Burnout

Das Burnout-Syndrom erklärt und behandelt (Burnout Therapie) von Friedhelm Sommerland in Berlin

Burnout Therapie in Berlin

Der deutschstämmige Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger prägte 1974 die Definition des Burnout-Syndroms in der modernen Psychologie und beschrieb es als einen besonderen Fall berufsbezogener oder familiärer, chronischer Erschöpfung.

Manfred Burisch, anerkannter Burnout-Experte und Autor des Buches „Das Burnout-Syndrom“, verweist zusätzlich auf zwei weitere Definitionen. Die erste stammt von Schaufeli und Enzmann:

„Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand ‚normaler‘ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (dis-stress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit…“ (Schaufeli & Enzmann (1998), S. 36, zit.n. nach Burisch – 2006)

Ein wichtiger Aspekt ist hier, dass von „normalen“ Individuen die Rede ist, denn lange Zeit galt das Burnout-Syndrom als reine Managerkrankheit. Das soll nicht heißen, dass Manager keine normalen Individuen wären, doch die Bezeichnung

„Managerkrankheit“ suggeriert, dass es sich um eine Modekrankheit handeln könnte, die nur einer gewissen Elite „vorbehalten“ wäre.

Inzwischen ist jedoch klar, dass es jeden treffen kann, vorrangig Menschen, die sich besonders für eine besondere Aufgabe engagieren. Doch auch das muss nicht zwangsläufig der Fall sein.

Die zweite Definition stammt von Maslach und Leiter:

„Burnout ist eine Erosion der Werte, der Würde, des Geistes und des Willens – eine Erosion der menschlichen Seele. Es ist ein Leiden, das sich schrittweise und ständig ausbreitet und Menschen in eine Abwärtsspirale zieht, aus der das Entkommen schwer ist“ (Maslach und Leiter (1997), zit.n Burisch – 2006)

Maslach und Leiter sprechen „Werte und Würde“ an. Diese beiden Themen spielen bei der Gesamtbetrachtung und Herausbildung eines Burnout-Syndroms eine zentrale Rolle, denn der Ausgebrannte droht im Burnout-Prozess eben gerade seine Würde zu verlieren und seine Werte aufzugeben.

Die Feststellung, dass das Entkommen schwer ist, impliziert gleichzeitig, dass es *möglich* ist. Dafür allerdings muss sich der Betroffene erst einmal eingestehen, dass überhaupt ein Problem besteht. Erst dann kann er sich entschließen, etwas dagegen zu tun. Sind diese beiden ersten Bedingungen erfüllt, muss sich der Betroffene mit entsprechenden Informationen versorgen, die ihm helfen, das Problem zu verstehen. Schließlich kann und sollte er sich dann darum bemühen, seine bisherigen Bewältigungsstrategien zu überprüfen und durch wirksamere zu ersetzen.

Wer in einen Burnout-Prozess bereits hineingeraten ist, benötigt in den allermeisten Fällen professionelle Hilfe.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich als Heilpraktiker und

Coach mit dem Burnout-Syndrom und arbeite mit Betroffenen. Außerdem habe ich ein eigenes Seminarkonzept für Mitarbeiter in den Heilberufen erarbeitet und unterrichte dieses seit 2010 an einer der größten Heilpraktiker-Schulen in Deutschland im Rahmen einer Ausbildung zum/zur Burnout-Berater/in.

Sind Sie Betroffener und wünschen therapeutische Unterstützung? Dann klicken Sie bitte *hier*.

Sie sind Unternehmer, Arbeitgeber-Vertreter oder Gewerkschaftler und wollen die Mitarbeiter und/oder Führungskräfte in Ihrem Unternehmen im Rahmen eines Seminares schulen? Dann klicken Sie bitte *hier*.