

Diplomarbeit

Im Rahmen der Ausbildung zum

Diplomierten Lebens-und Sozialberater

bei ÖGL- Österreichische Gesellschaft für Logotherapie nach V. Frankl

Logotherapeutische und Existenzanalytische Aspekte in Zusammenhang mit Burn-out

Begutachtung: Dr. Klaus Gstirner, ÖGL

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst, keine außer die angeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet und mich auch sonst keiner unerlaubter Hilfe bedient habe.

Vorgelegt von: **Josef Huemer**

Dezember 2014

Lehrgang 2012-2015 Linz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort (Gedicht „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“)

Abstrakt

Einleitung

Fragestellung

Historische Entwicklung und Begriffsbestimmung

Aktuelle Daten

Definitionen

Mögliche Ursachen

Hauptteil:

Anthropologie und Burn-out

Logotherapeutische und Existenzanalytische Betrachtung

Erkenntnisse und Folgerungen

Beantwortung

Schlussbemerkung

Literaturverzeichnis

Vorwort

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...

“Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal riskieren, mehr Fehler zu machen. Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein als dieses Mal. Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen. Und ein bisschen verrückter sein. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser anschauen. Ich würde öfter ein Eis essen und weniger Bohnen.

Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten als eingebildete. Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden schon viele Jahre im Voraus.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit sehr wenig Gepäck reisen, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuß gehen. Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn, ich käme zufällig daran. Auf dem Rummelplatz würde ich viel mehr Fahrten machen, und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.

Und ich würde mehr mit Kindern spielen,

wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie... ich bin alt und weiß,

dass ich bald sterben werde.“

(Nadine Stair)

Abstrakt

Nach der Darlegung der Beweggründe zu dieser Arbeit, und der Konkretisierung der Fragenstellung, wird auf die historische Entwicklung des Begriffes Burn-out eingegangen.

Der Definition und Beschreibung des Verlaufes von Burn-out wie auch dessen volkswirtschaftlichen Aspekten, wird bewusst breiter Raum gegeben. Erstens soll damit die Interpretationsbreite und -vielfalt in der Gesellschaft sowie unter der ärztlichen, therapeutischen und beratenden Fachwelt zum Ausdruck gebracht werden. Zweitens ist diese Ausführlichkeit dem oft jahrelangen, prozesshaften Verlauf dieser „Erkrankung“ und den daraus resultierenden vielfältigen Auswirkungen und Symptomen geschuldet. Und drittens ist mir besonders wichtig, zumindest in diesem Teil der Arbeit, auch und vor allem auf die individuellen und damit sehr umfangreichen und unterschiedlichen Ursachen und deren Auswirkungen auf die von Burn-out betroffenen Menschen, hinzuweisen.

Gleichzeitig stellen die umfangreichen Ursachen und Erscheinungsformen von Burn-out und deren Interaktion, diese Arbeit vor die Herausforderung sich in weiterer Folge auf einen Schwerpunkt konzentrieren zu müssen (um den Rahmen nicht zu sprengen) und trotzdem keiner völlig isolierten Betrachtungsweise zu unterliegen.

So kann auch der Hauptteil dieser Arbeit nur als ergänzende Betrachtung im Kontext der psychosozialen Beratung mit dem Fokus auf Prävention und Prophylaxe und bestenfalls zur Unterstützung anderer notwendiger therapeutischer Maßnahmen verstanden werden. Wohlwissend, dass gerade die Logotherapie und Existenzanalyse Dr. Dr. Viktor E. Frankls und vor allem deren Haltung und Menschenbild, angesichts der Komplexität im Zusammenhang mit Burn-out, einen reichen Schatz birgt, der, aus welchen Gründen immer, meiner Meinung nach noch lange nicht vollständig gehoben ist.

Zum Schluss wird noch ergänzend auf notwendige wirtschaftliche und gesellschaftspolitische Änderungen hingewiesen und die, in dieser Arbeit analysierten Aspekte für einen Ausweg aus dem Burn-out Syndrom in Beantwortung der Fragenstellung zusammengefasst.

Einleitung

Ich habe das Thema „Logotherapeutische und Existenzanalytische Aspekte in Zusammenhang mit Burn-out“ aus mehreren Gründen gewählt.

Zum einen war und ist es mir wichtig, die mit Hilfe der Ausbildung und der Diplomarbeit gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in meinem beruflichen Alltag nützen zu können.

Zum anderen habe ich während meiner jahrzehntelangen Tätigkeit im mittleren Management der Industrie sowie in meinen Funktionen in der betrieblichen Interessensvertretung in zunehmenden Maße erleben müssen, wie sich die psychischen Belastungen an den Arbeitsplätzen aus verschiedensten Gründen ständig erhöhten und Mitarbeiter, Kollegen, Bekannte, und Freunde ins Burn-out schlitterten, manchmal auch ganz bewusst durch Mobbing und vor allem Bossing, dorthin getrieben wurden.

Andererseits habe ich im Zuge meiner Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater erkennen dürfen, dass gerade die Logotherapie und Existenzanalyse, die Anthropologie und Philosophie Dr. Dr. Viktor E. Frankls, essentielle Erkenntnisse und Möglichkeiten bieten, welche zum besseren Verständnis und zur Verhinderung und Überwindung von Burn-out, bestens geeignet erscheinen.

Aus diesen Gründen ist es mir auch ein persönliches Anliegen, mich speziell mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, mich weiterzubilden, um idealerweise andere Mitmenschen mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen unterstützen zu können.

Die bisherige Ausbildung und die vorliegende Diplomarbeit mögen eine erste Grundlage dafür sein.

Fragestellung

Die vorliegende Diplomarbeit geht grundsätzlich folgenden drei Fragen nach:

1. Welche logotherapeutischen und existenzanalytischen Erkenntnisse und Methoden sind zur Burn-out Prophylaxe von Bedeutung?
2. Welche sind als Hilfestellung in den ersten 5 Stufen des Burn-out-Schemas nach Herbert Freudenberger von Bedeutung?
3. Welche spezifische Eigenschaft bietet die Logotherapie und Existenzanalyse, die die Komplexität und den sehr individuellen und prozesshaften Verlauf des Burn-out-Syndroms berücksichtigt?

Historische Entwicklung und Begriffsbestimmung

Zur historischen Entwicklung von Burn-out und vor allem zur Entwicklung der Anzahl der Burn-out-Fälle gibt es für den Zeitraum vor 1990 keine gesicherten Informationen. Fest steht jedoch, dass seit der Erhebung der statistischen Daten, ein enormer Anstieg der Fälle zu verzeichnen ist, der sich gerade in den letzten Jahren in dramatischer Weise, geradezu exponentiell steigerte und, so die Experten, in den nächsten Jahren noch weiter zunehmen wird.

Der deutsch-amerikanische Psychologe und Psychoanalytiker Herbert Freudenberger (1926-1999) veröffentlichte 1974 erstmals einen wissenschaftlichen Artikel zum Thema Burn-out-Syndrom. Darin ist zusammengefasst, ein erster Definitionsversuch von Burn-out enthalten. In weiteren Arbeiten beschäftigt sich Freudenberger eingehender mit den Ursachen und nennt z.B. den „Ausbrenner“ (Burn-out-Patienten) als einen Mensch im Zustand der Ermüdung, der Frustration; sie wird hervorgerufen, wenn sich der Betroffene auf einen Fall, eine Lebensweise oder eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt (denn wann immer bei einem Menschen die Höhe seiner Erwartungen drastisch der Wirklichkeit entgegensteht, dieser Mensch aber weiterhin darauf besteht, diese Erwartungen zu erfüllen, ist Gefahr im Verzug. (vgl. Freudenberger und Richelson, 1980, S 34)

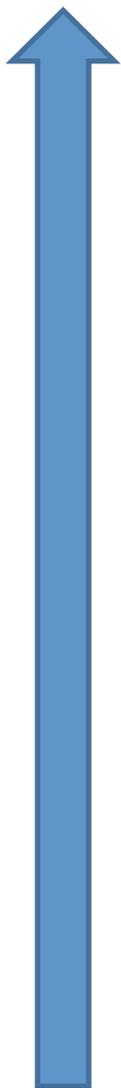
Als eine weitere wesentliche Ursache von Burn-out beschreibt Freudenberger den rapiden gesellschaftlichen Wandel unter anderem aus der Auflösung alter Zwänge und Tabus, dem zunehmenden Hedonismus, der wachsenden Trennung zwischen Arbeit und Beruf sowie dem Verlust von verwandtschaftlichen und nachbarlichen Bindungen (vgl. Freudenberger und Richelson, 1980, S 23 ff.), was zu einem „Klima der Verunsicherung“ führt, in dem sich das Phänomen des Ausbrennens so gut entwickeln kann. (vgl. Freudenberger und Richelson, 1980, S 25)

Als Ursache von Burn-out sieht Freudenberger somit den Versuch einer Person, unrealistische Erwartungen (ob selbst gesetzt oder vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezwungen) mit allen verfügbaren Kräften zu verwirklichen.

Freudenberger beschreibt den Burn-out-Prozess zunächst anhand eines 2 – Phasen – Modells. In der ersten Phase, dem empfindenden Stadium des Ausbrennens (Burn-out), das häufig mit einer chronischen Müdigkeit beginnt, finden Kompensationsversuche zur Reduktion von Erschöpfung und Langeweile, durch beispielsweise Zynismus und Gleichgültigkeit statt. Das zweite, so genannte empfindungslose Stadium des Ausbrennens kennzeichnet der Autor durch eine Reihe weiterer Symptome, wie Ungeduld, erhöhte Reizbarkeit, psychosomatische Beschwerden und Depressionen.

Als eigentliche Gefahr beim Ausbrennen (Burn-out) sieht Freudenberger die Empfindungslosigkeit, die Weigerung zuzugeben, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Sobald nämlich diese Verdrängung einsetzt, werden die Symptome eines Menschen zu seinen Feinden statt zu Verbündeten. Sie vermögen ihm nicht mehr länger zu helfen, da ihnen ja, wie stark sie sich auch immer bemerkbar machen, niemand zuhört. Die Verdrängung kündigt das zweite Stadium des Ausbrennens an, so wie die Erschöpfung das erste. (vgl. Freudenberger und Richelson, 1980, Seite 88)

In weiterer Folge entwickelte Freudenberger das nachstehende 12-stufige Burn-out-Schema.



- 12. Völlige Burn-out Erschöpfung**
- 11. Depression und Erschöpfung**
- 10. Innere Leere**
- 9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit**
- 8. Deutliche Verhaltensänderung**
- 7. Rückzug**
- 6. Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme**
- 5. Umdeutung von Werten**
- 4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen**
- 3. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse**
- 2. Verstärkter Einsatz**
- 1. Der Zwang sich zu beweisen**

(vgl. Herbert Freudenberger, Gail North, Freiburg 1992)

„Die Phasen im Burn-out

Die Stadien sind in der Praxis nicht klar voneinander abgrenzbar und vermischen oder überlagern sich häufig. Einige Phasen können z. B. übersprungen werden, während andere Betroffene sich in mehreren Phasen/Stadien gleichzeitig befinden können.

1. Der Zwang sich zu beweisen

Dieses Stadium im Burn-out-Zyklus ist am schwierigsten zu erkennen, da der Wunsch erfolgreich zu sein, im Grunde positiv ist. Gewinnt der Wunsch jedoch zu viel an Dynamik und wird die Verbissenheit zu stark, wird der Wunsch zum Zwang, ausgelöst durch übertriebene Erwartungen an sich selbst.

2. Verstärkter Einsatz

...entsteht häufig aus der Angst die Kontrolle zu verlieren. Sorgfalt, Perfektionismus und Engagement werden zwanghaft. Ebenfalls typisch für diese Phase ist die Unfähigkeit zu delegieren.

3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Die Arbeit bzw. Ihre Aufgabe hat Sie voll im Griff. Die kleineren alltäglichen Pflichten und Freuden empfinden Sie als lästig und störend. Zum Beispiel werden Pausen als überflüssig erachtet, die Ernährung als nebensächlich angesehen oder der Körper vernachlässigt.

4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Sie bemerken zwar, dass etwas ganz und gar nicht mehr stimmt und die Vernunft sagt Ihnen, dass Sie zurückfahren müssen aber Sie stellen immer wieder Ihre Bedürfnisse hinter den Anforderungen an das 'Große Ziel' zurück. Die Heimlichkeiten und das Zurückziehen beginnen, denn niemand darf wissen, wie es Ihnen wirklich geht. Häufig entstehen in dieser Phase Süchte.

5. Umdeutung von Werten

Emotional ist diese Phase von Desorientierung geprägt. Ein häufiger Auslöser ist hier ein gestörter Zeitbegriff. Die Belastung, der Druck ist jetzt so hoch, dass Vergangenheit und Zukunft ausgeblendet werden müssen und nur die Gegenwart zählt. Dadurch geht die Relativität der Ereignisse verloren, Wichtiges ist von Unwichtigem nicht mehr zu trennen.

6. Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme

Die Verleugnung ist hier als Schutzmechanismus zu verstehen und ist zumeist ein unbewusster Prozess. Die Verleugnung verschleiert den Burn-out-Prozess. Die subtilen Vernachlässigungen der persönlichen Bedürfnisse verstärken sich, wie auch der Zynismus.

7. Rückzug

Die Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Orientierungslosigkeit nehmen überhand. Die Desillusionierung und emotionale Verflachung ist vorherrschend und Sie ziehen sich vor sich selbst und der Welt zurück.

8. Beobachtbare Verhaltensänderung

Der Rückzug verstärkt sich noch weiter und Sie fühlen sich von jeder Zuwendung angegriffen. Die Unterscheidungsfähigkeit ist weitgehend gestört, was Unterstützung, Aufmerksamkeit und Nähe angeht.

9. Depersonalisation

Hier entsteht der Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit und damit geht auch der letzte Rest des Erkennens eigener Bedürfnisse verloren. Daraus folgt eine tiefe Selbstverneinung, die sich auf den eigenen Körper und die eigene Person bezieht.

10. Innere Leere

In dieser Phase entstehen häufig schwere Phobien und Panikattacken. Das Gefühl der inneren Leere ist kaum zu ertragen, die Betroffenen fühlen sich nutzlos, ausgezehrt, erledigt - kurz, einfach fertig. Um diesen Zustand noch halbwegs auszuhalten - es gibt noch immer den schwachen Wunsch irgendwie aufzutanken - wird hier häufig zu Drogen und Aufputzmitteln gegriffen.

11. Depression

An diesem Punkt ist einem einfach alles egal. Die Verzweiflung und die Erschöpfung haben das Ruder vollends übernommen und sind oft die einzigen wahrnehmbaren Gefühle. Die Initiative und Motivation sind am Nullpunkt angekommen, die Depression ist manifest geworden. Ein starkes Symptom ist hier der Wunsch nach Dauerschlaf - erste Suizidgedanken tauchen auf.

12. Völlige Burn-out-Erschöpfung

Die geistige, emotionale und körperliche Erschöpfung wird hier lebensgefährlich. Es gibt kein 'Ich' mehr, die ursprünglichen Zwänge haben sich aufgelöst und damit der Sinn weiterzuleben. Häufig bricht hier auch das Immunsystem zusammen. Dieses Stadium ist eine ernsthafte Krise! Es handelt sich um einen absoluten Notfall!“

[\(http://www.burnout-therapie.org/phasen-verlauf/\)](http://www.burnout-therapie.org/phasen-verlauf/)

Nachfolgend noch eine Zusammenfassung mehr oder weniger aller in der Literatur genannter Symptome, geordnet nach sieben Kategorien. Dabei ist zu berücksichtigen, dass diese Phasen und Symptome nicht strikt voneinander abgrenzbar sind, nicht alle in jedem Fall auftreten und auch nicht zwingend in dieser Reihenfolge auftreten müssen.

„Phase 1:

Warnsymptome der Anfangsphase

Vermehrtes Engagement für Ziele: Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, nie Zeit zu haben, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Hyperaktivität, gleichzeitig Gefühle der Erschöpfung: Müdigkeit, Energiemangel, Unausgeschlafenheit.

Phase 2:

Reduziertes Engagement / Rückzug

Allgemein: Unfähigkeit oder Widerwille zu geben, Verlust des Einfühlungsvermögens, Zynismus gegenüber Klienten, Patienten, Mitarbeitern, Kunden, usw.: Verlust positiver Einstellungen gegenüber den Menschen, denen meist der größte Teil der eigenen Arbeit gewidmet ist, Distanz bzw. Meiden von Kontakten, Gefühl der Ernüchterung;

während der Arbeit: negative Einstellung zur Arbeit allgemein, Widerwillen, Überdruß, Arbeitspausen werden überzogen, Fehlzeiten, Verlagerung des Schwergewichts auf die Freizeit ("Aufblühen am Wochenende");

erhöhte Ansprüche: Verlust von Idealismus, Konzentration auf eigene Ansprüche, Gefühl mangelnder Anerkennung, private Probleme nehmen zu (z.B. Probleme mit den Kindern oder dem Partner)

Phase 3:

Emotionale Reaktionen / Schuldzuweisung

Depression: Selbstmitleid, Humorlosigkeit, unbestimmte Angst, abrupte Stimmungsschwankungen, verringerte emotionale Belastbarkeit, Gefühl der Abstumpfung bzw. von innerer Leere, Apathie, Schuldgefühle;

Aggression: Schuldzuweisung bzw. Vorwürfe an andere, Reizbarkeit, häufige Konflikte mit anderen, Ärger, Intoleranz, Launenhaftigkeit, Negativismus.

Phase 4:

Abbau

Geistige Leistungsfähigkeit: Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Ungenauigkeit, Desorganisation;

Motivation: verringerte Initiative, Dienst nach Vorschrift;

Kreativität: verringerte Fantasie, Flexibilität;

Wahrnehmung: undifferenziert, Schwarz-Weiß-Denken;

Phase 5:

Verflachung

Emotionales Leben: Gleichgültigkeit;

Soziales Leben: Beschäftigung mit sich selbst, Gespräche über die eigene Arbeit werden vermieden, Privatkontakte werden vermieden, Einsamkeit;

Geistiges Leben: Desinteresse, Langeweile, Hobbys werden aufgegeben.

Phase 6:

Psychosomatische Reaktionen

Schlafstörungen, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Muskelverspannungen, Schwächung des Immunsystems, Rücken-und Kopfschmerzen, Übelkeit, Verdauungsstörungen, veränderte Essgewohnheiten, mehr Alkohol, Kaffee, Tabak, Drogen, Sexualprobleme usw.

Phase 7:

Verzweiflung

Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit, Existentielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken.

Wie lange dieser Burn-out- Prozess dauert, lässt sich nicht konkret beantworten. Der Verlauf ist sehr individuell. Außerdem hängt es davon ab, welche Ursachen im Vordergrund stehen. Als Faustregel lässt sich sagen, dass Burn-out bereits nach wenigen Monaten beginnen kann und spätestens nach drei Jahren offensichtlich wird.“ (vgl. Koch A/ Kühn S, 2000, S16/17)

Aktuelle Daten

In der Studie: „Seelische Gesundheit in Österreich“ vom Oktober 2012, durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz und der Pensionsversicherungsanstalt werden unter anderem folgende Daten genannt.

Enorme volkswirtschaftliche Belastung durch hohe Steigerungsraten und Kosten bei psychischen Erkrankungen. Bis zum Jahr 2030 wird erwartet, dass sich die durch psychische Erkrankungen bedingten Kosten weltweit mehr als verdoppeln. (World Economic Forum, 2011)

Volkswirtschaftliche Belastung durch nicht-infektiöse Erkrankungen weltweit im Zeitraum der Jahre 2011-2030 in Billionen US-Dollar (Preisbasis 2010)

Diabetes	Kardiovaskuläre Erkrankungen	Chronische Atemwegs-Erkrankungen	Krebs-Erkrankungen	Psychische Erkrankungen
1,7	15,6	4,8	8,3	16,3

Am Beispiel Depression innerhalb der EU teilen sich die volkswirtschaftlichen Belastungen wie folgt auf:

76 Mrd. € Produktivitätsverlust 65%
22 Mrd. € ambulante Versorgung 18,8%
10 Mrd. € Spitalsversorgung 8,5%
9 Mrd. € Medikamente 7,7%

117 Mrd. € Summe

(Quelle: Sobocki et al (2006))

Einige Daten aus Österreich:

900.000 Menschen erhielten in Österreich Leistungen der Krankenversicherung wegen psychischer Leiden (2009)

840.000 ÖsterreicherInnen erhielten Psychopharmaka (ohne private Zusatzleistung)

78.000 ÖsterreicherInnen waren wegen psychischer Leiden im Krankenstand

70.000 hatten einen stationären Aufenthalt

250 Mio. € Kosten für Psychopharmaka (ohne private Zusatzleistung)

100-150 Mio. € für alle weiteren ärztlichen Leistungen

63 Mio. € für Psychotherapie und psychotherapeutische Medizin

31 Mio. € für die Behandlung bei PsychiaterInnen

5,4 Mio. € für psychologische Diagnostik

Durchschnittliche Dauer der Arbeitsunfähigkeit:

Psychische Diagnosen: 40 Tage vs. Somatische Diagnosen: 11 Tage

(Mental Health Index, OECD (11))

(siehe: www.integratedconsulting.at)

Laut einer Studie von Prof. Friedrich Schneider, JKU Linz, veröffentlicht am Montag 13.1.2014, kosten Psychische Erkrankungen von Arbeitnehmern die österreichische Volkswirtschaft jährlich rund 7 Mrd. €. Die Tendenz ist signifikant steigend. Schon jetzt sei jede zweite Frühpensionierung auf psychische Belastungen zurückzuführen. (Artikel. OÖN v. 14.1.2014)

Die Auswertung des von der AK und dem IFES Meinungsforschungsinstitut durchgeführten Österreichischen Arbeitsgesundheitsmonitors 2012 ergab, dass bereits 30 Prozent aller Beschäftigten in Österreich als „psychisch höher belastet“ einzustufen sind, zehn Prozent davon als „sehr hoch“. Als negative psychische Belastungsfaktoren wurden dabei definiert: Stressempfinden/Druck, Demotivation, Unfähigkeit abzuschalten, Depressivität, Gefühl der Erschöpfung und Überlastung, Gereiztheit und Gefühl der Sinnleere. (Informationsblatt der AK OÖ NR. 122/2013 S.6f)

Die Krankenstandstage aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich von 2005 bis 2012 alleine in Oberösterreich mit 750.000 Tagen mehr als verdoppelt.

Alle oben angeführten Daten sollen vorrangig dazu dienen, das Problem in seiner Relation und enormen Dimension darzustellen, und helfen, das dahinterliegende unermessliche menschliche Leid zu erfassen. Selbstverständlich gibt es eine Unzahl an verschiedenen anderen Studien und Prognosen, auch für eine Vielzahl anderer Staaten und Regionen, denen jedoch eines gemeinsam ist: Die Zahl der Menschen, die eine psychische Krankheit erleiden ist in den letzten Jahrzehnten stark gestiegen. Und alle Prognosen deuten auf eine weitere stetige Zunahme hin.

Wie Prim. Prof. Dr. Werner Schöny, langjähriger ärztlicher Leiter des Wagner Jauregg Krankenhauses und Begründer von Pro-Mente Oberösterreich, in einem Interview feststellt, erleidet heute bereits jede dritte Österreicherin/ jeder dritte Österreicher (das sind 2.700.000 Menschen!!!!!!) im Verlaufe ihres/seines Lebens eine mittelschwere bis schwere psychische Erkrankung. Die Tendenz ist weiter steigend. (Interview anlässlich „Tag der psychischen Gesundheit“, 9. Oktober 2013 Linz)

Natürlich sind nicht alle psychischen Erkrankungen mit Burn-out und dessen vielschichtigen und unterschiedlichen Symptomen gleichzusetzen (interessanterweise wird das Burn-out-Syndrom nach ICD 10 nach wie vor auch nicht als Krankheit sondern als eine Zusatzbedingung unter „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ (siehe Z 73) angeführt und als ein „Zustand der totalen Erschöpfung“ beschrieben), trotzdem weisen alle namhaften Experten gerade in Zusammenhang mit Burn-out auf eine dramatische Entwicklung hin.

Stephan Ahrens, einer der erfolgreichsten Burn-out-Spezialisten und Leiter des Fachzentrums für Stressmedizin Falkenried in Hamburg bezeichnet Burn-out als „die Volkskrankheit par excellence, es ist die erste psychosoziale Epidemie der Menschheit.“ (<http://www.welt.de/regionales/hamburg/article106307207>)

Ohne mir eine direkte Gleichsetzung der von Dr. Dr. Viktor E. Frankl beschriebenen existentiellen Frustration mit dem Burn-out-Syndrom anmaßen zu wollen, so sind doch viele beschriebene Symptome deckungsgleich. Vor allem ist meiner Meinung nach die, beiden Störungen zugrundeliegende Sinnerkennungs- bzw. Sinnfindungskrise oder noch konkreter, das Sinnlosigkeitsgefühl, evident. Daher erlaube ich mir auch hinzuweisen, dass bereits Dr. Dr. Viktor E. Frankl in diesem Zusammenhang das Sinnlosigkeitsgefühl, das er als das existentielle Vakuum bezeichnete, für ungefähr 20% der Neurosen (sog. noogene Neurosen, welche er wiederum als existentielle Frustration bezeichnete) verantwortlich machte. (vgl. Frankl, 2007,S.20, S.37f).

Es darf angenommen werden, dass sich dieser Prozentsatz seit dem Verfassen des Werkes bis heute erhöht hat. Nicht zuletzt bezeichnet Dr. Dr. Viktor E. Frankl selbst „das heute zunehmend aktuell gewordene Sinnlosigkeitsgefühl“ als „immer mehr um sich greifende Massenneurose“!! (vgl. Frankl, 2012b, S.8)

Und befragt, wie er sich das Zustandekommen des immer mehr um sich greifenden existenziellen Vakuums erkläre: „Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss; und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen was, was er eigentlich will“(Frankl, 2012a,S13)

Während meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit hatte ich in zunehmendem Maße Kontakt mit hilfeschuchenden Burn-out Betroffenen. Die Schilderungen ihres Befindens waren geprägt von: totalem ausgepowert sein, nicht mehr können, Selbstzweifel, Antriebslosigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, Gefühl der Leere, Sinnlosigkeitsgefühl, völliger Verzweiflung und Resignation.

Definitionen

Die Begriffe Stress, Burn-out, Neurose und Depression sind mittlerweile gewohnte Bestandteile unserer Alltagssprache geworden. Dies deutet einerseits auf ihre ständig steigende Bedeutung und enorme Häufigkeit hin, andererseits führt dieser standardsprachliche Gebrauch auch zu Fehlinterpretationen und Fehlbezeichnungen.

Selbst unter ausgewiesenen Experten gibt es die unterschiedlichsten Begriffsdefinitionen. Allen gemeinsam ist der Versuch zu einer Klärung beizutragen. So stellen auch die folgend angeführten Definitionen nur, aber immerhin, Beispiele dieses Versuches dar.

Definition nach Dr. Manfred Nelting, Facharzt für psychotherapeutische Medizin, ärztlicher Leiter der Gezeiten Haus Klinik, Bonn:

„Als Burn-out-Syndrom bezeichnet man allgemein die Summe der Symptome und Krankheiten, unter denen jemand im selbst erlebten oder von den Personen der Umgebung so gesehenen bzw. vom Arzt diagnostizierten Burn-out leidet. Alle Organe können mit Symptomen eingebunden sein, am häufigsten betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, der Rücken, das Immunsystem, das Innenohr und das psychische Erleben.“

„Der Begriff Burn-out ohne den Zusatz – Syndrom – bezeichnet dagegen korrekterweise sowohl den weit fortgeschrittenen Krankheitsprozess als auch den vitalen (lebensbedrohlichen) Notfall, in dem ein Mensch zur Behandlung in ein Akut-Krankenhaus eingeliefert wird. Dazu gehören auch alle die Personen, denen am Ende eines Burn-out-Prozesses nicht mehr geholfen werden kann.....“

„Laut medizinischer Definition ist das Burn-out-Syndrom eine prozesshafte Erkrankung. Sie bezeichnet eine Systemerregung aus einer anhaltenden, sich allmählich aufschaukelnden Hyperstressreaktion. Diese leitet einen Auflösungsprozess der psychophysischen Selbstregulation ein und mündet meistens in eine manifeste schwere Depression.“
(M.Nelting, „Burn-out“, S30f)

Der bekannte Theologe und Logotherapeut Prof. Dr. Uwe Böschmeyer, ein Schüler Dr. Dr. Viktor E. Frankls, bezeichnete im Rahmen eines Vortrages am 9.4.2013 in Salzburg, Burn-out als „Die Zuspitzung der existentiellen Frustration, des existentiellen Vakuums“

Ein bekannter Psychotherapeut definiert: „Burn-out ist „nur“ eine andere Bezeichnung für Depression, mit dem einzigen „Vorteil“, dass wir die meisten Ursachen davon kennen und dem Arbeitsumfeld zuordnen können.“

Sinnkrise, Sinnfindungskrise, Sinnerkennungskrise, oftmals in Verbindung mit Ängsten, Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen.(Ausbildungs-Mitschrift 7.4.13 Dr.Fellinger)

Erschöpfungsdepression, noogene Depression, vegetatives Erschöpfungssyndrom, Reaktion auf chronischen Stress, Unfähigkeit zur Regeneration, etc. –ein Zustand verschiedener Symptome – sind ebenfalls häufig verwendete Begriffe.

Definition eines von Burn-out Betroffenen: „Ich wusste einfach nicht mehr, wozu das alles, und dieses Nicht mehr Wissen wozu, war das Schlimmste. Es hatte keinen Sinn mehr irgendetwas zu tun. Ich konnte nicht mehr und ich wollte auch nicht mehr“.

Mögliche Ursachen

Mögliche Ursachen für die Entwicklung eines Burn-out-Syndroms gibt es sehr viele. Oftmals mutet die Suche nach ihnen tatsächlich, verzweifelten Erklärungsversuchen für ein Massenphänomen, an.

Die am häufigsten genannten Ursachen sind:

Andauernder, ungesunder Stress-Hyperstress, verbunden mit einer Insuffizienz in der Stressbewältigung

Laufende berufliche Überforderung, Überbelastung in Bezug auf Arbeitsumfang und Arbeitszeit

Ungleichgewicht in der sogenannten „work / life balance“, häufig verbunden mit der Unfähigkeit abschalten zu können, dauernde Erreichbarkeit

Ungesunder Lebensstil, Neigung zur Einnahme von Suchtmittel, Perfektionszwang

Ausgeprägtes Erfolgs-Leistungs-und Wettbewerbsdenken – „Man muss vorher brennen um ausbrennen zu können“

Frühkindliche Entwicklungs- und Kommunikationsstörungen, familiäre Belastungen, Krankheit, Trennung

Globalisierung, Angst vor Arbeitsverlust, Verschuldung, Mobbing, Bossing.

Andauernde Diskrepanz zwischen Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz – Mensch und Situation passen immer weniger zusammen.

HAUPTTEIL:

Anthropologie und Burn-out

Ohne Zweifel können alle oben genannten Fakten und darüber hinaus noch einige mehr, für die Entstehung und den Verlauf eines Burn-out Prozesses relevant sein. Vor allem die Kumulierung mehrerer Faktoren sowie eine lange Belastungsdauer wirken sich laut Fachärzten äußerst negativ aus. Auch gibt es vereinzelt Burn-out Fälle, bei denen ein spezifisches Auslöseereignis, im Sinne eines traumatischen Ereignisses, klar zuordenbar ist. Bei der überwiegenden Mehrzahl der Fälle ist dies allerdings nicht eindeutig möglich. Das Auffälligste ist jedoch, dass es sehr häufig schwierig erscheint, zwischen Ursache und Symptom zu unterscheiden. Auswirkungen werden zu neuen Ursachen. Ein Teufelskreis, eine „Burn-down-Spirale“ entsteht. Es ist ein schleichender Prozess und wie bei allen prozesshaften „Erkrankungen“ ist es daher entscheidend, ob dieser Prozess überhaupt startet und wie schnell er sich entwickelt. Bekanntlich sind ca. 80% der psychischen Erkrankungen lebensstilabhängig. Auch für Burn-out bzw. diese existentielle Frustration wird dies wohl Gültigkeit haben. Und neben all den sozialen, physischen und psychischen Bedingtheiten fehlt irgendwie eine Sichtweise, eine verbindende Erkenntnis.

Es erkranken Menschen aus den unterschiedlichsten Berufen, mit den unterschiedlichsten Belastungen und Dispositionen und andererseits wundert man sich bei manchen Menschen geradezu, ob ihrer enormen Belastung, warum diese kein Burn-out erleiden. Zum weiteren Unverständnis über die tatsächlichen Erkrankungsgründe trägt der Umstand bei, dass es angeblich bei chronischer Unterforderung zu ähnlichen Symptomen (Bore-out) kommen kann. So wird verständlich, dass nur eine Betrachtungsweise die neben der physischen und psychischen noch eine zusätzliche Dimension des Menschen miteinbezieht, weitere Klärung bringen wird können.

Die vom Wiener Neurologen und Psychiater Dr. Dr. Viktor E. Frankl als dritte Wiener Schule der Psychotherapie begründete Logotherapie und Existenzanalyse basiert auf einer Anthropologie, der gemäß den Menschen, und nur ihm, eine existentielle, spezifisch humane Dimension auszeichnet. Viktor Frankl nannte sie die geistige oder noetische Dimension (vom griechischen Wort Nous=Geist). „ Als Mensch wird der Mensch erst sichtbar, insofern wir diese „dritte“ Dimension in seine Betrachtung einbeziehen (Frankl,2010,S65)

In dieser noetischen Dimension oder geistigen Person sind unter anderem:

Das Gewissen, ethische und moralische Grundsätze, Wertvorstellungen, Stellungnahme, Freiheit und Verantwortung sowie Der Wille zum Sinn und Das Erkennen von Sinn „beheimatet“

„Die Geistigkeit, die Freiheit und die Verantwortlichkeit, sie charakterisieren nicht nur menschliches Dasein als solches, sie konstituieren es vielmehr.“ (Frankl,2010,S72)

In seinen 10 Thesen zur Person legt Frankl ein Menschenbild dar, welches den unbedingten Sinn jedes menschlichen Seins, die absolute Einzigartigkeit und die absolute und unantastbare Würde jedes Menschen manifestiert.

Die 3 Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse sind:

Freiheit des WillensAnthropologie

Wille zum Sinn..... Psychotherapie/Beratung

Sinn des Lebens.....Philosophie (wegen der Komplexität wird in dieser Arbeit darauf bewusst nicht näher eingegangen)

Im Gegensatz oder besser in Ergänzung zu Sigmund Freud, beweist Viktor Frankl mit seinen Forschungsergebnissen und philosophischen Erkenntnissen, dass der Mensch nicht ein von Trieben Getriebener ist, wie es die Psychoanalyse Sigmund Freuds vor allem an Hand des sexuellen Lustprinzips zu beweisen versuchte, sondern ein von Werten Gezogener. „Der Mensch hat zwar Triebe, aber die Triebe haben nicht ihn. Er macht etwas aus den Trieben, aber die Triebe machen ihn nicht aus“ (Frankl, 2010,S88)

Er kann ihnen gegenüber frei Stellung beziehen, eine Entscheidung treffen und diese verantworten. Menschliches Dasein als bewusstes, entscheidendes und verantwortliches Sein.

In diesem Zusammenhang stellt Frankl auch klar, dass dem Menschen ein hingewandt sein auf eine Sache, auf eine Person innewohnt. Diese Selbsttranszendenz seines Wesens diese Intentionalität als Grundlage seines Handelns zeichnet ihn als Mensch erst aus. Oder wie Martin Buber es bezeichnet: „Der Mensch wird erst am Du zum Ich“

In Ergänzung zu Alfred Adlers Individual- bzw. Tiefenpsychologie legt Viktor Frankl sehr eindrucksvoll dar, dass es dem Menschen auch nicht primär um die Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen oder um das Streben nach Macht geht (wobei Alfred Adler damit zumindest bereits eine gewisse Wertorientierung des Menschen voraussetzt) sondern um die Erfüllung von Sinn (griechisch: Logos). Dies kann durch die Verwirklichung von Werten folgender drei Kategorien realisiert werden:

- Schöpferische Werte: Ein Werk das wir schaffen, eine Tat die wir setzen, etc.— entsprechen der Arbeitsfähigkeit
- Erlebniswerte: durch passives Aufnehmen von Welt, Begegnung, Liebe, Hingabe an das Schöne, Gute etc.---entsprechen der Genussfähigkeit
- Einstellungswerte: durch Hinnahme eines unabänderlichen Schicksals, mutig, tapfer, würdevoll, als Vorbild etc.---entsprechen der Leidensfähigkeit

Werte als äußere Sinnmöglichkeiten. Jedoch: Werte sind nur gut, wenn sie Sinn haben! Und dies ist im Zusammenhang mit Burn-out sehr wichtig, wie noch im Verlauf dieser Arbeit zu explorieren versucht wird.

Je mehr Werte unterschiedlicher Kategorien der Mensch verwirklichen kann (horizontale Werthierarchie) desto psychisch stabiler ist er. Eine Überbetonung eines Wertes (pyramidale Werthierarchie), oder gar eine Fixierung auf lediglich einen Wert, eine Verabsolutierung eines Wertes ist dagegen krisenanfällig und kann bei Wegfall dieses Wertes zu Frustration, Resignation und Verzweiflung führen.

„Der psychoanalytischen Auffassung des Müssens und dem individualpsychologischen Wollen setzt die Logotherapie das Sollen gegenüber“. (vgl. Frankl, 2010, S18) Bei diesem geistigen Ringen, bei der Auswahl des Gesollten, dem was sinnvoll ist, geleitet den Menschen sein Gewissen als Sinnorgan. „Doch selbst gegenüber seinem Gewissen ist er noch frei; aber diese Freiheit besteht einzig und allein in der Wahl zwischen zwei Möglichkeiten, nämlich: auf das Gewissen zu hören oder es in den Wind zu schlagen. (vgl. Frankl, 2007, S 90)

Sinn als Schrittmacher des Seins. „Reinhard Tausch, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Hamburg kommt nach Abschluss einer Forschungsreihe zu dem Ergebnis: Geringe Lebenssinnempfindung – also unerfüllter „Wille zum Sinn“ (Frankl)- korreliert mit Selbst- und Fremablehnung (Lebensunzufriedenheit), mit Neurose und Aggression. Hohe Lebenssinnempfindung – also erfüllter „Wille zum Sinn“ – korreliert mit ausgeprägter Lebenszufriedenheit und mit emotionaler Stabilität.“ (vgl. Lukas, 2011, S30)

Sinn kann jedoch nicht gegeben oder erzeugt werden. Denn Sinn ist a priori da. Die Frage nach dem Sinn von Sein setzt ja das Sein von Sinn schon voraus. Sinn lässt sich nicht denkerisch beweisen, er ist zu erfahren. Er muss gefunden werden. Diese Sinnfindung geschieht im Hier und Jetzt.

Nicht wir haben das Leben zu befragen (etwa: welchen Sinn hat das Leben?) sondern das Leben stellt uns ständig Fragen. Wir sind die vom Leben Befragten und wir haben zu antworten, zu ver-antworten. Die Beantwortung der Fragen ist exklusiv, weil jeweils einzigartig (Person), einmalig (Situation) und konkret (Handlung).

Diese, von Viktor Frankl so bezeichnete Kopernikanische Wende, stellt den Sinn des Augenblicks dar und charakterisiert den Aufgabencharakter des Lebens.

Mithilfe seiner Dimensional-Ontologie erklärt Dr. Dr. Viktor E. Frankl in beeindruckender Weise die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist. Der Mensch hat Physis und Psyche und ist geistige Person. „Psychophysische Gebundenheit und geistige Freiheit in Einheit und Ganzheit-das ist das Bild des Menschen in der Logotherapie“ (vgl. Lukas, 2011, S16)

Mag es im interpersonalen Zusammenhang um Autonomie versus Loyalität gehen (beides im Übrigen grundsätzlich frei wählbare Verhaltensweisen), so ist das intrapersonale Charakteristikum des Menschen gekennzeichnet durch „Autonomie trotz Dependenz“ (N. Hartmann) Dank seiner spezifisch humanen Freiheit des Willens, seiner Geistigkeit, seines ihm a priori innewohnenden Willen zum Sinn, ist der Mensch befähigt stets zu entscheiden, welcher Mensch er im nächsten Augenblick ist. Menschliches Verhalten wird diktiert von den Entscheidungen, die der Mensch selber trifft. Oder anders ausgedrückt: Der Mensch ist nicht frei von etwas (seinem Schicksal), aber frei zu etwas (zu diesem Schicksal Stellung zu beziehen).

Schicksal eines Menschen	Freiheit eines Menschen
Keine Wahlmöglichkeit	Freie Wahlmöglichkeit
Keine Eigenverantwortung	Eigenverantwortung
Keine Schuldfähigkeit	Schuldfähigkeit
Keine Veränderung möglich	Veränderung möglich
Weil.....	Trotzdem.....
	Freie Einstellungsmöglichkeit selbst gegenüber einem unabänderlichen Schicksal

Trotz aller möglichen physischen, psychischen aber auch sozialen und kulturellen Bedingt- und Gebundenheiten. Der Mensch kann immer auch anders, dank einer „Trotzmacht des Geistes“ des so postulierten „noopsychischen Antagonismus“ (V. Frankl). Er muss sich sozusagen, von sich selbst nicht alles gefallen lassen.

Von besonderem Interesse scheinen in diesem Zusammenhang auch die aktuellen Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie zu sein. In Zusammenfassung der neuesten Ergebnisse aus der Hirnforschung, die gerade in den letzten ca. 10 Jahren durch die Entwicklung bildgebender Spezialverfahren in der Lage ist, sozusagen dem Gehirn beim Arbeiten zuzusehen, kommt der führende Neurobiologe Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther zu

folgendem Schluss. „Jeder Mensch kann sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden, die in seinem Gehirn bis dahin entstandenen Installationsdefizite, der neuronalen Vernetzungen und synaptischen Verschaltungen, zu korrigieren“ (vgl. Hüther, 2011a, S 83)

„Menschliches Sein ist entscheidendes Sein“ (Carl Jaspers)

Logotherapeutische und Existenzanalytische Betrachtung

In diesem Kapitel wird nun versucht, den ersten fünf Stufen der Burn-out Skala nach Freudenberg, logotherapeutische und existenzanalytische Sichtweisen und Erkenntnisse gegenüberzustellen und mit passenden Aphorismen und Sinnsprüchen, zu ergänzen.

Es soll hier keinesfalls der Eindruck erweckt werden, dass einzelne Verhaltensweisen oder Symptome zwangsläufig zu Burn-out führen können oder müssen. Viele, vor allem in den ersten Phasen des Freudenberg-Schemas beschriebenen Attribute, sind äußerst positive menschliche Eigenschaften - wie Fleiß, Einsatzbereitschaft, Engagement, Sorgfalt usw. Ja, sogar das für einen begrenzten Zeitraum Hintanstellen von eigenen Bedürfnissen oder die konsequente Verfolgung von Zielen, ist an sich nicht zwingend belastend oder gar pathogen. Mitnichten!!

Man kann noch weiter gehen. Selbst freiwillig erbrachte Opfer und sogar Leid müssen dem Menschen nicht schaden. Im Gegenteil, alle genannten Verhaltensweisen können unter bestimmten Bedingungen sogar wesentlich zur Gesundheit und seelischen Stabilität des Menschen beitragen. Solange er ein Wofür weiß, erträgt er - um nicht zu sagen entscheidet er sich freiwillig für - fast jedes Wie! Dann machen ihm die Belastungen nichts aus. Dann nimmt er sie gerne in Kauf.

Und damit gelangen wir zum wesentlichen Kern aller logotherapeutischen und existenzanalytischen Betrachtungen des Themas Burn-out:

Was macht den Unterschied aus, was sind diese bestimmten Bedingungen, was entscheidet nun, ob all die genannten Attribute in das Burn-out führen oder aber der Gesundheit und Stabilität dienen?

Oder anders gefragt: Wann wird es problematisch?

Das kann doch nur dann sein, wenn ich keinen Sinn mehr in diesem Tun in diesen Handlungen, Eigenschaften und Attributen sehe, wenn ich es nicht mehr als sinnvoll erachte. Wenn ich damit meine tatsächlichen Werte nicht mehr verwirklichen kann. Wenn mein Wille zum Sinn frustriert ist. Wenn ich dadurch sinnwidrig handle, keinen Sinn (mehr) darin sehe. Wenn ich Werte verfolge, die keinen Sinn haben. Wenn es sinnlos wird, was ich tue!!

Ansonsten, also wenn es Sinn hätte, wenn es sinnvoll wäre, wenn die Werte, die ich damit realisiere Sinn hätten, wenn diese Werte mich intendieren würden, dann, ja dann würde ich mit diesen Attributen ja gesund bleiben, in manchen Fällen sogar gesund werden. Dann würde ich gerade auch diese Eigenschaften und Handlungen, und natürlich noch andere mehr dazu nutzen um meine Werte zu realisieren, Sinnvolles zu tun. Sinn zu erfüllen!!

Das sind die bestimmten Bedingungen!

Genau das ist die Sinnlehre aus der Sinnleere!!

Aus den vorgenannten Gründen kann also die Perspektive für die nun folgende Detailbetrachtung nur als eine imaginäre Rückschau, eine Reflexion unter logotherapeutischen und existenzanalytischen Gesichtspunkten, eines bereits von Burn-out Betroffenen, verstanden werden.

Bereits in der ersten Stufe/Phase: „Der Zwang sich zu beweisen“ oder sogar schon davor, stellt sich unweigerlich die Frage nach den Werten des Betroffenen und welche er davon zu verwirklichen beabsichtigt. Es geht um den Wertehorizont des Menschen, ob alle 3 Wertekategorien ausgeglichen abgedeckt sind, ob eine pyramidale oder horizontale Wertordnung vorherrscht und ob deren Verwirklichung Sinn hat. Es geht nicht primär um die Exploration und Analyse der Ursachen für den Zwang sich zu beweisen. Im Zusammenhang mit den schöpferischen Werten ist die Sicht auf die „vollen Scheunen des Lebens“ (V. Frankl), also auf jene sinnvollen Werte, die der Betroffene bereits geschaffen hat, wesentlich.

„Einseitige, pyramidale Werthierarchie schaut auch immer auf das, was man nicht hat bzw. weggefallen ist. Parallele oder horizontale Wertsysteme dagegen bauen Brücken. Man versteht seine Mitmenschen besser und ist toleranter. Aufgeschlossener für andere, weil man sich mit verschiedenen Themen beschäftigt. Daher sind auch verflissene Wertbezüge zu reanimieren! Der Sinn verlockt stets zum Spaziergang über die Brücke vom Ich zum Du“ (vgl. Lukas, 2011, S 51)

„Will ich werden, was ich kann, so muss ich tun was ich soll“ (Frankl, 2010, S103)

Erlebniswerte:

Ein Spitzenmanager erzählte mir voller Stolz, dass er während der letzten 30 Jahre im Durchschnitt 14 Stunden am Tag gearbeitet habe. Und mit stolzgeschwellter Brust ergänzte er „Samstag miteingerechnet“.

Nun, solange er darin einen Sinn sieht, ist es zumindest für ihn selber kein Problem. Aber wehe ihm kommen Zweifel, zum Beispiel alleine durch die Bewusstwerdung der Vergänglichkeit von Macht, Geld, Luxusauto und dergleichen, durch den plötzlichen Verlust der Position oder des Arbeitsplatzes, oder durch die Erkenntnis der Endlichkeit des Lebens. Wenn ihm bewusst wird, was er dafür nicht erlebt hat, was unwiederbringlich verloren ist, dass sehr viel an Leben eigentlich nicht gelebt wurde. Welche Beziehungen nicht gepflegt wurden und daher verkümmerten, welche musischen oder künstlerischen Erlebnisse nicht erlebt wurden, wie wenig die Natur genossen, oder mit den Kindern gespielt wurde. Dann ist der Funke da. Das Leiden am sinnlosen Leben nimmt seinen Lauf.

„...Masken hinter denen sich das existenzielle Vakuum verbirgt....wobei der Wille zur Macht, um nicht zu sagen seine primitivste und banalste Ausprägung: „der Wille zum Geld“-den Willen zum Sinn verdrängt.“ (Frankl, 2010, S118)

„Die Arbeit läuft nicht davon, während du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“(Verfasser unbekannt)

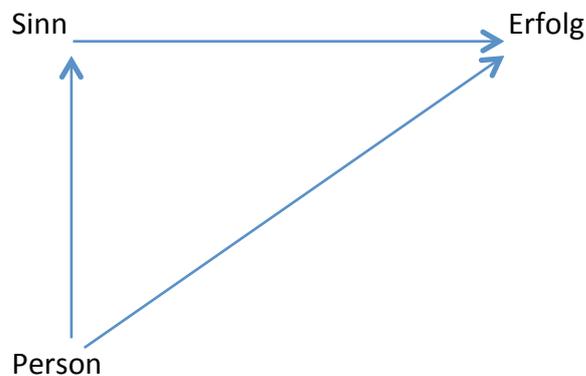
Einstellungswerte:

Eine der wesentlichsten Einstellungsmodulationen im Kontext mit Burn-out, vor allem zu Beginn des Prozesses, scheint die Erkenntnis zu sein, dass dieser Prozess eben nicht schicksalhaft unabänderlich ist und dadurch auch kein heldenhaftes Leiden angesagt ist. Damit soll keineswegs ausgedrückt werden, dass nicht äußere soziale, gesellschaftliche und zwischenmenschliche Einflüsse oftmals enorme Belastungen darstellen und den Burn-out Prozess auch häufig starten, beschleunigen und verstärken können. Auch bedeutet dies nicht etwa eine Schuldzuweisung an den Betroffenen selbst. Die Besinnung auf Einstellungswerte soll ihn ermutigen, dort wo die Änderung von negativen Einflussgrößen nicht in seiner Macht, nicht in seinem Verantwortungsbereich liegt, und nur dort, frei zu entscheiden wie er sich gegenüber diesen von ihm unveränderbaren Gegebenheiten verhält, sich ihnen gegenüber einstellt. Das ist der Aufruf an die Trostmacht des Geistes, an seine geistige Dimension. Diese Freiheit kann ihm niemand nehmen und offeriert ihm dadurch bereits Gestaltungsmöglichkeiten.

Diese erste Phase bzw. generell das Werteschema eines Menschen ist das entscheidende Kriterium, ob der Gang in das Burn-out bzw. in die existentielle Frustration früher oder später, unweigerlich angetreten wird oder eben nicht. Das Verfolgen von "Scheinsinn" wie Geld, Macht, Lust usw. und das Realisieren von „wertlosen Werten“ (Befriedigung von Gier und Gefallsucht, erbitterter Konkurrenzkampf, Siegen um jeden Preis usw.), das Konzentrieren auf einen einzigen Leit- oder treffender Leidwert, oder aber der allmähliche Verlust von Werten und Sinn überhaupt, kann oft über Jahre oder Jahrzehnte dauern. Das krisenauslösende Moment ist oftmals tatsächlich dann nur mehr wie ein Funke, der das Ausbrennen startet. Das Brennmaterial aber wurde häufig bereits über Jahre angehäuft. Und hier liegen meistens die tatsächlichen Ursachen und nicht beim auslösenden Moment.

„Nur wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Friedrich Nietzsche)

In Stufe 2: „Verstärkter Einsatz“ werden Verhaltensweisen beschrieben, die bereits auf einen direkten Willen zu Erfolg oder dergleichen hinweisen. Der Wille zum Sinn scheint bereits frustriert oder verstellt.



An dieser Stelle scheint es mir angebracht, einige Sinnfindungshilfen aufzuzeigen und dieser Stufe gegenüberzustellen.

- Frage: Was war einmal sinnvoll? – Alte Sinnbilder erinnern, schaffen neue Sehnsucht nach Leben, das gelebt werden kann.
- Geistige Auseinandersetzung mit Sinnfindungsbarrieren wie Hass, Maßlosigkeit, Unbarmherzigkeit, Gier – die Gefühle sind entscheidend – wer sich seiner Defizite stellt, sieht klarer, was ihn abhält Sinn zu erfahren.
- Sinn in der Gegenwart suchen – sie ist Zeit und Ort, wo Leben stattfindet
- Die Welt in der wir leben, ist unsere Welt; die Zeit in der wir leben, ist unsere Zeit; das Leben, das wir leben ist unser Leben. Zu welchem Engagement sind wir bereit?
- Liebe: Das tiefste Ja zum Leben, die größte geistige Macht. Die Liebe in der Tat, nicht nur die gefühlte Liebe brauchen wir auch selber
- Sinnerfahrung durch Sinneserfahrung – Schönes sehen, ganz bewusst. Ein gesundes Auge sieht andere, nicht sich selbst.
- „Alle seelischen Viere von sich strecken dürfen“
- Resignation ist der Feind Nr. 1 der Sinnfindung

Sinnfindungshilfen nach Prof. Dr. Uwe Böschmeyer (Mitschrift: Vortrag vom 9.4.2013, Salzburg)

„Das Herz hat seine Gründe zum Leben, die der Verstand und die Vernunft nicht kennen!“
(Pascal)

„Dort, wo deine Begabung die Not der Welt kreuzt, dort liegt deine Berufung!“ (Aristoteles)

3. Stufe: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

Offensichtlich können Sinnmöglichkeiten nicht mehr wahrgenommen werden. Es folgt eine Abstumpfung und Desensibilisierung für Werte und in weiterer Folge kommt es zu einer Verabsolutierung eines einzigen Wertes auf Kosten der eigenen Bedürfnisse und Gesundheit.

Wo bleiben da die Einmaligkeit und Einzigartigkeit, die Unersetzlichkeit und Un austauschbarkeit der Person?

Werteverloren geht sie dem Abgrund entgegen.

Der noodynamische Spannungsbogen zwischen Sein und Sollen beginnt zu bröckeln.

„Des Weiteren möchte ich an dieser Stelle auf die Tatsache hinweisen, dass fast jeder Durchschnittsbürger im Laufe seines Lebens im Verhältnis zu dem von ihm geleisteten zu wenig Lob und Anerkennung erhält. Wir leben in keiner lobenswerten Gesellschaft. Dafür erntet fast jeder ein zu hohes Maß an Kritik und reichlich falsche Unterstellungen böser Motive. Das Misstrauen grassiert.“ (vgl. Lukas, 2007, S 119)

Auch der stetig zunehmende Konkurrenzkampf in der Gesellschaft, vor allem in der Arbeitswelt, trägt dazu bei, dass eine faire Anerkennung der Leistung des einzelnen Menschen oftmals ausbleibt. Auch wenn „wissenschaftliche Studien festgestellt haben, dass eine Erfolgs –und Rückmeldungsabhängigkeit bei Burn-out-Syndrom anfälligen Personen dahintersteckt“ (vgl. Lukas, 2012, S119) so sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass eine Reihe von Vorgesetzten Lob und Anerkennung bewusst verweigern und Leistungen ihrer Mitarbeiter in unseriöser Weise für ihre eigene Karriere und Machtbefriedigung nutzen. Eine derartige Vorgangsweise (und das ist eine traurige Realität in vielen Betrieben) erschwert

sowohl die Sinnerkennung wie die Sinnfindung doch enorm oder verunmöglicht sie, zumindest in diesem Zusammenhang.

Eine starke Leistungsorientierung des Betroffenen, seine Neigung zu Perfektionismus, ausgeprägtes Pflichtbewusstsein und hohe Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber können die Tendenz zu Eigenkritik auch erhöhen. Was beachtet wird, wird aber verstärkt. Auch die Eigen-Kritikfalle zieht sich zu. Das Streben nach Anerkennung und Wertschätzung verstärkt sich. Um beides zu erhalten wird immer noch mehr geleistet. Alleine wegen dieser Arbeitssteigerung können vermehrt Fehler auftreten. Bleiben Lob und Anerkennung weiter aus, tritt in weiterer Folge oft ein starkes Ungerechtigkeitsgefühl auf,..... Man begibt sich mehr oder weniger bewusst, auf ein, in psychohygienischer Hinsicht, immer dünner werdendes Eis.

„Ehrgeiz, der vom Urteil anderer abhängt, ist freiwillige Knechtschaft“ (Seneca)

4. Stufe: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Ein paradoxer Teufelskreis von mehreren möglichen ist der, dass der von Burn-out Betroffene mit zunehmendem Maße natürlich die Veränderungen an oder besser in ihm wahrnimmt. Aus Sorge aber auch aus Unverständnis, aus dem nicht Begreifen und sich nicht erklären können, was da mit ihm passiert, beschäftigt er sich aber auch schon immer mehr mit sich selber trotz seiner möglichen Arbeitsüberlastung welche den Prozess ausgelöst haben mag. Die beschriebene Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen steht im Widerspruch zu seiner Person. Er hat vor allem keinen geistigen und gedanklichen Freiraum mehr, um sich um die Lösung von Konflikten oder um die Befriedigung von eigenen Bedürfnissen zu kümmern. Es ist tatsächlich paradox – trotz Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse beschäftigt er sich emotionell immer mehr mit sich selbst. Es kommt zu Gedankenkreisen, zu einer Überbewertung des Negativen –zur Egozentrierung und Hyperreflexion. Und hier setzt auch eine entscheidende Methode der Logotherapie an:

Die Dereflexion: Damit wird die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz gestärkt um wieder zu einer angemessenen Problembewältigung zu gelangen. In der Hinwendung auf

etwas, auf jemanden, im Hier und Jetzt, transzendiert der Mensch sich selbst und „vergisst sich dabei selbst“.

„Die einzig sinnvolle Lebensweise ist demnach die des aktiven Eingreifens in die Welt, es geht dabei nicht um Aktivität ihrer selbst willen, sondern ganz spezifisch um die Aktivität des Gebens und Sorgens für den Mitmenschen.“

Und : „Die Existenzweise des Seins gibt es nur im hic et nunc, im Hier und Jetzt“ und „Das Hier und Jetzt ist Ewigkeit, das heißt Zeitlosigkeit; Ewigkeit ist nicht, wie oft fälschlich angenommen wird, die ins Unendliche verlängerte Zeit.“ (vgl. Fromm, 2012,S157,158)

Potentia – Actus - Habitus----„Mein Tun macht mich zu dem, was ich bin.“ (Frankl)

5. Stufe: „Umdeutung von Werten“: Emotionale Desorientierung

Vergangenheit und Zukunft werden ausgeblendet. Dabei geht die Relativität der Ereignisse verloren. Wichtiges ist von Unwichtigem nicht mehr zu trennen.

Dem möchte ich das geniale Konzept des „Optimismus der Vergangenheit“ und des „Aktivismus der Zukunft“ von Dr. Dr. Viktor E. Frankl entgegenhalten. Diesem zufolge ist alles Geschehene unverlierbar aber auch unkorrigierbar in der Vergangenheit aufgehoben, gesichert vor jeglichem Zugriff. Das einzig Sichere, das einzig Wirkliche, das der Existenz eines Menschen untrennbar zugehört.

Im Unterschied dazu ist die Zukunft zwar reich an Möglichkeiten aber leer an Wirklichkeiten. Nichts ist festgelegt, alles ist flüchtig. Genau an der Berührungslinie zwischen beiden Bereichen befindet sich die Gegenwart.

Hier wird entschieden, was aus der Ungewissheit der Zukunft in die Geborgenheit der Vergangenheit transferiert und dort für immer abgespeichert wird. (vgl. Lukas, „Auf dass es dir wohl ergehe“, 2006 S 216)

Es gibt unzählige Entscheidungen, die wir nicht beeinflussen können, aber es gibt genau hier auch einen Freiraum für jeden Menschen. In diesem Hier und Jetzt kann er stets frei

abwägen, prüfen, auswählen, entscheiden und verantworten, welche Möglichkeiten aus der Zukunft, er zur Verwirklichung in die Vergangenheit bringt. Der Sinn des Augenblicks. Leben.

Vergangenheit und/oder Zukunft auszublenden kann daher nur bedeuten, Möglichkeiten der Zukunft nicht mehr zu erkennen, bzw. es als irrelevant zu erachten, was in die Vergangenheit hineinverwirklicht werden soll. Damit wird das Leben aber nicht mehr gelebt.

„Und der ich bin, grüßt trauernd den, der ich könnte sein!“ (Friedrich Hebbel)

Erkenntnisse und Folgerungen

„Heutzutage gibt es auch eine psychohygienische Gefährdung des Menschen durch den Nihilismus, dessen Wesen eine Flucht vor der Verantwortung und eine Scheu vor der Freiheit ist.“ (vgl. Frankl, 2010, S 116)

Sinnorientiertes Leben oder gar verzichtsorientierte Haltung sind heute wirtschaftlich und gesellschaftlich kaum erwünscht.

Aber Luxus ist nicht materieller Überfluss, sondern sich davon zu befreien.

„Was die soziale Kausalität anlangt, wäre nun wieder zu betonen, dass die sogenannten soziologischen Gesetze das Individuum niemals vollständig determinieren, also keineswegs seiner Willensfreiheit berauben. Sie müssen vielmehr erst gleichsam eine Zone individueller Freiheit passieren-bevor sie sich am Individuum in dessen Verhalten auswirken können.“ (Frankl,2007,S144)

Die Wirtschaft benötigt offensichtlich Verbraucher und Arbeitnehmer, die alles andere, am besten das gesamte Dasein, dem Konsum und der Arbeit unterordnen.

„Der Mensch wird zur Ware auf dem Persönlichkeitsmarkt. Der bevorzugte Persönlichkeitstyp hängt bis zu einem bestimmten Grad von dem Berufszweig ab, in dem ein Mensch arbeitet. Das oberste Ziel dieses „Marketing-Charakters“ ist die vollständige Anpassung, um unter allen Bedingungen des Persönlichkeitsmarktes begehrenswert zu sein. Der Mensch dieses Typus hat nicht einmal ein Ich, denn er ändert es ständig nach dem Prinzip: „Ich bin so, wie du mich haben möchtest“. Die Identitätskrise der modernen

Gesellschaft ist darauf zurückzuführen, dass ihre Mitglieder zu selbst-losen Werkzeugen geworden sind, deren Identität auf ihre Zugehörigkeit zu Großkonzernen (oder anderen aufgeblähten Bürokratien) beruht.“ (vgl. Fromm, 2012, 180f)

Andererseits zeigt die Wirtschaft zunehmende Tendenzen, ihre Verantwortung für die Beschäftigten an die Gesellschaft abzugeben. Damit ist vor allem der Trend gemeint, der sich vor allem in Verbindung mit Burn-out oder anderen psychischen Belastungen am Arbeitsplatz abzeichnet, den Nutzen betriebswirtschaftlich abzuräumen, die Kosten aber in den volkswirtschaftlichen Bereich auszugliedern.

Um im Bild vom Brennmaterial und dem Funken zu bleiben. Auch die Wirtschaft schafft durch ständig steigende, psychisch belastende Bedingungen, Brennmaterial herbei. Dafür auch die betriebswirtschaftliche – finanzielle Verantwortung zu übernehmen oder noch besser, für eine menschenwürdigere Arbeitswelt zu sorgen wäre das Gebot der Stunde. Stattdessen werden Zusammenhänge bestritten und negiert, und die nun für die Wirtschaft „nutzlos gewordenen“ von Burn-out Betroffenen, sozusagen der Volkswirtschaft übergeben. (Langzeitkrankenstand, Frühverrentung, Arbeitslosigkeit etc.) Die Kosten dafür zahlen zum Großteil die Gesellschaft und damit die Betroffenen selbst. Auch die seit 3 Jahren in Österreich verpflichtend eingeführte - Evaluierung der Arbeitsplätze auf psychische Belastungen - hat zumindest bisher zu keiner signifikanten Verbesserung beigetragen.

„Wir leben in einer Industrie – und Konsumgesellschaft, die darauf aus ist, alle menschlichen Bedürfnisse zu erfüllen beziehungsweise das eine oder andere Bedürfnis überhaupt erst zu erzeugen. Mit einer Ausnahme: das menschlichste unter allen Bedürfnissen, das Sinnbedürfnis, wird unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen nur frustriert.“ (vgl. Frankl, 2007, S 326)

Das Aufspüren von Defiziten, Ermitteln von Standard-Abweichungen, Ausloten von Verbesserungspotenzialen, Optimieren von Prozessen, Analysieren von Schwachstellen Bewerten der Effizienz, aktive Fehlersuche und dergleichen, sind heute angeblich die entscheidenden Kriterien der Wirtschaft in den Industrieländern um konkurrenzfähig bleiben zu können.

Diese Sichtweise, dieses beinahe krankhafte Suchen nach Defekten hat auch vor dem Menschen nicht haltgemacht und ist auf ihn förmlich übergeschwappt.

Eine Fokussierung auf Negatives in seiner Um – und Außenwelt erschwert aber das Gelingen guter Beziehungen, begünstigt Zynismus und Nihilismus und trägt zu Isolation und Vereinsamung bei.

Eine vermehrte Konzentration auf seine eigenen Unzulänglichkeiten wiederum, reduziert Selbstvertrauen und Optimismus und fördert Egozentrierung und Hyperreflexion. Alles „Zutaten“, die ein von Burn-out Betroffener am allerwenigsten brauchen kann.

Auch für Menschen, die aktiv auf der Suche nach einem sinnvollen Leben sind, die Verantwortung für sich und andere übernehmen wollen, haben sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen geändert. Die Anforderungen sind deutlich gewachsen und übersteigen oft die Leistungsfähigkeit von Menschen. Die Gesellschaft vor allem in den Industrieländern scheint an einem Punkt angelangt, wo selbst die besten Therapieformen bald nicht mehr ausreichen könnten um den Menschen vor Burn-out zu schützen oder ihn davon zu heilen. Gesellschaftliche Veränderungen vor allem im Bereich der Arbeitsbedingungen - eine Humanisierung der Arbeit – werden notwendig sein um den Menschen langfristig ein menschenwürdiges Dasein zu ermöglichen. Das Menschenbild der Logotherapie kann und soll dazu als Wegweiser dienen.

Beantwortung

Zu Frage 1: Welche logotherapeutischen und existenzanalytischen Erkenntnisse und Methoden sind zur Burn-out Prophylaxe von Bedeutung?

Antwort: Das Ausleuchten und Bewusstmachen des Werteschemas, Ausgewogenheit der Wertkategorien, und die Orientierung auf eine horizontale Werthierarchie . Es steht nicht die vergangenheitsorientierte Analyse der Psyche im Vordergrund, sondern die „Analyse“- die Ausrichtung- auf Existenz, und damit auf Sinn, auf Werte, auf Freiheit und Verantwortung. Im Bereich Psychoedukation bieten sich etwa die Themen: Intentionales Handeln, Schicksal versus Freiheit/Verantwortung, Sinn des Augenblicks, an.Verstehbarkeit

Zu Frage 2: Welche logotherapeutischen und existenzanalytischen Erkenntnisse und Methoden sind als Hilfestellung in den ersten 5 Stufen des Burn-out – Schemas nach Herbert Freudenberger von Bedeutung?

Antwort: Leben heißt bis zum letzten Atemzug verändern können. Die Wiederbewusstmachung der geistigen Dimension. „Die Trotzmacht des Geistes“, deren Aktivierung und Aufruf dazu, ist gerade zu Beginn eines Burn-out –Prozesses ein entscheidendes Kriterium. Stellt sie doch die Grundlage dar, auf der freie Stellungnahme und Veränderung, Einstellungsmodulation, und sinnvolle Neuorientierung, erst möglich werden..... Gestaltbarkeit

Zu Frage 3: Welche spezifische Eigenschaft bietet die Logotherapie und Existenzanalyse die die Komplexität und den sehr individuellen und prozesshaften Verlauf des Burn-out-Syndroms berücksichtigt?

Antwort: Das Menschenbild , Eigenbild und Fremdbild, der Logotherapie insgesamt. „Körper und Seele haben Nein gesagt- und haben den Geist zu Hilfe gerufen. – Sag du es ihm, auf uns hört er nicht.“ Obwohl das Menschenbild natürlich nicht isoliert vom Weltbild zu betrachten ist, wurden weltanschauliche Themen in dieser Arbeit nicht vordringlich behandelt. Auf eines darf an dieser Stelle aber trotzdem hingewiesen werden: Es ist die Haltung, die die Logotherapie und Existenzanalyse vermitteltSinnhaftigkeit

Schlussbemerkung

„Es is ned wias kimmt, es is wia mas nimmt“ (Verfasser unbekannt)

„Ein Mensch steht niemals so aufrecht, wie in dem Moment wo er einem anderen hilft“
(Mahatma Gandhi)

Literaturverzeichnis

- Bauer J. „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper Verlag, 2009
- Frankl V. „Ärztliche Seelsorge“, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2007
- „Logotherapie und Existenzanalyse“, Beltz Verlag, 2010
- „Der Wille zum Sinn“, Huber Verlag, 2012a
- „Der unbewusste Gott“, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2012b
- Fromm E. „Haben oder Sein“, deutscher Taschenbuch Verlag, 2012
- Hüther G. „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“, V&R Verlag, 2011
- „Was wir sind und was wir sein könnten“, Fischer Verlag, 2011
- Koch A. / Kühn S. „Ausgepowert?“, Gabal Verlag, 2000
- Lukas E. „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag, 2006
- „Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben“, Kösel Verlag, 2011
- „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens“, Gütersloher Verlag, 2007
- „Freiheit und Geborgenheit“, Profil Verlag, 2012
- Nelting M. „Burn-out“, Goldmann Verlag, 5. Auflage
- Pircher-Friedrich A.M. „Mit Sinn zum nachhaltigen Erfolg“, Erich Schmidt Verlag, 2007