

Liebe Leute,

Im Flensburger Tageblatt sind wir vor nicht allzu langer Zeit auf einen Artikel zum Thema „Burn-on“ gestoßen. Burnout, das sagt uns doch was. Aber Burn-on? Das hat uns neugierig gemacht, sodass wir uns auf Recherche begeben haben. Das Ergebnis möchten wir hier gerne mit euch teilen. Vielleicht ist ja nun auch eure Neugier geweckt!

Um zu verstehen, was genau Burn-on ist, schauen wir uns zuerst einmal die Definition von Burnout an: Burnout wird von der WHO nicht als Krankheit anerkannt, sondern als arbeitsbezogenes Phänomen definiert. Im ICD – 11 wird Burnout als ein Syndrom beschrieben, welches aus chronischem Arbeitsstress resultiert, der nicht erfolgreich bewältigt werden kann. Dieses Syndrom wird charakterisiert durch Gefühle von Erschöpfung, eine erhöhte Distanz gegenüber oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus bezogen auf den eigenen Job sowie eine reduzierte berufliche Leistungsfähigkeit.

Auch wenn Burnout formal keine Krankheit ist, werden diese Beschreibungen von Patient*innen als hilfreich erlebt, die sich in diesen wiederfinden können und endlich Worte dafür haben, was mit ihnen los ist. Auch die Forschung und praktizierende Behandler*innen beschäftigen sich schon lange mit dem Thema. Bereits 1981 entwickelten Maslach und Jackson einen Fragebogen zu Burnout: Das Maslach-Burnout Inventory. In diesem finden sich Aussagen wie „Ich fühle mich bereits ermüdet, wenn ich morgens aufstehe und einen neuen Arbeitstag vor mir liegen sehe.“ oder „Bei der Arbeit in direktem Kontakt zu Menschen zu stehen, stresst mich sehr.“ Burnout als Phänomen wurde zunächst bei Menschen in pflegenden und helfenden Berufen beobachtet.

Aber was verbirgt sich nun hinter Burn-on? Begründet wurde dieser Begriff durch Timo Schiele und Bernd te Wildt, leitender Psychologe und Chefarzt der psychosomatischen Klinik im Kloster Dießen am Ammersee. Die beiden stellten in ihrer Arbeit mit ihren Patient*innen mit Burnout fest, dass einige der Betroffenen nicht so richtig in das Bild eines „klassischen Burnouts“ zu passen schienen: Diese identifizieren sich nach wie vor stark mit ihrer Arbeit und können ihren Alltag weiterhin bewältigen. „Eigentlich bin ich glücklich, mein Leben ist toll.“

Es gebe also keinen Zusammenbruch, ab dem nichts mehr gehe, wie es beim Burn-out, der akuten Erschöpfungsdepression, typischerweise der Fall sei. Bernd te Wildt beschreibt dies in einem WDR – Podcast wie folgt: Menschen, die von dieser Form betroffen sind, befänden sich eigentlich auch schon im roten Bereich, machen aber trotzdem weiter. „Leidenschaft ist wichtig, aber permanentes Brennen hat eher was Destruktives.“ Betroffene stehen sozusagen permanent vor dem Zusammenbruch, haben aber starke Probleme damit, aus dem Hamsterrad auszusteigen, so Schiele in einem Interview mit der Barmer. Te Wildt beschreibt, dass die Patient*innen oftmals nicht aus eigenem Antrieb den Weg in eine Behandlung finden, sondern diese „fremdmotiviert“ aufsuchen, beispielsweise wenn Angehörige die Reißleine



Quelle: <https://islieb.de/ausgebrannt/>

islieb

ziehen, weil ihre nahestehende Person emotional nicht mehr greifbar ist. Hier sieht te Wildt Parallelen zu verhaltensbezogenen Süchten in Form einer Arbeitssucht.

Zentrale Fragen können bei der Erkennung eines Burn-ons beispielsweise die folgenden sein:

- Gibt es überhaupt noch etwas, was mir Freude macht – in meiner Arbeit oder meiner Freizeit?
- Ist mein Verhältnis zwischen Arbeit und wirklichem Entspannen und Genießen noch gesund?
- Bin ich körperlich permanent angespannt (Muskelverspannungen, erhöhter Blutdruck, Tinnitus, Schlafstörungen)?



Emotionale Aspekte des Burn-ons, wie zum Beispiel Depressivität und Traurigkeit über die den eigenen Umgang mit sich selbst, werden nicht immer bemerkt, so te Wildt weiter. Oft gäbe es auch eine Mischung aus Scham und Stolz – Stolz über das, was man leistet, bei gleichzeitigen „Ungenügendheitsgefühlen“ sich selbst und anderen gegenüber.

Te Wildt berichtet, dass arbeitsbezogene Störungen schon vor der Pandemie zugenommen hätten, aber auch insbesondere während dieser. Ein Beispiel hierfür seien vermehrte Anforderungen durch eine Mehrfachbelastung durch Home-Office und Kinderbetreuung. Diese betreffe häufig nach wie vor Frauen. Auch weiterhin lassen sich arbeitsbezogene

Störungen vor allem vor dem Hintergrund der Pandemie insbesondere bei Menschen aus dem Pflegebereich beobachten, ebenso bei Ärzt*innen, Therapeut*innen, Lehrer*innen und selbstständigen Personen.

In der Therapie von Burn-on ginge es dann vor allem darum, dass ein gesundes Maß an Anspannung (Bewegung) und Entspannung erst mal gelernt werden müsste - beide sollten nicht dem Ziel dienen, dass die betreffende Person weiter „funktioniert“ und dieselbe Arbeitsmoral praktiziert werde. Neben Psychotherapie seien vor allem nicht-verbale Ansätze wie kunst-, musik- und/ oder tiergestützte Therapie und Zeit in der Natur fernab von digitalen Medien zentral. Te Wildt erzählt, dass es viel um den Kontakt zu den eigenen Werten gehe – Was ist der betreffenden Person wichtig und wie ist der Umgang damit, auch in Bezug auf andere Menschen? Auch der Stärkung der Selbstfürsorge komme in der Behandlung eine hohe Bedeutung zu.

Wenn ihr euch in diesem Artikel wiederfindet, möchten wir euch hiermit gern ermuntern, mit lieben Menschen oder Profis darüber zu sprechen. Das kann auch dein*e Hausärztin sein. Wer mehr zum Thema (nach-)lesen, schauen oder hören möchte, findet hier die Links:

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-neugier-genuegt-redezeit/audio-das-burn-on-syndrom--bert-te-wildt-100.html>

<https://www.oberbergkliniken.de/krankheitsbilder/burnon>

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/psychische-erkrankungen/burn-on-1127152>

<https://www.hilfe-bei-burnout.de/wp-content/uploads/2014/09/Maslach-Burnout-Selbsttest-PDF.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=TLizNx5inbs>

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Kraft und Mut, eure eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und viel Freude auf eurem Weg hin zu (mehr) Selbstfürsorge.

Bis bald, Bente und Fenja
Präventionsteam der Brücke Flensburg

