

Optimistische Lebenseinstellung schützt

Vortrag Dr. Stefan Löhr sprach in Freudenstadt über das Thema Burnout.

Freudenstadt. Dr. Stefan Löhr, Facharzt und Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie Leiter des Tinnitus-Zentrums am Freudenstädter Krankenhaus, referierte auf Einladung der „Initiative Burnout“ (IBO) im Casino der Kreissparkasse über Ursachen, Therapieformen und Präventionsmöglichkeiten des Burnout.

Die Kreissparkasse gehört zu den Gründungsmitgliedern der IBO-Initiative und Michael Laschinger, der die Gäste begrüßte, vertritt die Kreissparkasse im IBO-Vorstand. Intension der Initiative ist es, über Burnout zu informieren und im Bedarfsfall unbürokratisch Hilfe zu vermitteln.

Dr. Stefan Löhr widmete sich zunächst dem nicht unumstrittenen Burnout-Begriff, der für die Betroffenen vor allem ein „sinnvolles Erklärungsmodell für Überforderungs- und Erschöpfungsreaktionen“ darstelle. Eine medizinische Diagnose sei Burnout aber nicht – mit der Konsequenz, dass die Krankenkassen die Behandlung des reinen Burnout, ohne Begleiterkrankung, auch nicht bezahlen. In der Diagnostik fehle bisher ein standardisiertes, international anerkanntes Procedere.

In der Praxis spreche man von einem Burnout, wenn gewisse Kriterien erfüllt sind. Etwa jeder dritte Betroffene weise auch Symptome einer Depression auf

oder weniger ausgeprägtem Leistungsabbau. Diese Erschöpfung könne sich sowohl körperlich, etwa in Form einer Muskelschwäche, als emotional durch Ängstlichkeit und Freudlosigkeit oder motivational durch Verlust von Initiative bemerkbar machen.

Burnout habe es vermutlich schon zu allen Zeiten gegeben, auch wenn der Begriff selbst erst im Jahr 1974 durch Herbert Freudenberger und dem von ihm entwickelten Phasenmodell bekannt geworden sei, so Löhr. In diesem Modell steigert sich das Verhalten der Betroffenen in den verschiedenen Phasen vom Zwang, sich beweisen zu müssen, bis hin zur manchmal sogar lebensbedrohlichen Erschöpfung. Oft gehe die Entwicklung auch mit einem Suchtverhalten einher.

„Kernsymptom eines Burnouts ist ein Erschöpfungsprozess mit mehr oder weniger ausgeprägtem Leistungsabbau.“

Dr. Stefan Löhr
Oberarzt in Freudenstadt

Der „deutsche Burnout-Papst“ Matthias Burisch habe die Ent-



Dr. Stefan Löhr (links) referierte in der Freudenstädter Kreissparkasse zum Thema Burnout. Rechts Michael Laschinger, der die Kreissparkasse im Vorstand des Vereins „Initiative Burnout“ vertritt.

Bild: Schwarz

Zeit zu haben – über Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit bis hin zum körperlichen Abbau mit Konzentrations- und Leistungsschwächen und Desinteresse reichen. Begleitet wird das Ganze häufig von psychosomatischen Reaktionen wie Schlafstörungen, Alpträumen oder einem Engegefühl in der Brust. Die letzte Phase mündet nicht selten in einem Übergang zur Depression.

Als Ursache eines Burnout werden sowohl gesellschaftliche, soziale und politische Entwicklungen als auch arbeitsspezifische Entwicklungen und die eigenen Erfahrungen gesehen. Die direkten Krankheitskosten bei seelischen Erkrankungen belaufen sich

es deshalb zunehmend Programme zur Prävention. Löhr zitierte in diesem Zusammenhang die Ergebnisse mehrerer Studien, die den Zusammenhang zwischen „negativen“ Entwicklungen am Arbeitsplatz und krankheitsbedingten Fehltagen belegen. Im persönlichen Bereich spielten beim Burnout nicht erfüllte und mitunter zu hohe Erwartungen an sich selbst eine Rolle. Betroffen seien oft auch Menschen mit erhöhtem Harmonie- und Kontrollbedürfnis.

Schützend wirke sich eine optimistische Lebenseinstellung mit zukunftsorientiertem Verhalten aus. Auch soziale Beziehungen und die Akzeptanz von Veränderungen und auch Niederlagen seien wichtig. Wer einen Sinn in dem sehe, was er tut, könne Belastungen viel besser durchstehen als derjenige, bei dem das nicht der Fall sei.

In der Therapie müssten Betroffene zunächst erkennen, was zum Burnout geführt habe. Danach gehe es an die Entlastung und Entspannung, auch mit Hilfe von sportlicher Betätigung. Für das Stressmanagement, dem eine große Bedeutung zukomme, existierten teilweise fertige und auch berufsbezogene Programme. Im Ergebnis sei wichtig, einen neuen Gleichgewichtszustand zu erreichen.

Dr. Stefan Löhr schloss mit einer Folie aus einem Glücks-Atlas, die

ptome einer Depression auf.
Kernsymptom eines Burnouts -
trotz unterschiedlicher Definition
in der Fachwelt - sei demnach ein
Erschöpfungsprozess mit mehr

Matthias Bärtsch habe die Ent-
wicklung hingegen in Cluster un-
terteilt, die von Warnsymptomen
- der Betroffene fühlt sich unau-
geschlafen und hat das Gefühl, nie

schen Erkrankungen benehmen sich
laut einer Studie auf 29 Milliarden
Euro, indirekt seien die Kosten
mit 87 Milliarden Euro sogar noch
deutlich höher. In Betrieben gebe

folie aus einem Glücks-Atlas, die
vier Gründe für Zufriedenheit be-
schreibt: Gesundheit, Gemein-
schaft, Geld und die genetische
Disposition. *Monika Schwarz*

Südwestpresse - Neckar-Chronik 12.11.2016