

Die „Ausgebrannten“ werden immer jünger

In Fachkreisen wird das Burnout-Syndrom gegenwärtig stark diskutiert. Während einige Burnout für eine „Modediagnose“ halten, kommen andere zu dem Schluss, dass es sich bei dem Syndrom um eine Vorstufe der Depression handelt. Auf jeden Fall zählen immer mehr junge Menschen zu der insgesamt deutlich wachsenden Zahl der Betroffenen. Prävention tut also not. Neben Betrieblicher Gesundheitsförderung verspricht das Achtsamkeitskonzept gute Erfolgsaussichten. Niko Kohls, Janosch Rieß, Claudia Sigl und Martin Offenbächer



Vor 30 Jahren war das Burnout-Syndrom noch weitgehend unbekannt. Anfang der 1970er-Jahre wurde der Begriff „Burnout“ erstmals in den USA verwendet, im Zusammenhang mit der Beobachtung schwerer chronischer Erschöpfungszustände bei Beschäftigten im Pflege- und Gesundheitsbereich. Erst seit einigen Jahren wird Burnout in einschlägigen Diagnosesystemen ausgewiesen als „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ (ICD-10) und definiert als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ (Unterkode Z73.0).

Es besteht weitgehendes Einverständnis unter Fachleuten, dass Burnout einen chronischen Erschöpfungszustand beschreibt, der mit psychosomatischen Symptomen wie Schlaf- oder Appetitlosigkeit, aber auch mit einer Suchtproblematik einhergehen kann.¹ Im Gegensatz zu depressiven Erkrankungen oder Angststörungen, bei denen als prädisponierende Faktoren in den letzten Jahren genetische, biochemische sowie familiengeschichtliche Konstellationen diskutiert werden, machen Fachleute für das Burnout-Syndrom

ausschließlich ein zu hohes quantitatives oder qualitatives Ausmaß an äußeren Stress- und Belastungsfaktoren verantwortlich. Die Betroffenen nehmen schwierige berufliche und/oder private Anforderungen dann ab einem gewissen Zeitpunkt als nicht mehr zu bewältigende Überlastung wahr. Vor allem Menschen mit zu hohen Erwartungshaltungen an sich selbst und andere sind gefährdet, eine Burnout-Symptomatik zu entwickeln.

Vom speziellen Berufsrisiko zur „Volkskrankheit“

Lange Zeit fielen daher – neben Menschen in Pflege- und Sozialberufen – besonders ältere Arbeitnehmer durch Ausgebranntsein auf. Diese waren häufig desillusioniert von der Arbeitswelt, klagten über Erschöpfung, mangelnde Motivation und Niedergeschlagenheit sowie über damit einhergehende psychosomatische Störungen. In letzter Zeit sind aber auch zunehmend jüngere Menschen betroffen.

Inzwischen ergreift das Gefühl, zu vielen Anforderungen im privaten und beruflichen Leben ausgesetzt zu sein, breite Bevölkerungsschichten: Einer im Jahr 2009 durchgeführten, repräsentativen Umfrage zufolge empfanden 80 % der Deutschen ihr Leben als stressig und jeder Dritte hatte das Gefühl, unter Dauerdruck zu stehen.² Als Hauptursache wurde beruflicher Stress genannt, gefolgt von finanziellen Sorgen und Ärger im Straßenverkehr. Laut dieser Studie sind nicht nur solche Menschen besonders gefährdet, die in sozialen Berufen arbeiten oder eine Position im mittleren Management eines Unternehmens einnehmen, sondern auch Schichtarbeiter, Berufspendler, Hausfrauen und Hausmänner.

Burnout: Das können wir uns nicht leisten

Bei Burnout handelt es sich um ein wissenschaftlich schwer fass- und abgrenzbares Syndrom, also um ein Bündel von Symptomen. Daher gibt es bisher nur wenig aussagekräfti-

ge Studien zur Risiko- und Ursachenforschung. In den letzten Jahren wurden jedoch zahlreiche Studien publiziert, die einen Zusammenhang zwischen Arbeitsplatzbedingungen und gesundheitlichen Folgen nahelegen. Zu den Faktoren, welche die Entstehung von Burnout vermutlich begünstigen und die Hinweise für Ansätze des betrieblichen Gesundheitsmanagements liefern können, zählen

- eine hohe Anzahl von Überstunden,
- eine niedrige Vorhersagbarkeit von Ereignissen am Arbeitsplatz,
- fehlende Eindeutigkeit von Arbeitsaufträgen,
- hohe Arbeitsbelastung in unsicheren Jobs, bei denen trotz hoher Leistung keine Aussicht auf Beförderung besteht,
- Erleben von Ungerechtigkeit im Arbeitsprozess, unfaire Behandlung durch Vorgesetzte,
- mangelnde Offenheit und Transparenz, fehlende Weitergabe von Informationen,
- geringes soziales Zusammengehörigkeitsgefühl und
- häufige, extern verursachte Unterbrechungen im Arbeitsprozess.

Die volkswirtschaftliche Relevanz des Burnout-Phänomens ist enorm: Für das Jahr 2008 wurde die hierdurch verursachte Zahl der Fehltagel auf fast 10 Mio. geschätzt. Viele Organisationen und Betriebe haben daher die Notwendigkeit erkannt, ein integratives Gesundheitsmanagement für ihre Mitarbeiter zu entwickeln, das nicht nur auf körperliche Krankheitsprävention achtet, sondern auch die psychische, soziale und umweltbezogene Dimension von Gesundheit berücksichtigt. Darin liegen gute Chancen, Burnout vorzubeugen – zum Wohl von Arbeitnehmern und Unternehmen.

Reizüberflutung als Mitverursacher von Burnout

Neben Stressfaktoren aus der Arbeitsorganisation oder Umwelt gibt es auch solche, die „hausgemacht“ sind. Sowohl die Wahrnehmung von Ereignissen als auch der Umgang mit stressigen und belastenden Situationen haben mit einem persönlichen Bewertungsprozess zu tun und können ganz individuell, aber auch generations- und altersspezifisch sein.

Die Autoren arbeiten im Generation Research Program des Humanwissenschaftlichen Zentrums (HWZ) der Ludwig-Maximilians-Universität München, wo seit 2001 unter der Leitung von Prof. Dr. Ernst Pöppel die Folgen des demographischen Wandels interdisziplinär beforscht werden. Eine der von uns häufig diskutierten Fragen lautet: Warum zeigen junge Menschen, die oftmals weniger als zehn Jahre beruflich tätig sind, ein so hohes Ausmaß an Erschöpfung? Liegt dies an der verminderten Belastbarkeit der jüngeren Generation oder erklärt die Enttabuisierung psychischer Probleme dieses Phänomen? Sind die Ursachen vielleicht darin zu suchen,

dass unsere Lebenswelt komplexer, schneller und dynamischer geworden ist und immer mehr Menschen dieser Entwicklung nicht mehr standhalten können oder wollen?

Zur Beantwortung dieser komplexen Fragestellung sind sicherlich mehrere Aspekte zu berücksichtigen. So haben sich die Arbeits- und Lebensbedingungen vieler Menschen in den letzten Jahren dramatisch verändert. Durch den technologischen Fortschritt und eine zunehmend komplexe und vernetzte Arbeitswelt, die immer höhere Anforderungen an unsere Informationsverarbeitung stellt, fühlen sich viele Arbeitnehmer überfordert.

»» Das Burnout-Syndrom wird durch ein zu hohes quantitatives oder qualitatives Ausmaß an äußeren Stress- und Belastungsfaktoren verursacht. ««

Darüber hinaus sind wir aber in sozialen Netzwerken mit einer immer größeren Anzahl von Personen in Kontakt – sei es vis-à-vis oder virtuell. Das ständige Bedürfnis beziehungsweise die subjektiv wahrgenommene Notwendigkeit, andere Personen am eigenen Leben teilhaben zu lassen oder in solchen Netzwerken rund um die Uhr kontaktbereit zu sein, können bei manchen Menschen zu einer Reizüberflutung und über die Zeit auch zu einer Erschöpfung führen. Es verwundert daher nicht, dass bereits der Begriff des Social Media Burnouts kursiert. Denn unsere neurobiologische Grundausstattung ermöglicht uns nur die Wahrnehmung und Verarbeitung einer begrenzten Anzahl von Informationen pro Zeiteinheit.

Die eigene Erwartung, viele Abläufe gleichzeitig bewusst bewältigen zu wollen, trägt maßgeblich zur Verschärfung von Stress und Belastung bei. Zudem gönnen sich vor allem junge Leute häufig keine reizarmen Phasen mehr, die zur mentalen Erholung und Informationskonsolidierung wichtig wären – in freien Minuten werden häufig SMS oder E-Mails gecheckt, es wird auf dem Handy gespielt, ferngesehen oder im Internet gesurft. Jedoch ist die viel gepriesene Fähigkeit zum Multitasking aus neurobiologischer Sicht eine Illusion, denn es ist unmöglich, seine Konzentration auf verschiedene Dinge gleichzeitig zu verteilen. Jeder, der schon mal versucht hat, auf einer Party zwei verschiedenen Unterhaltungen gleichzeitig zu lauschen, weiß dies aus eigener Erfahrung.

Darüber hinaus zeigt sich in Studien, dass Menschen nur sehr begrenzt in der Lage sind, sich in Organisationen zurechtzufinden, in denen sie mit mehr als 150 Personen in-

teragieren müssen.³ Diese Grenze wird jedoch vielfach in der modernen Arbeitswelt überschritten – man denke nur an komplexe soziale Gebilde wie Großunternehmen. Ebenso gibt es eine Art „emotionales Maximum“, das unsere Empathiefähigkeit gegenüber anderen Menschen beschränkt. Wenn dieses erreicht ist – wie es z. B. bei Menschen, die in Gesundheits- oder Pflegeberufen arbeiten, häufig vorkommen kann –, setzen Schutzmechanismen ein, die dazu führen, dass man sich automatisch vom Leid und Unglück anderer Menschen distanziert.

Strukturelle Ursachen in Schule und Studium

Eine weitere wichtige Frage lautet: Wann und wie oft sind junge Menschen Belastungen ausgesetzt, die sie als Stress empfinden? Dabei ist es zweckmäßig, sich ein weiteres Teilergebnis der erwähnten Studie zu vergegenwärtigen: Etwa 90 % der Schüler und Schülerinnen klagten über Stress und jeder Dritte gab an, unter permanentem Leistungs- und Prüfungsdruck zu stehen beziehungsweise Angst zu haben, keinen Ausbildungs-, Studien- oder Arbeitsplatz zu finden. Die Tatsache, dass die überwiegende Mehrheit ihren Schulalltag als belastend erlebt, ist ohne Zweifel besorgniserregend. Die gegenwärtig diskutierte und teilweise bereits umgesetzte Verkürzung der gymnasialen Schulzeit von neun auf acht Jahre mit der damit verbundenen Verdichtung der Lehrpläne dürfte die bereits vorhandene Belastung noch weiter erhöhen. Außerdem ist die Schulausbildung nach wie vor äußerst sach- und fachorientiert. Individuelle Lebensfertigkeiten, wie emotionale, empathische und soziale Kompetenzen, sowie die Fähigkeit, eigene Potenziale und Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, werden nur am Rande gefördert. Das HWZ arbeitet gegenwärtig im Rahmen eines großen, von der Hanns-Seidl-Stiftung geförderten Kooperationsprojekts gemeinsam mit der Universität Erlangen an alternativen Lehrplänen, in denen derartige Fähigkeiten und Fertigkeiten den erforderlichen Platz einnehmen.

Auch an den Universitäten setzt sich der Trend zur zunehmenden Belastung durch Verdichtung des Studiums fort: Ein seit Jahren konstanter Befund in internationalen Untersuchungen ist, dass Studierende eine geringere Lebensqualität und eine deutlich höhere Belastung aufweisen als Personen gleichen Alters, die nicht studieren. Unsere eigenen Forschungsergebnisse an fünf Hochschulen und Fachhochschulen im Münchner Raum belegen dies für eine Vielzahl technischer sowie natur- und sozialwissenschaftlicher Studiengänge. Unseren Daten zufolge geben 32 % der Studierenden an, oft bis fast immer gestresst zu sein. Bei 37 % liegt eine potenzielle Gefährdung für Burnout vor und bei 14 % besteht bereits klinischer Handlungsbedarf. Es kann vermutet werden, dass die gerade durchgeführte Ablösung der

klassischen Diplomstudiengänge durch die Bachelor- und Masterstudiengänge und die damit einhergehende zunehmende Strukturierung des Studiums der Belastung noch einmal Vorschub leistet.

Mit Achtsamkeit gegen Burnout

Unter diesen Vorzeichen verwundert es nicht, dass die Mehrheit der von uns befragten Studenten institutions- und fächerübergreifend Interesse gezeigt hat, im Rahmen ihres Studiums Stressbewältigungsstrategien zu erlernen. Solche Präventionsprogramme können ohne größeren Aufwand implementiert werden und machen großen Sinn. Denn neben dem Abbau äußerer Belastungsfaktoren, die in den Arbeits- oder Lernbedingungen begründet sind, kann und sollte auch der Einzelne etwas tun, um das Burnout-Risiko zu reduzieren. Dazu zählt, sich täglich mehr zu bewegen und Sport zu treiben, denn körperliche Bewegung bringt die biologischen Begleitprozesse des Stressgeschehens auf hormoneller Ebene in ein natürliches Gleichgewicht.

Ein anderer wichtiger psychologischer Ansatzpunkt besteht darin, an der Verarbeitung von Reizen und Informationen anzusetzen. Diese unterliegen schließlich einem persönlichen, ganz individuellen Bewertungsprozess. Dabei werden – zunächst neutrale – Beobachtungen zumindest teilweise mit positiven oder negativen Bewertungen versehen, andere hingegen bleiben weitgehend neutral. Diese persönlichen Bewertungen beeinflussen unsere Sicht der Dinge jedoch entscheidend: So kann ein negatives Bewertungsmuster ein eigentlich weitgehend wertfreies Ereignis, z. B. Termin beim Chef, in ein angstbesetztes Ereignis mit den entsprechenden Gedanken („Oh Gott, bestimmt habe ich etwas falsch gemacht“) und damit einhergehende Emotionen, wie Unsicherheit und Angst, verwandeln – abhängig von den persönlichen (Vor-)Erfahrungen und dem Lebenskontext der jeweiligen Person. Andere Menschen würden dagegen von einem positiven oder neutralen Anlass für das Gespräch ausgehen, wie z. B. eine mögliche Belobigung, Gehaltserhöhung oder schlicht die Besprechung eines Arbeitsauftrags.

Das Bewusstwerden dieser Bewertungsprozesse kann z. B. durch ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm vermittelt werden. Zu nennen wären hier die inzwischen populär gewordene Achtsamkeitsmeditation und das darauf basierende Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program, MBSR), ebenso wie viele andere Mind-Body-Interventionen wie Tai-Chi, Qigong oder bestimmte Yoga-Techniken. Alle diese Ansätze zielen darauf, die eigene Introspektionsfähigkeit zu schulen, also die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle sowie die damit verbundenen Interpretati-

onsprozesse bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit kann dabei als ein Bewusstseinszustand verstanden werden, der auf ein klares und – dies ist ganz besonders wichtig – nicht wertendes Gewahrsein dessen abzielt, was in jedem Augenblick geschieht. Achtsamkeitsmeditation ist folglich eine Intervention, mit deren Hilfe man lernen kann, den Moment wahrzunehmen, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle zu betrachten und diese zu akzeptieren, ohne sie sofort kognitiv oder emotional zu bewerten.

Um einem Missverständnis vorzubeugen, muss betont werden, dass es dabei nicht darum geht, personale Distanziertheit und Emotionslosigkeit zu praktizieren. Vielmehr soll der Zustand der Achtsamkeit helfen, die weitgehend unbewusst ablaufende emotionale Einfärbung von Wahrnehmungen und die damit verbundenen automatischen Reaktionsweisen zu durchbrechen. Denn dadurch wird ein bewusstes und genaueres Wahrnehmen möglich, wodurch die Wahrscheinlichkeit von automatischen, weitgehend unbewussten und wenig reflektierten Reaktionen abgeschwächt wird.

Das ursprüngliche, von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn für Reha-Patienten in den USA entwickelte, standardisierte MBSR-Basistraining besteht aus einem achtwöchigen Gruppenangebot von 1,5 Stunden Dauer pro Woche und einem weiteren, ganzen „Tag der Achtsamkeit“⁴ Zusätzlich wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie täglich 30 bis 45 Minuten eigenständig üben. Dieses Training ist vermutlich die wissenschaftlich am besten untersuchte Mind-Body-Intervention, deren Wirksamkeit überdies für eine Bandbreite von klinischen und nicht klinischen Symptomen belegt ist. So wird Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen, Depressionen, Angststörungen, aber auch bei Suchterkrankungen und als flankierende Maßnahme bei onkologischen Erkrankungen eingesetzt. Durch Achtsamkeit können jedoch nicht nur der Umgang mit Belastungen und Stress sowie die Erkennung der eigenen Grenzen verbessert werden, sondern es lassen sich auch Entscheidungsfindungsprozesse sowie soziale Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten fördern.⁵

Achtsamkeitsinterventionen für Schüler und Studenten

Die nun vorliegenden Studien, bei denen die Autoren die Auswirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen bei Schülern und Studenten untersucht haben, deuten darauf hin, dass diese Maßnahmen wirkungsvoll sind und einfach und effizient implementiert werden können.⁶ Beispielsweise gab eine 11-jährige Schülerin der fünften Klasse eines Frankfurter Gymnasiums, die ein Achtsamkeitstraining im Rahmen des Unterrichts erhielt, an, dass sie – obwohl sie das Training anfangs langweilig fand – nun viel besser in der Lage sei, ihre Gedanken zu ordnen.

Vor dem Hintergrund dringend notwendiger Maßnahmen zur Prävention des Burnouts plädieren wir stark dafür, derartige Stressbewältigungsprogramme als komplementäre Komponenten in die schulische und universitäre Ausbildung sowie in die betriebliche Weiterbildung zu integrieren. Auch erscheint es uns geboten, dass achtsamkeitsbasierte Stressbewältigungsprogramme offiziell in den Präventionskatalog der Krankenkassen nach §§ 20 und 20a SGB V aufgenommen werden. Die Betriebskrankenkassen sind in dieser Hinsicht Vorreiter und fördern „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ schon seit mehreren Jahren. So haben Versicherte jeden Alters eine weitere wissenschaftlich fundierte Methode zur Auswahl, um das eigene Stressmanagement zu verbessern und langfristig die eigene Gesundheit zu fördern.

Dr. phil. Niko Kohls, Dipl.-Psych., Generation Research Program (GRP), Ludwig-Maximilians-Universität München
Kontakt: kohls@grp.hwz.uni-muenchen.de

Anmerkungen

- 1 Kachka, W. P., D. Korczak, K. Broich, Modediagnose Burn-out, in: Deutsches Ärzteblatt Int., 108 (2011) 46, S. 781–787
- 2 Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen GmbH (Hrsg.), Kundenkompass Stress, Aktuelle Bevölkerungsbefragung: Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland, Frankfurt am Main 2009.
- 3 Hill, R. A., R. I. M. Dunbar, Social network size in humans, in: Human Nature, 14 (2003) 1, S. 53–72.
- 4 Kabat-Zinn, J., Gesund durch Meditation, O. W. Barth Verlag, München 2001.
- 5 Sauer, S., K. Andert, N. Kohls, F. Müller, Mindful leadership: Sind achtsame Führungskräfte leistungsfähigere Führungskräfte?, in: Gruppendynamik und Organisationsberatung, 42 (2011) 4, S. 339–349.
- 6 Lynch, S., M. Gander, N. Kohls, B. Kudielka, H. Walach, Mindfulness-based coping with university life: A non-randomized wait-list-controlled pilot evaluation, in: Stress and Health, 27 (2011) 5, S. 365–375.

