

**Zeitschrift:** Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

**Herausgeber:** Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

**Band:** 103 (2009)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Burnout-Weiterbildungstag Audiopädagogische Dienste Zürich

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Burnout-Weiterbildungstag

## Audiopädagogische Dienste Zürich

**Christine Bürge, Mitglied des sonos-Vorstandes und seit vielen Jahren beim Audiopädagogischen Dienst am Zentrum für Gehör und Sprache Zürich ZGSZ tätig, hat am 25. September 2009 zusammen mit einer Projektgruppe für alle AudiopädagogInnen des ZGSZ eine Weiterbildungstagung zum Thema Burnout organisiert. Wie viele andere Menschen, die in sog. „helfenden Berufen“ tätig sind, besteht auch für die AudiopädagogInnen, die sich tagtäglich an der Schnittstelle zwischen Pädagogik, Medizin, Hörerätetechnik und Elternhaus für die Bedürfnisse hörgeschädigter Kinder einsetzen, ein recht hohes Risiko, bei dieser anspruchsvollen und fordernden Tätigkeit „auszubrennen“ und mit der Zeit krank zu werden.**

### Was ist eigentlich Burnout?

Das Burnout-Syndrom ist heute in aller Munde. Es wird noch weitgehend psychologisch definiert. Denn neue Erkenntnisse zu körperlichen Prozessen, die zu Krankheit führen, sind rar.

Wenige seelische Störungen haben in den letzten Jahren so viel Aufmerksamkeit erhalten wie das vorwiegend, aber keineswegs nur im Berufsleben auftretende Burnout-Syndrom. Doch nicht jeder, der sich selbst als „ausgebrannt“ bezeichnet, ist von einem solchen Erschöpfungszustand betroffen. Denn zum einen beruht die Entstehung dieses psychischen Leidens auf definierten Ursachen, zum anderen treten vergleichbare Symptome auch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen auf. Im internationalen Katalog der seelischen Störungen wird das Burnout-Syndrom daher nicht als eigenständige Krankheit aufgeführt. Und auch über das neurophysiologische Erscheinungsbild dieser Störung weiss man erst sehr wenig. So gelingt es bisher nicht, diese mit objektiven Methoden - etwa bildgebenden Verfahren oder Bluttests - nachzuweisen und ihren Schweregrad zu messen. Massgeblich für die Diagnosestellung sind vielmehr die Aussagen des Patienten. Das gilt aber für einen Grossteil der psychischen Leiden. Um das Burnout-Syndrom besser erkennen und definieren zu können, beschäftigen sich Forscher aller Welt mit der Frage, ob

dieses fassbare Spuren im Organismus hinterlässt. Ihr Augenmerk richten dabei viele auf die Stressreaktionen des Körpers, da diese beim Burnout-Syndrom von grosser Bedeutung sind. So führt psychische Belastung über eine Aktivierung des „Stresszentrums“ im Hypothalamus - einem Teil des Zwischenhirns - und eine Stimulation des autonomen Nervensystems zur Ausschüttung verschiedener Botenstoffe, darunter Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Die durch diese Signalstoffe in Gang gebrachten Prozesse, Entwicklungsgeschichtlich als Vorbereitung auf die Flucht oder den Kampf angelegt, haben kurzfristig zwar meist keine gesundheitlichen Folgen. Lässt der Stress aber wie bei Personen mit Burnout-Syndrom nicht mehr nach, können sie dem Organismus Schaden zufügen.

Am besten untersucht ist der Einfluss anhaltender seelischer Belastung auf das Herz-Kreislauf-System. Wie Kardiologen der Universität Zürich herausgefunden haben, reduziert psychischer Stress die natürliche Widerstandskraft der Blutgefässe gegen arteriosklerotische Einwirkungen. Eine wichtige Rolle scheint dabei eine verminderte Verfügbarkeit von Stickstoffoxiden - die Arterien vor verschiedenartigen Schädigungen schützende Signalmoleküle - zu spielen. Diese Beobachtungen könnten erklären, weshalb Personen mit Burnout-Syndrom überdurchschnittlich häufig an arteriosklerotisch bedingten Herzleiden, etwa Infarkten, erkranken. Hinweise auf einen solchen Zusammenhang liefern die Ergebnisse mehrerer Studien. So hatten in einer grossen finnischen Erhebung berufstätige Männer mit Burnout-Syndrom gegenüber solchen ohne derartigen Erschöpfungszustand ein um 35 Prozent erhöhtes Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden. Zu vergleichbaren Resultaten kommen die Untersuchungen des an der Universität Düsseldorf tätigen Schweizer Medizinalsoziologen Johannes Siegrist, der zusammen mit seinem Team seit Jahren den Zusammenhang zwischen belastenden Arbeitssituationen und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Leiden beleuchtet. Beständige Frustration über die als unzureichend empfundene Anerkennung für den erbrachten Einsatz - ein Kennzeichen des Burnout-Syndroms - erhöht demnach das Risiko von Herzleiden

bei Männern und Frauen um rund einen Drittel. Wie der Psychologe Uwe Schaarschmidt von der Universität Potsdam und seine Mitarbeiter zudem zeigen konnten, weisen Infarkt Kranke auffallend häufig bestimmte das Risiko eines Burnout-Syndroms erhöhende Persönlichkeitsmerkmale auf.

Weniger klar ist, welche Auswirkungen das Burnout-Syndrom auf das Gehirn hat. Einige Hinweise sprechen dafür, dass psychische Dauerbelastung die Nervenzellen bestimmter Hirnregionen, darunter jene des Hypothalamus, nachhaltig schädigt. Auch die Ausbildung neuer Nervenzellen scheint dadurch beeinträchtigt zu werden. Laut Joachim Bauer von der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychiatrie der Universität Freiburg im Breisgau dürfte dieser „Flurschaden“ auf die bei Stress vermehrt ausgeschütteten Botenstoffe zurückgehen. Als besonders schädigend habe sich die Kombination des Stresshormons Cortisol mit dem Neurotransmitter Glutamat erwiesen. Wie nachhaltig die körpereigenen Botenstoffe das Hirngewebe schädigen und ob sie vorübergehende oder bleibende Defekte hervorrufen kann man noch nicht sagen.

Patienten mit Burnout-Syndrom haben oft eine längere Odyssee von Arztbesuchen hinter sich, bevor die richtige Diagnose gestellt wird. Denn die dabei auftretenden Symptome werden oftmals falsch interpretiert. Dies gilt unter anderem für die depressive Gemütslage. Wie Bauer erläutert, gibt es zwischen dem Burnout-Syndrom und den depressiven Störungen jedoch einige wichtige Unterschiede. So seien Depressionen zwar ebenfalls mit Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche verbunden, allerdings nicht mit Zynismus. Umgekehrt litten depressive Patienten häufig unter Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen - Empfindungen, die für „ausgebrannte“ Personen wiederum untypisch seien.

Auch das chronische Müdigkeits-Syndrom wurde gelegentlich mit dem Burnout-Syndrom in Verbindung gebracht, zumal die beiden Störungen ebenfalls Gemeinsamkeiten aufweisen - allen voran die körperliche Erschöpfung, aber auch die fibromyal-

gieartigen Muskelschmerzen. Das Müdigkeits-Syndrom scheint jedoch auf anderen Ursachen zu beruhen. Nach verschiedenen Beobachtungen tritt es vermehrt nach Infektionen auf und könnte daher auf einer Entgleisung des Immunsystems basieren. Genauer weiss man über die Entstehung dieser seltenen Erkrankung allerdings noch nicht. Im Gegensatz dazu sind die Ursachen des Burnout-Syndroms inzwischen recht gut erforscht. Ausschlaggebend scheinen zwei sich gegenseitig beeinflussende Faktoren zu sein: das Arbeitsumfeld einerseits und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale andererseits. Als gefährdet gelten Personen, deren Tätigkeit ein hohes Mass an Kommunikation und menschlicher Zuwendung erfordert. Dazu zählen unter anderem Lehrer, Pflegende, Sozialarbeiter und Ärzte, aber auch berufstätige Mütter. Dass nicht alle Personen in diesen Berufen „ausbrennen“, liegt an der unterschiedlichen Arbeitshaltung und der persönlichen Widerstandskraft. Von einem Burnout-Syndrom bedroht ist vor allem, wer sich beruflich übermässig engagiert, zugleich aber nicht in der Lage ist, abzuschalten und somit wieder neue Kraft zu schöpfen.

Was die Häufigkeit des Burnout-Syndroms anbelangt, enthält die Fachliteratur keine genauen Angaben – was in Anbetracht der überlappenden Symptome mit anderen psychischen Leiden kaum überrascht. Nach einer Umfrage des deutschen Meinungsforschungsinstituts Emnid leidet etwa jeder vierte Berufstätige, unabhängig vom Geschlecht, an Symptomen eines Burnout-Syndroms. Wie repräsentativ diese Analyse ist, lässt sich aufgrund des Mangels an einschlägigen Daten aber nur schwer beurteilen. Kein Zweifel besteht indes daran, dass das Burnout-Syndrom in manchen Berufsgruppen häufiger vorkommt als in anderen. So sollen mindestens 35 Prozent der Lehrer und etwa 40 bis 60 Prozent der auf Intensiv- und Aids-Stationen arbeitenden Pflegenden an einem solchen Erschöpfungszustand leiden. Bei Personen, die sich um demenzkranke Angehörige kümmern, soll der Anteil noch höher liegen. Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich nicht

von heute auf morgen, sondern schleichend. Am Anfang steht das Missverhältnis zwischen dem übertriebenen Engagement einerseits und der aus Sicht der Betroffenen unzureichende Würdigung des erbrachten Einsatzes andererseits. Dieses Ungleichgewicht, von Siegrist als „Gratifikationskrise“ bezeichnet, führt zu wachsender Frustration, Reizbarkeit und Überdross. Nach und nach verbrauchen sich die psychischen und emotionalen Widerstandskräfte des Betroffenen immer mehr bis hin zur völligen emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfung. Im letzten Erkrankungsstadium ist der Betroffene nicht mehr in der Lage, den beruflichen Anforderungen zu genügen. Seine Gefühlswelt ist von Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, innerem Rückzug und Zynismus geprägt. Auch leidet er an teilweise ausgeprägten körperlichen Beschwerden. In diesem Fall hilft nur noch eine sachgerechte Therapie. Diese umfasst oft eine medikamentöse Behandlung der körperlichen Symptome, etwa der depressiven Gemütslage und der Schlafstörungen. Im Zentrum steht jedoch immer eine Psychotherapie. Mit verschiedenen Methoden wird versucht, den Patienten dazu zu bringen, seine unrealistischen Erwartungen an das eigene Leistungsvermögen aufzugeben, mehr innere Distanz zu seinem Beruf zu gewinnen und in entspannenden Tätigkeiten einen Ausgleich zur Arbeit zu finden. Die Heilungsaussichten sind dabei umso grösser, je früher die Störung behandelt wird. Wie gut sich der Betroffene erholt und wieder ins Berufsleben einzugliedern vermag, hängt aber auch von den individuellen Lebensumständen wie der sozialen Unterstützung und der finanziellen Situation ab. Auch diese gilt es bei der Therapie zu berücksichtigen.

### Wann ist man burnoutgefährdet?



#### Burnout-gefährdet ist man dann,

- Wenn man in die falschen Aufgabe und Ziele investiert.
- Man Zuwendung an die falschen Menschen verschwendet.

### Fragebögen führen zur Diagnose

Das Burnout-Syndrom hat zwar viele Gesichter, doch gelten drei Symptome als diagnostisch zwingend. Neben einem schweren emotionalen Erschöpfungszustand zählen dazu ein Verlust des geistigen Leistungsvermögens und eine zynische Grundhaltung, ja Verachtung gegenüber jenen Menschen, für die man im Berufsleben Verantwortung übernimmt. Darüber hinaus geht die Störung mit weiteren Symptomen einher, etwa Konzentrationsschwäche, Antriebsverlust, geringes Selbstwertgefühl, Hassgefühle und Verzweiflung. Begleitet werden die psychischen Auffälligkeiten meist von körperlichen Qualen wie Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Ohrgeräuschen (akustische Wahrnehmungsstörungen), Angina-pectoris-Anfällen und Muskelschmerzen. Bei der Diagnose nehmen standardisierte Fragebögen (Fragebogen [Duden]) einen wichtigen Stellenwert ein. International am häufigsten angewendet wird das nach der amerikanischen Psychologin Christina Maslach benannte Maslach Burnout Inventory. Ebenfalls aussagekräftig ist ein Testverfahren mit dem Kürzel AEVM, das der Potsdamer Psychologe Uwe Schaarschmidt entwickelt hat. Anders als die amerikanische Version erfasst dieses weniger die körperlichen und psychischen Belastungssymptome als vielmehr die arbeitsbezogenen Erlebens- und Verhaltens-Muster – entsprechend der Abkürzung AEVM. Eine solche Analyse erlaubt es riskante Persönlichkeitsmuster frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, noch bevor Schäden auftreten.

- Man an den zur Verfügung stehenden Krafttankstellen vorbeisaust.
- Schliesslich die Energie dafür fehlt, die richtigen sprich die wesentlichen Aufgaben, die „big points“ des Lebens entschlossen, zielstrebig und tatkräftig anzupacken.

Der Theosoph (Theosophie: Wissenschaft an der Schnittstelle zwischen Religion und Philosophie) Friedrich Christoph Oetinger hat mit seinem berühmten Gebet den Weg für ein sinnvolles Energiemanagement gewiesen:

„Gib mir Mut und Kraft zu ändern, was ich nicht erfragen kann, die Gelassenheit, zu ertragen, was ich nicht ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“

## Was schützt vor Burnout?

Sich psychisch, körperlich und sozial im Gleichgewicht zu befinden, schützt Menschen vor dem Risiko eines Burnout. Personen mit einem gesunden Leistungsvermögen sorgen darüber hinaus für eine ausgewogene Balance - täglich und über das Leben verteilt. Sie schaffen einen Ausgleich zwischen Belastung und Erholung, sie bringen den Beruf, das Privatleben, ihre Gesundheit und kulturelles Erleben in ein Gleichgewicht. Sie balancieren Ich und Du, Geben und Nehmen, Bewegung und Ruhe, Spannung und Entspannung, körperliche Fitness und geistige Bildung, gesunde Ernährung und lukullische Ernährung, Pflicht und Genuss, Geselligkeit und Abgeschlossenheit.

## Von der Theorie zur Praxis

Nach dieser Einführung zum Thema Burnout soll nun im Folgenden über den Weiterbildungstag der AudiopädagogInnen vom 25. September 2009 berichtet werden.

Nachdem Mirjam Stössel die etwas über 30 AudiopädagogInnen herzlich willkommen geheissen hat, stellt sich der Referent Dr. med. Rolf Victor Heim kurz vor.

Dr. Heim ist Psychotherapeut und ist am Institut für Arbeitsmedizin in Baden tätig. (vgl. [www.arbeitsmedizin.ch](http://www.arbeitsmedizin.ch))

Am Anfang seiner Ausführungen steht das Thema Stress. Dr. Heim weist darauf hin, dass der Arbeitsplatz heute den Stressor Nummer 1 bilde. Der Vorgesetzte habe mehr Einfluss auf die Gesundheit eines Arbeitnehmers als der Hausarzt. Er erläutert, dass man zwischen Eustress und Distress unterscheide. „Unter Eustress versteht man guten Stress und unter Distress negativen Stress. Klassische Stressreaktionen bilden Kampf oder Flucht. Heute hat man eigentlich eine Gesellschaft von ‚Angsthasen‘, denn nur diejenigen haben überlebt, die sich für Flucht entschieden haben. Diejenigen, die sich für Kampf entschieden haben, sind mit der Zeit ausgestorben.“, bemerkt Dr. Heim humorvoll. Seine lebendige Vortragsart sorgt für manchen Lacher. Er vermag die Aufmerksamkeit seiner ZuhörerInnen zu fesseln bei einer entspannten und sehr guten Stimmung im Saal. Auch Eustress könne krank machend sein, denn das Herzkreislaufsy-

stem sei dauern angespannt. Gerade bei Menschen, die viel Freude an der Arbeit hätten und häufig 16 Stunden sowie auch am Wochenende arbeiten würden, müsse dieser Aspekt berücksichtigt werden. Auch wer Freude an der Arbeit habe und sehr viel arbeite, müsse dafür schauen, das Gleichgewicht von Beanspruchung und Regeneration längerfristig herzustellen. Die heutige Leistungsgesellschaft zeichne sich durch ständige Verfügbarkeit aus. Dies bedeute, dass die Regenerationszeit immer kürzer werde. Dadurch werde die Balance von Regeneration und Beanspruchung gestört.

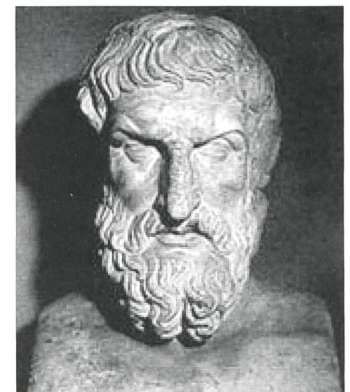
## Wellness und Mindness

„Wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse zu spüren“, appelliert Dr. Heim. Er kommt sodann darauf zu sprechen, dass Zeit nicht linear, sondern subjektiv wahrgenommen werde. Das Gleiche gelte für Stress. Auch er werde subjektiv wahrgenommen. Neben Wellness als Ausgleich zu Stress spiele heute auch die Mindness eine wichtige Rolle. „Mindness bedeutet, die kognitiven Fähigkeiten gezielt einzusetzen“, erklärt der Referent. Er macht eindringlich geltend: „Sport allein ist eine ungenügende Stressbewältigung.“ Er gibt zu bedenken, dass es heute enorm leicht falle, Leistung in alle Lebensbereiche mitzunehmen. Echte Stressbewältigung solle deshalb vor allem auch darauf ausgerichtet sein, sich keinem zusätzlichen Leistungsdruck auszusetzen. Stressbewältigung habe immer etwas mit Angstbewältigung zu tun. In unserer Kultur und Religion spiele Angst eine eminent wichtige Rolle. „Alle Menschen stehen in ständiger Interaktion mit ihrer Umwelt. Auf einen Input folge eine Reaktion. Diese basiert in den Erfahrungen, dem Umfeld, den Ressourcen und der Angst des konkreten Individuums. Die konkrete Reaktion hat Konsequenzen“, erklärt Dr. Heim. Er unterstreicht, dass die Fähigkeit des Menschen etwas zu verdrängen, sehr gross sei. Er führt aus: „Ablehnung oder Verneinung ist die vorhersehbarste aller Antworten auf einen Input.“



Mirjam Stössel heisst alle TeilnehmerInnen herzlich willkommen.

Spannend sind auch die Ausführungen des eloquenten und von amüsanten Anekdoten sprudelnden Referenten zum Thema Angst: „Das Rezept gegen Angst ist an sich ganz einfach: Schlaf. Statistisch gesehen brauchen die meisten Menschen zwischen 7 und 8 Stunden Schlaf pro Tag. Sehr gute Resultate erzielt man auch mit dem sog. Powernap, einem kurzen Schlaf von vielleicht einer Viertelstunde - unter dem Tag.“ Heim schlägt den Bogen zum antiken Philosophen Epiktet, der gesagt hat:



„Es sind nicht die Dinge, die uns belasten, sondern unsere Vorstellung von den Dingen.“

Heim erwähnt, dass der standardmässige Umgang mit Angst drei Aspekte beinhaltet:

- Kampf (fight)
- Flucht (flight)
- Erstarren (fright)

## Interaktives Referat

Mit dem Bewusstsein könne man Alternativen zu diesem Standardprogramm entwickeln. Das Referat von Dr. Heim ist sehr interaktiv gestaltet. Immer wieder können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort melden, eigene Gedanken und Erfahrungen zur Sprache bringen. Eine Alternative, die von den ZuhörerInnen genannt wird, ist in diesem Zusammenhang „Pause machen.“ Dies ist ein ganz wichtiges Votum bzw. eine ganz essentielle Alternative, denn die Entschleunigung, die Pause, bringt uns in besseren Kontakt mit uns selbst. Im Übrigen gilt: Das Glück hat seinen ersten Wohnsitz in der Pause. Pause zu machen, bedeutet deshalb immer, den Teufelskreis zu durchbrechen und den Fokus auf etwas anderes zu richten. Es ist sinnvoll, sich immer wieder einmal Zeit zu nehmen, Zeit nichts zu tun, Zeit keinem Leistungsdictat Folge zu leisten. In dieser Zeit können ganz ungezwungen Gedanken entstehen, die uns auf unsere Werte besinnen lassen. In der Pause können wir uns besser bewusst werden, was ist wirklich wichtig in unserem Leben.

Ganz wichtig im Umgang mit Angst ist, dass man sie akzeptiert und bewusst etwas unternimmt, um die starke Bindung zum Angst auslösenden Ereignis zu lösen bzw. die Angst zu defokussieren.

## Gegenmittel gegen Angst

Als wirkungsvollstes Gegenmittel gegen die Angst bezeichnet Heim Wertschätzung.

Er kommt dann noch kurz auf das sog. Seitenmodell zu sprechen, das widerspiegeln, dass jeder Mensch parallel ganz viele Gedanken und Gefühle habe und man deshalb bewusst die Seiten bzw. den Blickwinkel wechseln solle, wenn einem etwas zu viel werde, die Angst zu gross werde. Als keine gute Massnahme gegen die Angst bezeichnet Heim das Bagatellisieren. Damit werde die Angst verleugnet. Beruhigen reduziere demgegenüber die Angst, denn dann nehme man sich bzw. einen anderen Menschen effektiv ernst und beziehe ihn so aktiv ein. Heim ist ein Anhänger der Systemtheorie. Danach ist es nicht wichtig, das definierte Ziel zu erreichen, sondern in Bewegung zu kommen.

Schliesslich kommt Dr. Heim noch auf Mindness zu sprechen. Es handle sich dabei um eine Wortkonstruktion in Anlehnung an Wellness. Heim erwähnt dezidiert: „Mindness ist abzugrenzen von positivem Denken. Positives Denken funktioniert dann, wenn es in Übereinstimmung mit den eigenen Erwartungen läuft. Mindness bedeutet demgegenüber bewusster zu denken. Man führt sich klar vor Augen, was für Konsequenzen das eigene Denken hat. Man vergegenwärtigt sich das Kosten-Nutzenverhältnis und optimiert entsprechend sein Handeln.“

Ganz wichtig sei in diesem Zusammenhang das sog. Pareto-Prinzip bzw. die 80-zu-20-Regel. Dieses Prinzip besagt, dass 80% der Ergebnisse in 20% der Gesamtzeit eines Projekts erreicht werden. Die verbleibenden 20% verursachen die meiste Arbeit.

Dr. Heim appelliert: „Haben Sie Mut zur Lücke! Auch mit 80% ist das ein sehr gutes Resultat. Nicht jedes Ergebnis muss 100% vollständig und richtig sein. Meistens merkt es gar niemand, dass das Resultat 80%ig ist.

Das gilt auch für Perfektionisten. Kluge Perfektionisten teilen sich die Energie ein.“

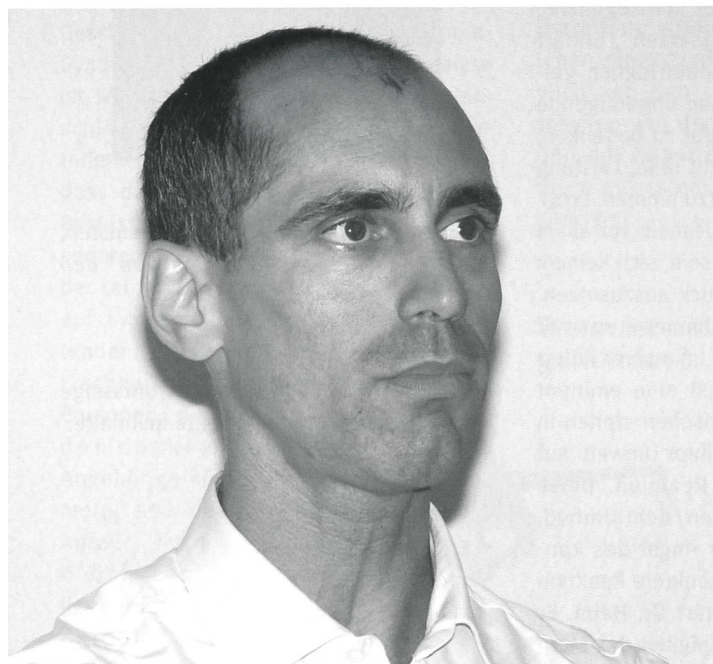
Der Vormittag ist schon recht weit fortgeschritten, als der Referent dann auf das Thema Burnout zu sprechen kommt. Dr. Heim erläutert am Bild einer Batterie, dass der Energieverbrauch beim Menschen in drei Phasen ablaufe. Er veranschaulicht das mit den drei Farben grün, orange und rot. So wie die Energie verbraucht werde, werde sie auch wieder aufgefüllt. Im grünen Bereich fülle sich der Energietank rasch wieder auf. Meistens merken die Betroffenen nicht, wenn sich ihre Batterien im grünen Bereich nicht mehr auffüllen. Sei man im roten Bereich angelangt, dauere es dann immer Wochen und Monate und die Regeneration geschehe in dieser Phase nur noch in einer speziellen Kur mit entsprechender Krankschreibung der betroffenen Person.

Heim weist darauf hin, dass 10 bis 30% der Berufstätigen im falschen Beruf, im falschen Team, mit den falschen Leuten zusammenarbeiten würden. Zwei Drittel der Werktätigen würden heute im Dienstleistungsbereich arbeiten. Burnout entstehe vor allem durch emotionale und kognitive bzw. mentale Überlastung. Im Dienstleistungsbereich gelte es immer freundlich zu sein. Es bestehe eine ständige Kundenorientierung durch die elektronischen Kommunikationsmöglichkeiten. Man sei ständig auf Pikett und könne so deshalb kaum einmal mehr richtig für mehrere Stunden und Tage „abschalten“.

## Die vier Phasen beim Burnout

Rolf Victor Heim unterscheidet vier Phasen beim Burnout:

- Enthusiasmus (Einstieg voller Energie)
- Realismus (Erkenntnis, dass sich nicht alles so schnell umsetzen lässt und nicht alles so schnell geht)
- Frustration (in dieser Phase würden burnoutgefährdete Personen häufig versuchen ihre Aufgaben noch intensiver und beharrlicher zu erfüllen nach dem Motto ‚try harder‘)
- Apathie (Burnout gekennzeichnet durch Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfungsdepression, Interesselosigkeit, sozialem Rückzug, Isolation, Gedankenstörung, Muskelverspannungen, Gelenksbeschwerden, organischen Störungen. Alarmzeichen für einen Burnout bilden,



Dr. med. Victor Heim, ein ausgewiesener Experte rund um das brandaktuelle Thema „Burnout“.

wenn man Sachen, die man früher gern gemacht hat, nicht mehr machen kann, weil einem die Zeit fehlt. Eine bekannte mit dem Burnout einhergehende Mangelerscheinung ist Eisenmangel)

Heim führt weiter aus: „Um festzustellen, wo man selbst steht, braucht es Selbstreflexion. Regelmässige Standortbestimmungen sind hilfreich. Der zeitliche Intervall variiert je nach eigener Befindlichkeit. Ganz wichtig ist, sich zu fragen: ‚Was mache ich als Ausgleich?‘ In diesem Zusammenhang unterscheidet man den körperlichen, mental/kognitiven und emotionalen Bereich. Sinnvollerweise sollte man mindestens in jedem Bereich immer einen Aspekt als auf sich zutreffend bezeichnen können - besser noch zwei bis drei. Dann bestehen gute Erfolgsaussichten, wieder in den grünen Energiebereich zu kommen. Alles, was präventiv wirkt, wirkt auch therapeutisch.“

## Zurück in den „grünen“ Bereich

Zusammen mit den teilnehmenden AudiopädagogInnen wird dann folgende Zusammenstellung erarbeitet, um wieder in den grünen Energiebereich zu kommen:

### **körperlich**

Wellness, Schlaf, Tanz, Sport, Laufen, Konsum, körperliche Arbeit, Sex

### **mental und kognitiv**

Vision/Hoffnung, Ablenkung, Lesen, Denksport, Problem lösen

### **emotional**

Garten, Freunde, Musik, Humor, Spielen, Kochen, Reisen, Kreativität, Tiere/Natur

Am Schluss seines spannenden Referats händigt Dr. Heim allen Teilnehmenden noch den vom Institut für Arbeitsmedizin herausgegebenen Mindness- und Wellness-Guide aus, der viele Übungen und Hintergrundinformationen enthält sowie eine breite Palette von Empfehlungen, die Batterien wieder aufzuladen. Im Nu ist der Vormittag vergangen und mit viel neuem Wissen, Erkenntnissen und Ideen gehen die AudiopädagogInnen dann zusammen Mittagessen, bevor sie am Nachmittag in verschiedenen Workshops (Qi Gong, Nordic Walking, Aquafit, Bogenschiessen und Gesellschaftsspiele) bewusst den Ausgleich zu ihrer oftmals belastenden und fordernden Tätigkeit an der Basis suchen.



Aufmerksam verfolgen die TagungsteilnehmerInnen die spannenden Informationen.



Christine Bürge und weitere Audiopädagoginnen in einer Gesprächsrunde während der Pause.



Ein entspannter und gelöster Referent in der wohlverdienten Kaffeepause.

### **Quellen-Angaben:**

- Nicola von Lutterotti in Neue Zürcher Zeitung vom 29. August 2007
- Christoph Eichhorn in Care 3/2009
- Weitere Literatur unter [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch)