



**Anzeichen erkennen und behandeln:** Zum Thema Burnout lud Prof. Dr. Christian Duncker (Programmvorstand) Dr. med. Mirriam Prieß (Ärztin und Psychotherapeutin) zum Clubabend ein.

## MC Hamburg

### Leistungsdruck und Leere – Ursachen eines Burnouts

Hinter jeder Leistung stehen Menschen, die sich für ihre Arbeit einsetzen. Deshalb stand beim Clubabend einmal nicht die Marke im Fokus, stattdessen „geht es um uns, um die Menschen dahinter, um diejenigen, die die Marken führen“, so einleitend Programmvorstand Prof. Dr. Christian Duncker.

„Negativer Stress tritt dann auf, wenn es nicht so läuft, wie man es will“, so Dr. Mirriam Prieß. Das heißt nicht, dass man immer, wenn es nicht so läuft wie man es möchte, unter Stress gerät, aber vor allem dann, wenn man mit dem was man möchte identifiziert ist und dies als Grundlage für die eigene Existenz sieht. Hintergrund dafür sind das Selbstbild und der Selbstwert.

„Der meiste Stress tritt in Beziehungen auf – in Beziehung mit der Umwelt und in Beziehung mit sich selbst“, erklärt Prieß. Dies ist ein entscheidender Punkt bei der Entstehung eines Burnouts. Die Ursache für ein Burnout ist nicht eine Überforderung an sich, sondern sind fehlende oder konfliktbeladene soziale Kontakte und eine fehlende Beziehung zu sich selbst. Um die Entwicklung eines Burnouts, einer Erschöpfungsdepression, zu verdeutlichen hat Prieß das sogenannte Vier-Phasen-Modell entwickelt: In der ersten Phase, der Alarm- oder Konfliktphase, treffen zwei unterschiedliche Positionen aufeinander. In der nächsten Phase, dem Widerstand, wird gegen die Meinung des Gegenübers angegangen. Betroffene grübeln über die Situation und bekämpfen die aufkommenden körperlichen Symptome wie Gereiztheit und Aggression. In diesem Zustand wird zudem ein Ablenkungsverhalten deutlich sowie ein gesteigertes Arbeitstempo, um sich zu beweisen. Die Gefahr von Suchterkrankungen wächst.

In der dritten, der Erschöpfungsphase, fängt der Widerstand an zu bröckeln. Nun beginnt die Burnout-Symptomatik, die Depression. Die Betroffenen kommen auch in der Freizeit nicht mehr runter, ihre Symptome werden chronisch. Sie klagen über einen leeren Kopf, Konzentrationsstörungen, Gedankenabbrü-

che, Traurigkeit und Verzweiflung. Ein Rückzug auf der sozialen Ebene beginnt. In der vierten Phase, dem innerlichen Rückzug, ist die Burnout-Symptomatik in vollem Gange. Betroffene sehen den inneren und am Ende auch den äußeren Rückzug als einzige Möglichkeit. Sie nehmen ihre Umwelt wie durch Nebel und Watte wahr, verfallen in Selbsthass und Starre.

**Die Frage ist, was sich als Burnout-Prophylaxe tun lässt.** Die Medizinerin rät vor allem zu regelmäßiger Entspannung, zu einer Entwicklung der Dialogfähigkeit, zur Beschäftigung mit nur einer Sache zurzeit, zu Pausen, zur Suche nach direkten Lösungen und Antworten und zur Vermeidung von Kompensation. Wichtig ist außerdem eine ausgewogene Ernährung, Sport, etwas für sich selbst zu tun, ausreichender Schlaf, regelmäßige Auszeiten, das Setzen und Vertreten von Prioritäten und „Nein“ sagen zu lernen. Zur Selbstkontrolle kann es hilfreich sein, sich Feedback von außen, also von Freunden, Kollegen oder der Familie zu holen und dieses ernst zu nehmen.

**Abschließend beantwortete Dr. Prieß** die eingangs gestellte Fragestellung nach einem Burnout als ein Zeichen von Schwäche mit einem klaren „Nein“. Burnout sei definitiv ein Regulierungsmechanismus des Menschen, durch dessen Behandlung die Betroffenen ihr Gleichgewicht zurückgewinnen können.

**Bereits während der sich anschließenden Diskussionsrunde** gab es zahlreiche Wortmeldungen mit zum Teil sehr persönlichen Fragestellungen. Dabei wurde deutlich, dass Burnout ein ernstzunehmendes Thema ist, das dringend gesellschaftlicher Anerkennung bedarf.