



Es diskutierten Verleger Wolfgang E. Buss, Dr. med. Angela Stahl (Moderatorin des Talks), Dr. med. Frank Striebel und Dr. med. Dipl.-Psych. Rita Trettin (v.l.).

Expertenrunde klärt auf:

Wie Stress zum Burn-out wird

Etwa 50 % aller Berufstätigen in den westlichen Industrieländern fühlen sich gestresst. Klagen immer öfter über Burn-out. Was aber genau ist das und wie kann man vorbeugen? Darüber sprachen Experten beim Medizin Talk im Dorint Hotel Eppendorf. Initiiert wurde die Gesprächsrunde von Wolfgang E. Buss, u.a. Verleger des Magazins „Medizin Exklusiv“.

Produziert unsere Gesellschaft kranke Gemüter?

Die Gesellschaft als solches erzeugt keine kranken Gemüter. Wenn, sind es die gesellschaftlichen Bedingungen, die die Entwicklung mit sich bringt: Es wird alles immer schneller und wir müssen stets erreichbar sein. Dem versuchen viele oftmals voll und ganz standzuhalten und gerecht zu werden. Und zwar nicht nur im beruflichen Bereich, sondern auch im privaten. Denn die erwähnten Aspekte verlangen nicht nur Chefs und Firmen, sondern auch Lebenspartner, Familie und Freunde.

Auch ist es typisch, dass Menschen, die viel arbeiten, denken, sie benötigen einen entsprechenden Freizeit- ausgleich. Das bedeutet, man meint, nach einem ausgiebigen Arbeitstag noch unbedingt zum Sport gehen zu müssen, sich mit Freunden zu treffen und am Wochenende alle „liegen gebliebenen Termine“ wahrzunehmen. So kann ein Teufelskreis entstehen: Zu Beginn der Arbeits-woche entsteht schnell das Gefühl, nicht einmal richtig abgeschaltet zu haben und man startet nicht erholt in die neue Woche.

Kann Burn-out jeden treffen?

Es trifft keinesfalls nur berufstätige

Personen, sondern z.B. auch viele Ältere, die sich eigentlich ein sonniges Leben machen könnten. Sie fühlen sich z.B. unter Druck gesetzt, weil sie eigentlich ihre Ruhe haben wollen, sich jedoch um die Enkelkinder kümmern oder ihre Kinder unterstützen müssen.

Letztendlich kann man in allen Bereichen, beruflich oder privat, unter Druck kommen. Eine große Rolle spielen dabei die persönlichen Ansprüche – und zwar keineswegs nur die, die von außen an uns herangetragen werden.

Welche Symptome treten bei Burn-out auf?

„Ausgebrannt“ ist man nicht von heute auf morgen. Es ist ein schleichender Prozess mit unterschiedlichsten Symptomen. Der Verlauf einer Burn-out-Erkrankung kann in zwölf Phasen eingeteilt werden: Stufe 1 – der Zwang, sich zu beweisen, Stufe 2 – verstärkter Einsatz, Stufe 3 – Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Stufe 4 – Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen, Stufe 5 – Umdeutung von Werten, Stufe 6 – verstärkte Verleugnung von Problemen, Stufe 7 – Rückzug, Stufe 8 – deutliche Verhaltensänderung, Stufe 9 – Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit, Stufe

10 – innere Leere, Stufe 11 – Depression, Stufe 12 – völlige Burn-out-Erschöpfung

Wie differenziert man zwischen einem Burn-out und einer Depression?

Ab Stufe 6 des Burn-outs liegt auch immer eine Depression vor. Therapeutisch gesehen ist es wichtig zu erfahren, ob die seelische Ebene, die auslösende ist, d.h., ist zunächst die Depression da gewesen und dann die Energie verloren gegangen oder ist das System durch eine Über- oder Unterforderung so in Anspannung geraten, dass keine Entspannung mehr möglich ist, auch nachts nicht mehr.

Ist Burn-out nachweisbar und inwieweit unterscheidet es sich von einer Depression?

Bei Stress wird unser Körper einer bestimmten Anforderung gerecht. Dafür brauchen wir die sogenannten Botenstoffe wie Adrenalin und Cortisol. Ist die Stresssituation vorbei, werden die Stoffe wieder in die Zellen zurückgeführt und unser Körper automatisch in die Balance zurückgeführt. Fühlen wir uns aber über einen längeren Zeitraum einem Druck, der uns entweder von außen entgegengebracht oder von uns selbst erzeugt worden ist, ausgesetzt,

dann bleibt das System im Gang und wir schütten permanent Adrenalin und Cortisol aus. Das führt dazu, dass die Systeme irgendwann entleert sind. Denn unser Körper schafft die Nachproduktion nicht mehr. Der sogenannte Neurostress ist nun in entsprechenden Werten für Adrenalin, Cortisol usw. messbar. Zunächst sind die Werte extrem hoch, fahren dann aber soweit runter, dass noch nicht einmal die Menge vorhanden ist, die wir für das Erledigen von alltäglichen Tätigkeiten benötigen. Letzten Endes ist bei jemandem, der in Burn-out-Stufe 12 angelangt ist, fast gar kein Cortisol mehr nachweisbar. Dort liegt auch die Unterscheidung eines Burn-outs zu anderen Formen der Depression: Sie bildet biochemisch eine Blockade des neuroendokrinen Funktionssystems.

Wie kann Burn-out vorgebeugt werden?

Jeder sollte sich die Zeit nehmen, am Tag mindestens einmal mit Entspannungstechniken, die jeder lernen kann, „herunterzufahren“. So kann man nicht nur mit Stresssituationen, sondern auch mit sich selbst achtsamer und kontrollierter umgehen.

Christiane Kaufholt, c.kaufholt@alster-net.de
Fortsetzung auf Seite 90