

Green Care

Die Fachzeitschrift
für naturgestützte
Interaktion

4
2014


HOCHSCHULE FÜR
Agrar- und Umweltpädagogik

SCHWERPUNKT
Depression und Burn-out

HUBER



Jahrgang 11, Dezember 2014, ISSN 2205-3241, www.green-care-zeitschrift.com



© alle einzelnen Streichhölzer:
Slavson/Dreamstime

Rien ne va plus!

Burn-out und Depression, mehr als ein (und dasselbe) Phänomen

von Evelyne Huber

Kaum eine Woche vergeht, in der nicht in einer Tageszeitung, einem Wochenblatt oder einem Magazin über Burn-out berichtet wird, und fast jeder kennt im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis Personen, die darunter leiden. Doch was ist Burn-out überhaupt?

Manche meinen, es sei der Preis für die gestiegene gesellschaftliche Produktivität und den individuellen Leistungsdruck in unserer neoliberalen Gesellschaft. Und generell gilt, dass Burn-out bis heute keine anerkannte, eigenständige Krankheit ist, sondern eine umstrittene und umkämpfte Diagnose. In den Kriterien der ICD-10 (International Classification of Diseases der Weltgesundheitsorganisation WHO) ist Burn-out ein Einflussfaktor, der auf den Gesundheitszustand wirkt. Es geht somit um Umstände, die unseren Gesundheitszustand beeinflussen und „Probleme in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ hervorrufen können. Diese unstimmige und strittige WHO-Definition

macht auch die Popularität des Phänomens aus, sodass Burn-out oftmals sogar als „Modediagnose“ bezeichnet wird, was ihm keinesfalls gerecht wird. Denn Burn-out ist ernst zu nehmen.

Im Hamsterrad

Ein Burn-out beginnt mit Kraft- und Energielosigkeit, dem Verlust der Fähigkeit, mit anderen Menschen mitfühlen zu können und einer eingeschränkten Wahrnehmung. Aus Mangel an Mustern und Handlungsalternativen, wie mit solchen Symptomen besser umgegangen werden kann und Grenzen gesetzt werden können, wird mit vermehrtem Energieaufwand versucht, die Stresssituation auszugleichen. Dadurch entsteht das bekannte „Hamsterrad“. Der Druck steigt, die Bemühungen werden immer größer und die Erholungsphasen immer weniger. Dies ist auch eine Erklärung dafür, warum die Burn-out-Problematik vielen Menschen nicht bewusst ist und die Selbsttäuschung über die Situation und den eigenen

Zustand – die aus klinischer Sicht zu den größten Auffälligkeiten zählt – überhaupt möglich ist.

Was daran anschließend entsteht, ist eine schließliche Entwicklung: „Der Autopilot wird eingeschaltet“, so drücken dies Experten aus. Zum Schutz vor weiteren Belastungen ziehen sich Menschen immer weiter zurück und vieles läuft nur mehr nebenbei ab. „Du funktionierst dann einfach nur mehr“, so schildern dies Betroffene. Es entstehen ein Antriebsverlust und das Gefühl, persönlich nichts mehr erreichen oder leisten zu können. Um das alles durchzustehen, zu überleben und anderen gegenüber verbergen zu können, werden Kompensationsstrategien entwickelt. Eine „Maske“ wird aufgesetzt, manche beschreiben auch, sie würden sich zum Schutz in einen „Kokon“ einhüllen. Wer so damit beschäftigt ist, seine Maske oder seinen Kokon aufrecht zu erhalten, verliert dann noch zusätzlich Energie. Das Hamsterrad dreht sich somit weiter.

Die Spirale dreht sich abwärts

Das bekannte Gefühl der Leere, des „ausgebrannt Seins“ und der Erschöpfung entsteht und seelische und körperliche Symptome nehmen zu. Eine dramatische Veränderung im Leben und Erleben von Menschen wird bemerkbar, die Empathie-Fähigkeit geht vollkommen abhanden, manche Menschen werden extrem distanziert, andere aggressiv. Die Fähigkeiten zu Kompromissfindung, Fairness, Selbstbestimmung und Ordnung gehen sukzessive verloren.

Diese Abwärtsspirale entwickelt sich langsam und über einige Jahre. Ihr Verlauf ist mittels verschiedener Modelle darstellbar. Gemeinsam ist ihnen allen der prozesshafte Verlauf, wobei keines dieser Modelle wissenschaftlich validiert ist. Das bekannteste Modell stammt vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger. Dieser hat im Jahr 1974 den Verlauf in einem 12-phasigen Zyklus so beschrieben:

1. Zwang, sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz und hohe Ansprüche an sich selbst
3. Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten, Privatleben wird reduziert
6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme, Intoleranz steigt
7. Sozialer Rückzug, Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Zynismus
8. Verhaltensänderungen, emotionaler Rückzug
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

10. Innere Leere, Angstgefühle, Suchtverhalten
11. Depression und Gefühl der Sinnlosigkeit
12. Völlige Erschöpfung und Suizidgedanken

Mit jeder dieser Phasen steigt der Schweregrad eines Burn-out und die Wahrscheinlichkeit, im weiteren Verlauf an einer Depression oder an einer Sucht zu erkranken oder gar Suizid zu begehen, wobei die einzelnen Phasen in der Praxis nicht klar voneinander abgrenzbar sind. Sie vermischen oder überlagern sich häufig. Einige Phasen können auch übersprungen werden, oder es ist möglich, sich in mehreren Phasen gleichzeitig zu befinden.

„Burn-out ist bis heute keine anerkannte, eigenständige Krankheit.“

Die Entwicklung verläuft individuell

Aus all dem wird ersichtlich, dass Burn-out nicht gleich Burn-out ist und bei jedem anders verläuft. Jeder Mensch ist auch anders, reagiert anders und braucht daher auch etwas anderes, um einem Burn-out entgegenzuwirken. Oftmals wurde publiziert, dass Burn-out jeden treffen könne, was ebenfalls wissenschaftlich nicht validiert ist. Betroffen sind nur jene, die sich ihrer eigenen Stärken, ihres Selbstwertes und ihrer Ressourcen nicht bewusst sind und am Sinn ihres eigenen Tuns zweifeln. Wer zu hohe Erwartungen an sich selber stellt, sich dafür intensiv anstrengt und sich keine Zeit für dementsprechende Entspannungs- und Erholungsphasen nimmt, ist bedroht. Weiter wurde auch vielfach veröffentlicht, dass ein Burn-out durch ein Zuviel an Arbeitsmenge hervorgerufen wird. Dies ist ebenfalls wissenschaftlich nicht belegt. Denn bei Burn-out geht es in erster Linie um die Gefühlslage, mit der man seine Arbeit tut beziehungsweise seine Zeit verbringt, welche ein Burn-out auslöst. Oftmals handelt es sich bei Betroffenen um Menschen, die denken, „alles ist möglich“. Dieser Gedanken ist stark in unserer Gesellschaft und Wirtschaft verwurzelt, die den davorliegenden Gedanken „nichts ist unmöglich“ produziert und reproduziert. Burn-out ist schlicht und einfach die dazu passende Antwort: „Nichts ist mehr möglich“.

„Betroffen sind jene, die sich ihrer eigenen Stärken, ihres Selbstwertes und ihrer Ressourcen nicht bewusst sind und am Sinn ihres eigenen Tuns zweifeln.“

Nicht nur unstimmige Modelldefinitionen führen bei Burn-out zu Verwirrungen, sondern auch die unklare Unterscheidung eines Burn-out zu einer Depression. Ein Burn-out kann zwar in eine Depression münden und beide weisen gemeinsame Charakteristika auf, Burn-out und Depression sind jedoch zwei separate Phänomene und Krankheitskonzepte. Daher ist eine Depression eine Behandlungsdiagnose, welche die Einweisung in ein Krankenhaus möglich macht, im Gegensatz zu einem Burn-out, das nach der ICD-10-Einstufung nur eine Rahmen- oder Zusatzdiagnose ist.

Burn-out kann auch Wachstum fördern



Umgekehrt lässt sich schlussfolgern, dass ein Burn-out Menschen dazu verhelfen kann, sich ihre Stärken, Werte, Sehnsüchte, Bedürfnisse und vor allem die Verfügbarkeit ihrer individuellen Ressourcen bewusst zu machen. Ein Burn-out macht persönliches Wachstum und eine Systemveränderung möglich, was in unserer derzeitigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Situation dringend notwendig ist und vermehrt hinterfragt werden sollte. Green Care zeigt geeignete Antworten – Tiere, Pflanzen und die Natur bieten die besten Vorbilder, wie Leben funktioniert und sind gleichzeitig Quellen für Heilung und persönliche Förderung.

Evelyne Huber, MSc



arbeitet als Trainerin und Gesundheitsjournalistin in Wien. Sie ist Geschäftsführerin des Beratungsunternehmens *entscheidung e.U.* und leitet das Online-Magazin *entscheidung.at*.

Leitfragen

- Welche zwei Bücher sind die größte Inspirationsquelle für Ihre Arbeit?

Joachim Bauer (2008). Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne Verlag.

Volker Lilienthal (2014). Qualität im Gesundheitsjournalismus. Perspektiven aus Wissenschaft und Praxis. Wiesbaden: Springer Verlag.

- Welcher war Ihr größter Aha-Effekt in Ihrer Arbeit?

Am Ende meiner zweijährigen Forschungsarbeit im Rahmen meines Masterstudiums „Kommunikation und Management“ erkannte ich, dass Burn-out nichts Negatives ist, sondern dass Menschen davon wachgerüttelt werden und eine Chance bekommen, neu und erfüllend zu leben.

- Was wollen Sie mit Ihrer Arbeit erreichen?

Es ist mir ein Anliegen, Brücken für ein gesundes, gelingendes und harmonisches Miteinander zu bauen – zwischen Menschen, Tieren und der Natur.

Anzeige

Jetzt **Green Care** abonnieren:

abo@hanshuber.com

Abonnementspreise siehe Impressum