seine regelmässigen Erholungsphasen braucht.
- Erlaubt man sich diese Erholungsphasen nicht, ist man bald ausgebrannt, burned out.

Zusammenfassung

Das Burn-out-Syndrom stellt also nichts anderes dar als eine chronische Überforderung, eine Vorstufe chronischer Überforderung, eine Vorstufe der Depression oder irgend einer anderen körperlichen oder seelischen Krankheit. Um dieser Überforderung vorzubeugen, muss man den Mut haben, zu seinen eigenen Grenzen zu stehen und diese auch gegenüber seinen Vorgesetzten oder den bedürftigen Klienten gegenüber zu verteidigen. Um gegen die Ansteckung durch den Geschwindigkeitsrausch anzukämpfen, der über die Kompetition zur Acceleration, d.h. zur allgemeinen Beschleunigung führt, muss man sich auf die Qualitätsethik seines eigenen Handwerks beziehen, denn Qualität verhindert stetig zunehmende Quantität.

https://adhs.expert