

Burnout erkennen und vermeiden

**Vortrag von
Elisabeth Caspar Schmid**

Berufsverband der St. Galler Logopädinnen und
Logopäden BSGL

Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach SHLR

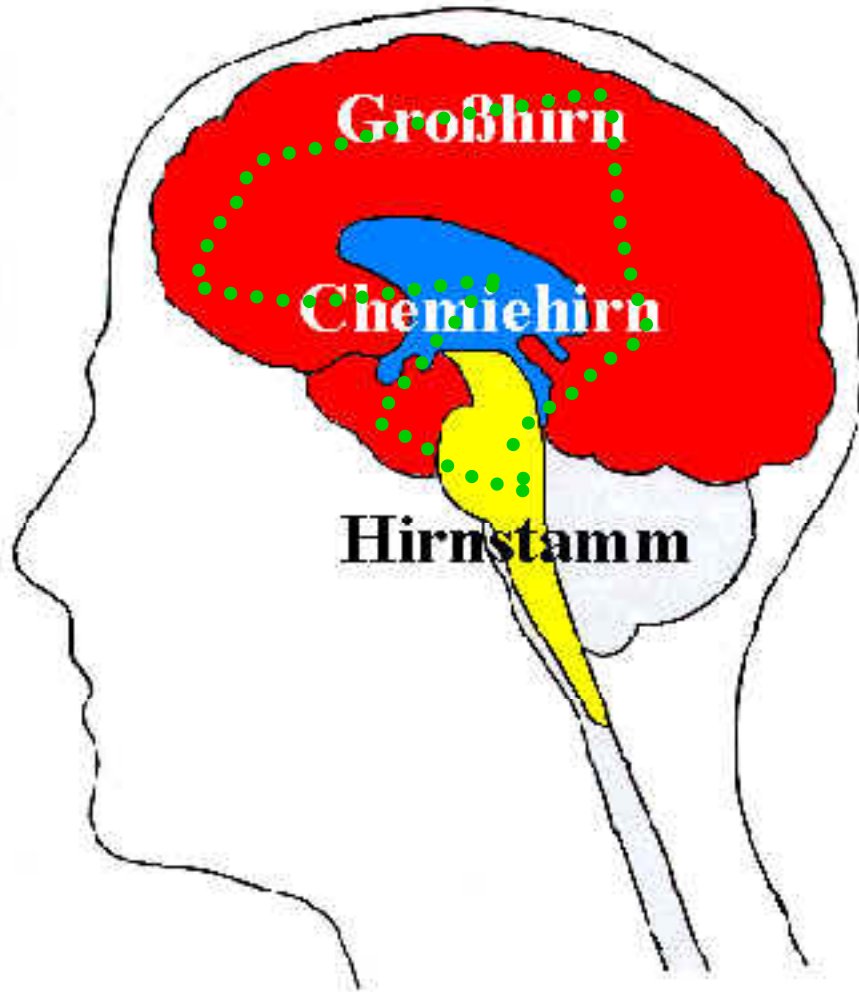
Rorschach, Mittwoch, 16. Juni 2010

Lernziele

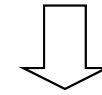
- *Die Entstehung und Wirkung von Stress verstehen.*
- *Über den Einfluss von Stress auf das Fühlen, Denken und Handeln Bescheid wissen und erkennen, weshalb die Arbeits- und Beziehungsfähigkeit darunter leidet.*
- *Erkennen, welche Verhaltensmuster im Umgang mit Belastungen die Entwicklung zum Burnout begünstigen.*
- *Erkennen, weshalb Helferberufe einer besonderen Gefährdung zum Burnout ausgesetzt sind.*
- *Massnahmen zur Bewältigung von Belastungen und zur Prävention kennenlernen*

Die vier Grundbedürfnisse

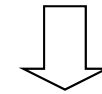
Quelle: Grawe Klaus , Neuropsychotherapie, 2004 Hofgrete Verlag GmbH Göttingen



Zur Sicherung des Überlebens



**Spezialisierte neuronale
Netzwerke**



**stimulieren Grundbedürfnisse
und
drängen auf deren
Befriedigung**

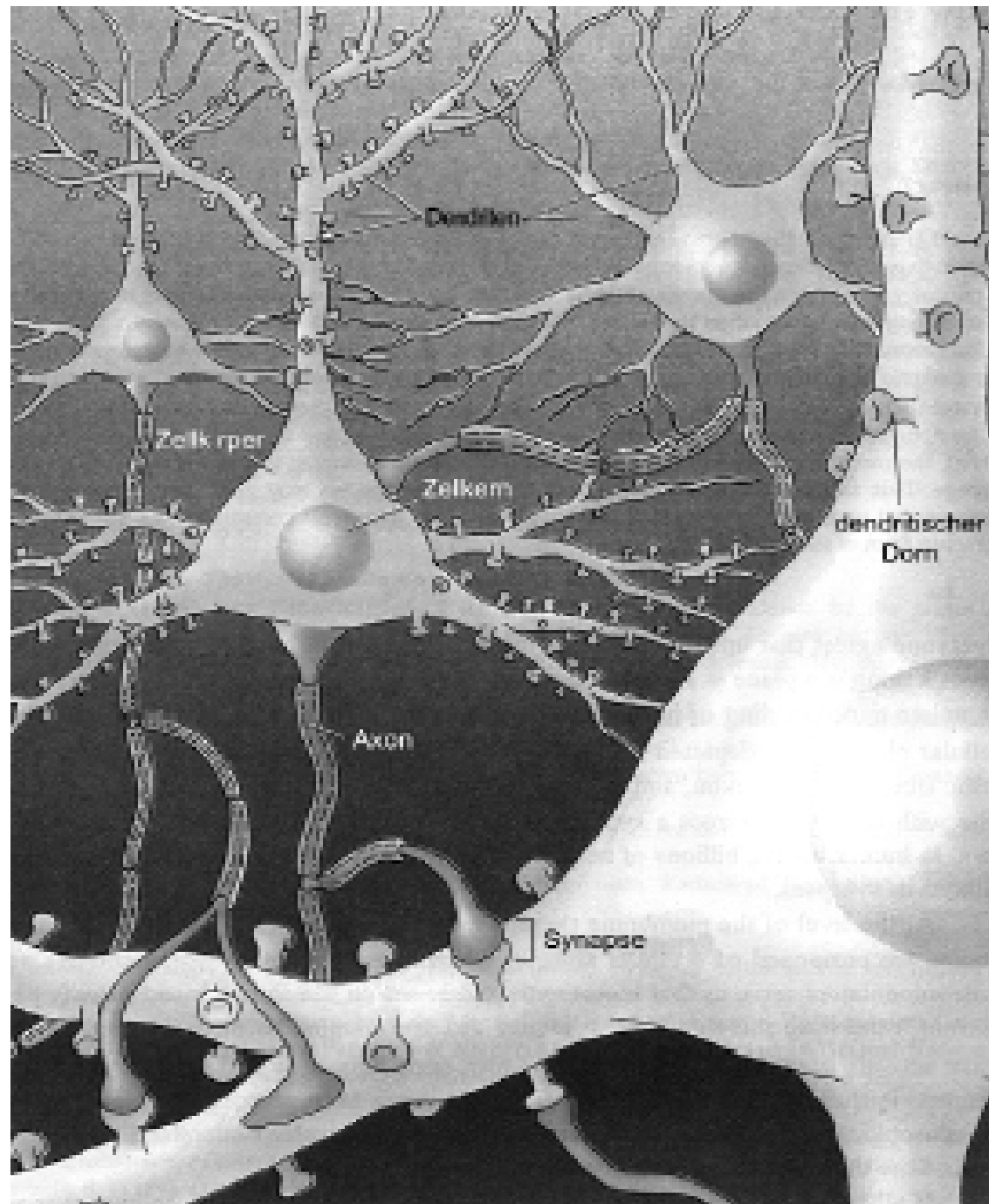


Abbildung 1: Neuronales Netzwerk (Nach Eusebio, Casar & Brattini, 1996).

Bindungsbedürfnis

Gemeinschaft + Sicherheit

Wohlbefinden/Lustgewinn

Individualität + Freiheit

Kontrolle und Orientierung

Gemeinschaft + Sicherheit

Selbstwertentfaltung

Individualität + Freiheit

→ Wenn Bedürfnisse befriedigt werden = entspannt

→ **Wenn Befriedigung nicht gelingt = Stress**

KURZER STRESS	DAUERSTRESS
Situation bleibt kontrollierbar	Situation nicht mehr kontrollierbar
Adrenalin- und Cortisolimpulse	Adrenalin- und Cortisol überflutung ,
Neuronale Vernetzung wird angeregt	Neuronale Vernetzung blockiert
„Lampenfieber“- Symptome	Permanenter Alarmzustand
Vitalität gesteigert	Vitalität verflacht. Kraftlos, innere Leere.
Hellwach. Belastbarkeit und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert.	Geistige Leistungsfähigkeit + Belastbarkeit reduziert. Unfallgefährdet
Interesse an Herausforderungen. Optimistisch.	Abwehr gegenüber Neuem. Pessimistisch
Kreislauf + Immunsystem aktiviert, Verdauungstätigkeit eingeschränkt.	Organismus überlastet + übersäuert. Immunsystem reduziert. Psychosomatische Erkrankungen.
Nach bewältigter Herausforderung müde, erholt sich aber rasch. (Sport!)	Keine wirkungsvolle Erholung mehr. Schlafstörungen. Suchtgefährdung!
Mit sich selbst zufrieden. Selbstwertgefühl + Gesundheit gestärkt.	Selbstsicherheit + Selbstwahrnehmung massiv reduziert, Verzweifelt, schwierig. Rückzug!

Gesundheitszustand

- Beschwerden des Verdauungsapparates
- Flachatmigkeit, Druck auf der Brust
- Herzrhythmusstörungen
- Schwindel, Übelkeit
- Appetitlosigkeit oder Fressattacken
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- Kloss im Hals, trockener Mund
- Unangenehm riechender Schweiß
- Kopfschmerzen
- Sehprobleme
- Hauterkrankungen
- Schmerzen durch Fehlhaltung: z.B. Nacken, Rücken

Geistige und psychische Verfassung

- Merkfähigkeit + Erinnerungsvermögen reduziert
- Konzentrationsschwierigkeiten, unstrukturiert
- Unausgeglichenheit in Leistung und Gemütsverfassung
- Grübelnde, kreisende Gedanken
- Niedergeschlagen, Motivations- und Antriebslosigkeit
- Gereizt, aggressiv
- Rasch Kontrollverlust, schreckhaft
- Hektisch, rastlos, unaufmerksam
- Verunsichert, kompliziert, entscheidungsunfähig
- Neigung zu Rückzug, Kontaktvermeidung
- Empfindlich, übersensibel bei Enttäuschungen
- Rasches Weinen und Klagen
- Schlafprobleme, kann sich nicht mehr erholen

**Stress macht fit
für verstärkten Einsatz**

**Zu lange und zu viel
Stress**



Organismus schützt sich



Vermeidung



Erstarrung

Zwei unabhängige Reaktions- und Motivationssysteme
mit unterschiedlichen neuronalen Grundlagen!

Annäherungssystem



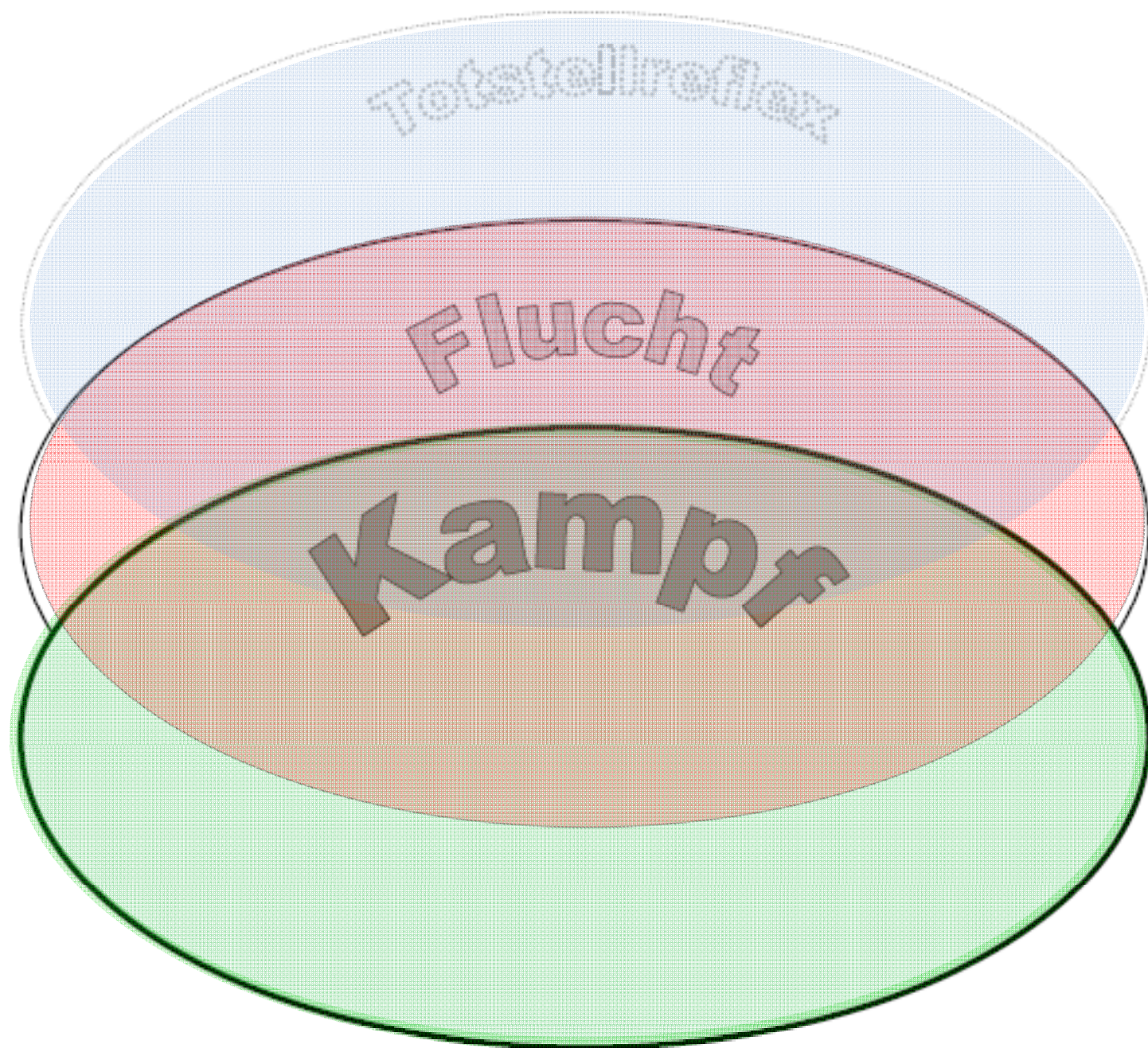
**Aufmerksamkeit
auf erwünschtes Ziel gerichtet
optimistisch**

Vermeidungssystem



**Aufmerksamkeit
auf Abwehr einer Gefahr gerichtet
ängstliche Anspannung
überwiegend negative Emotionen**

Vermeidensaktivität blockiert Annäherungsmodus!

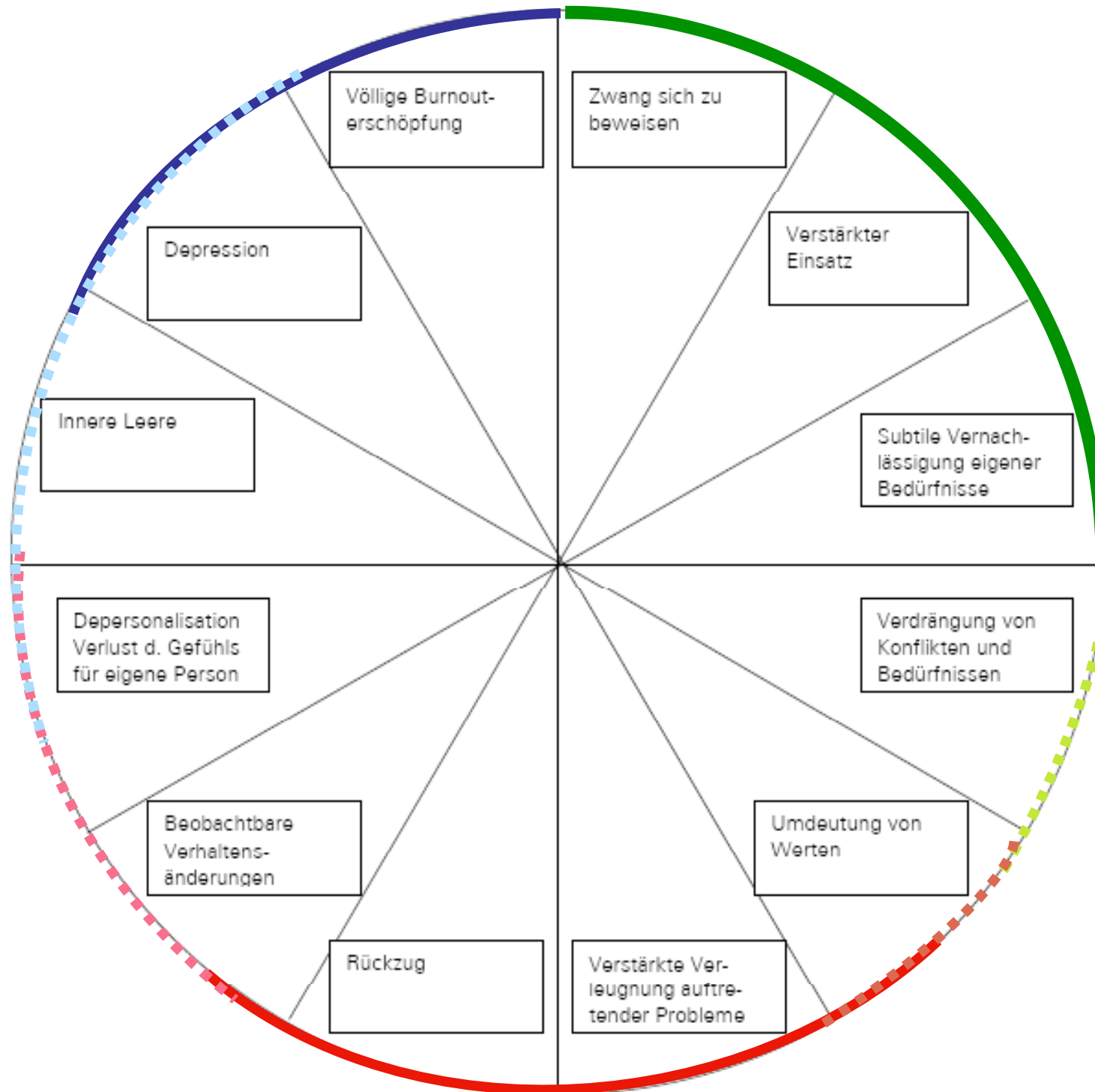


Totatellreflex

Flucht

Kampf

(nach Freudenberger / North)



Lehrerinnen und Lehrer

wissen seit jeher um den hohen Einfluss ihrer geistigen und seelischen Präsenz auf die Qualität ihrer Arbeit.

Gesundheitlich verkümmert und ausgelaugt kann man diese nicht mehr gewährleisten. Es gehört daher im Lehrberuf zum Berufsauftrag, sich aktiv für eine gute mentale Verfassung und die Erhaltung der Gesundheit zu engagieren.

Umgang mit Belastungen im Helferberuf

oder: Was begünstigt Burnout im Helferberuf?

Erkennen, dass fremde Emotionen anstecken und die eigene mentale Verfassung beeinflussen können.

Spiegelneuronen
erlauben es dem Individuum,
die Aktionen anderer zu simulieren
und nachzuempfinden.

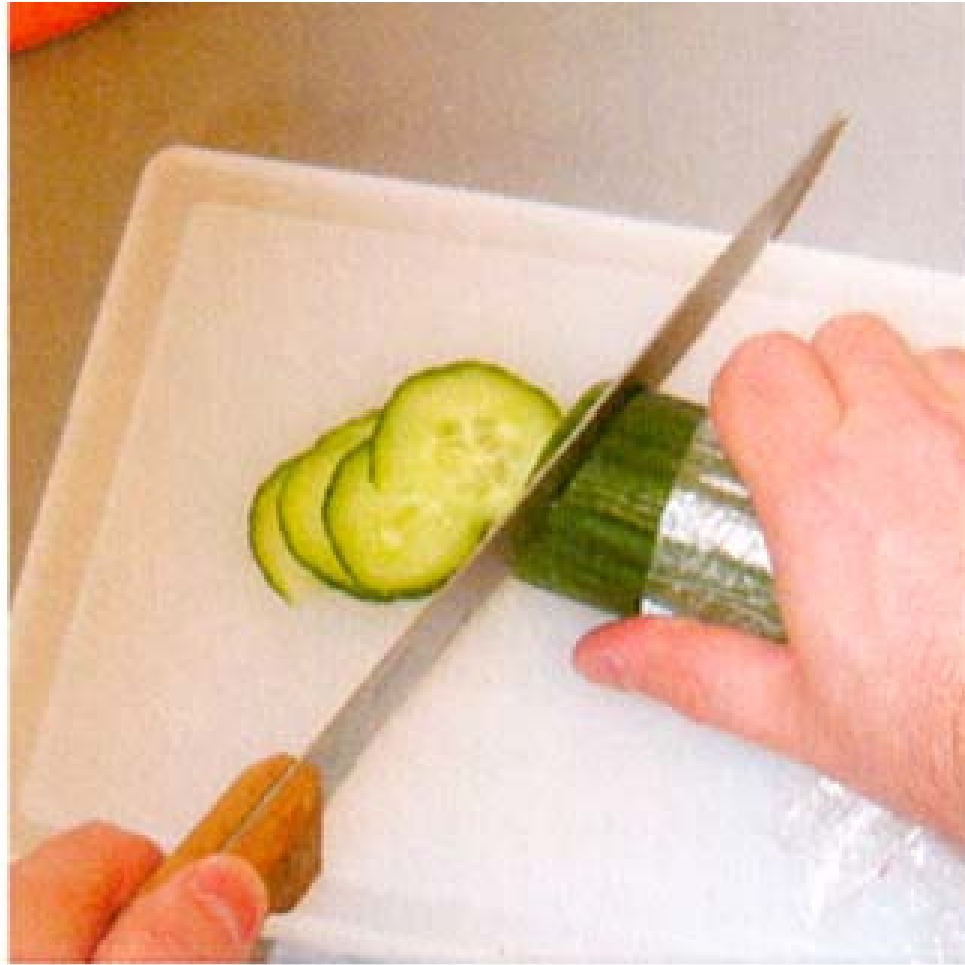
Beobachter
aktiviert unwillkürlich
dieselben Areale im Grosshirn!

Die ersten ‚Mirror-Neurons‘ entdeckten Forscher im prämotorischen Cortex eines Kleinaffen: Die Nervenzellen feuerten nicht nur, während das Tier selbst nach einem Gegenstand griff, sondern auch, wenn es andere dabei bloss beobachtete.











- Spiegelneuronen ermöglichen **Nachahmung**: viele Lernprozess werden durch Beobachtung unterstützt.
- Spiegelneuronen ermöglichen **Einfühlung**. Daher rührt uns intuitives Wissen und Verständnis dessen, was andere Menschen fühlen. Wir können Freude oder Schmerz mitempfinden.
- Spiegelneuronen sind die neurobiologische Basis der **Ansteckung von Gefühlen**. Nicht nur Lachen oder Gähnen sind ansteckend, sondern auch eine gedrückte Stimmung, Panik oder Wut.

Quellen: Gaschler, K. (2006). Die Entdeckung des Anderen. *Gehirn & Geist*, 10, 26 – 33.

Was sind Spiegelneuronen. (Web page, gesundheit.de 2006: <http://www.gesundheit.de/wissen/medizinische-begriffe/spiegelneuronen/index.html>. Accessed 12.12.2006)

Attribution /
Zuschreibung

Erwartungshaltung

Modell-Lernen

Gruppendynamik /
Gruppendruck

Ansteckung /
Übertragung

Spiegelneuronen

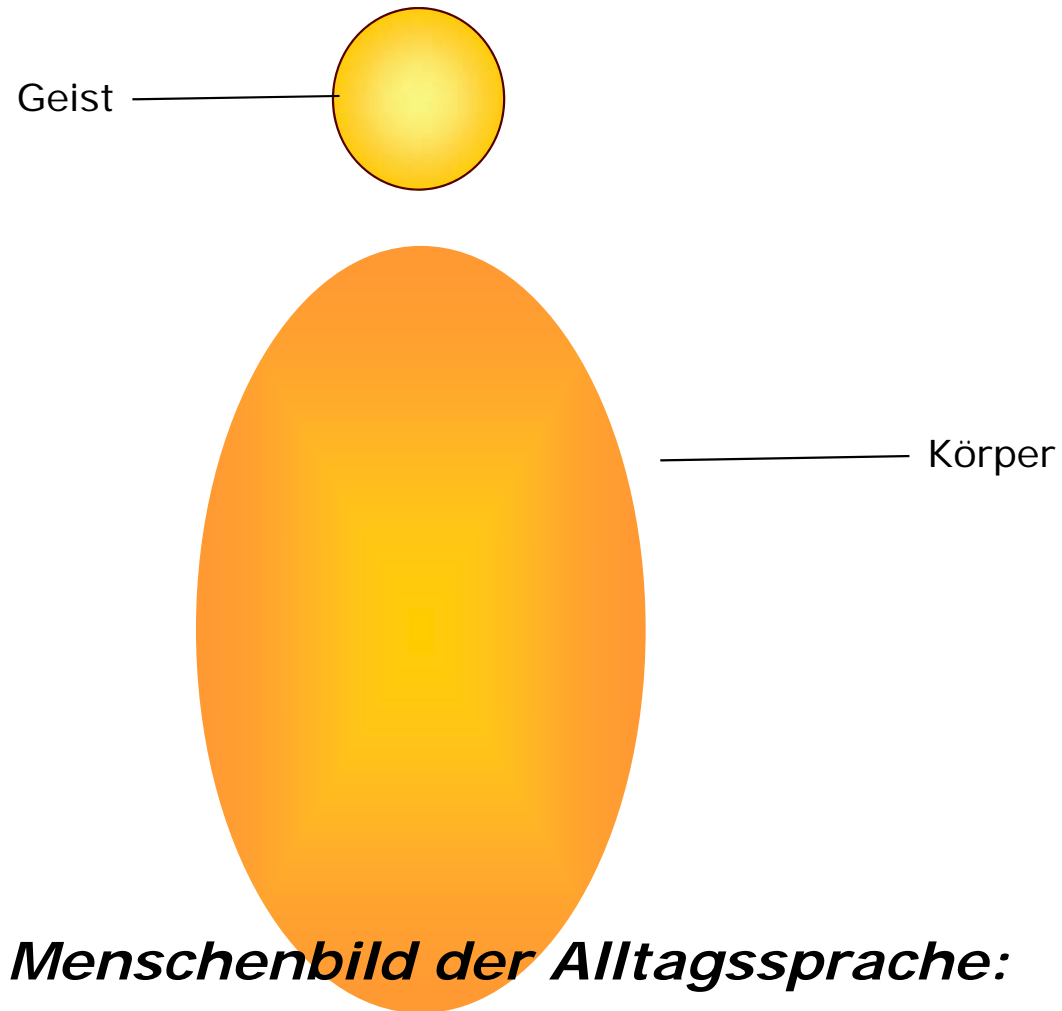
The diagram illustrates the role of mirror neurons in social and cognitive processes. At the bottom, a red box labeled 'Spiegelneuronen' (Mirror Neurons) has a large red arrow pointing upwards to an oval labeled 'Ansteckung / Übertragung' (Contagion / Transmission). From this central oval, four other ovals branch out: 'Attribution / Zuschreibung' (Attribution / Assignment) to the top-left, 'Erwartungshaltung' (Expectation) to the top-right, 'Modell-Lernen' (Model Learning) to the middle-left, and 'Gruppendynamik / Gruppendruck' (Group Dynamics / Group Pressure) to the middle-right.

**Helferberufe
sind der Ansteckung
durch ihre Klienten
ausgesetzt.**

Welche Gefühle
bringen Ihre Klienten
in Ihren Arbeitsraum?

Traurigkeit, Unsicherheit, Wut, Ärger, Kummer, Verzweiflung?

Geist und Körper – zwei getrennte Systeme?



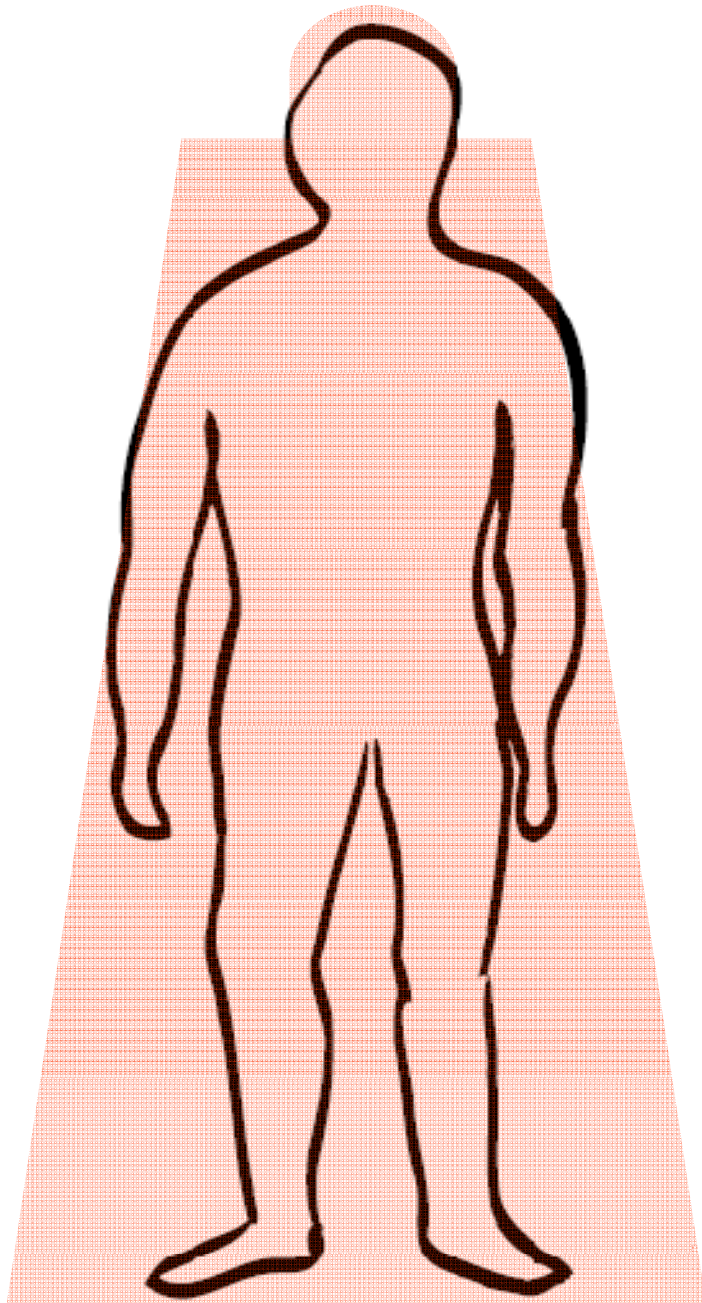
***Menschenbild der Alltagssprache:
Denken und Intelligenz = reine Kopfgeburt.***

Kopfarbeit

Geistesarbeit, Gebrauch des Verstandes, des kognitiven Systems und seines Organs, des Gehirns.

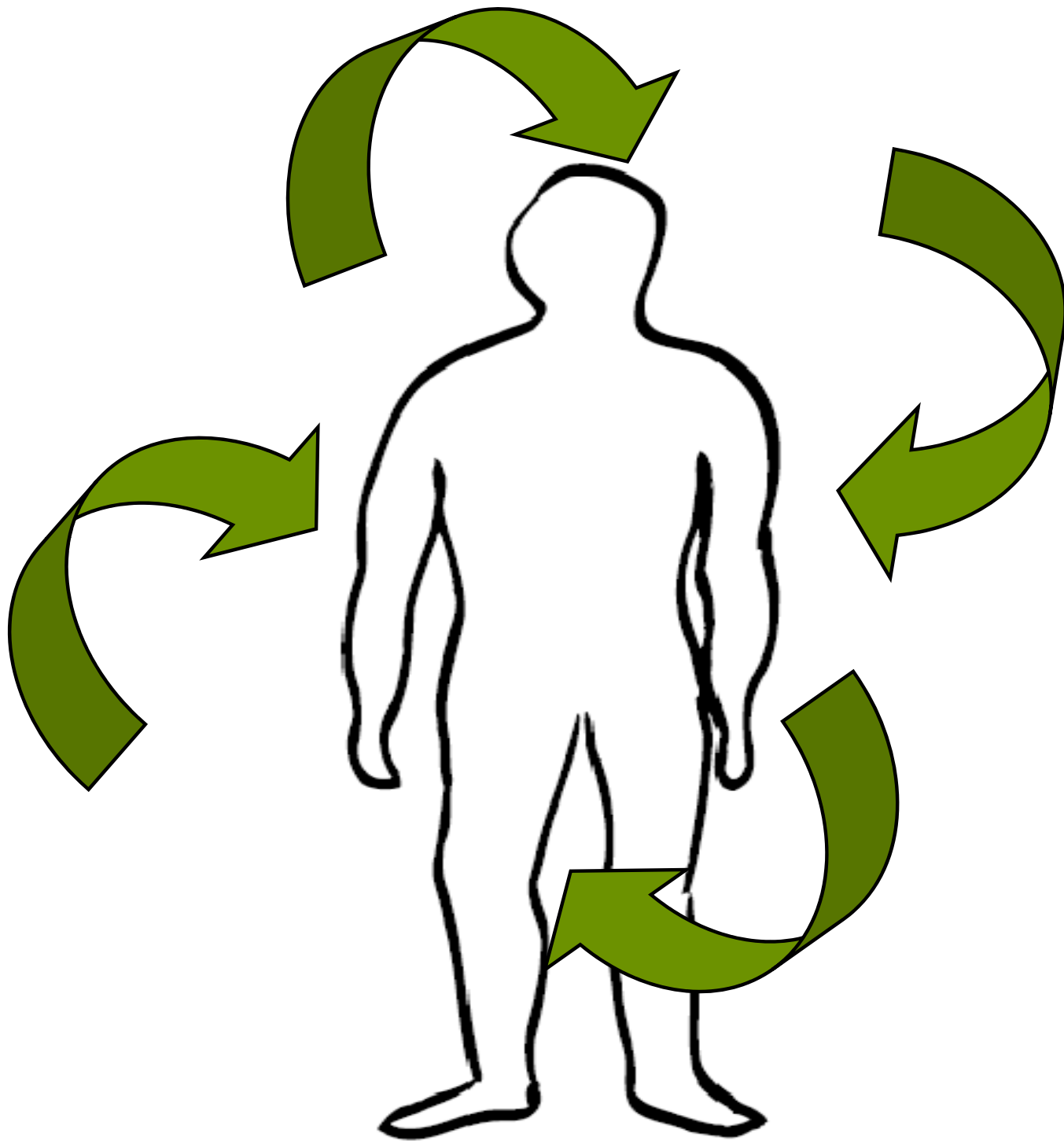
Körperarbeit

Gegenpol zu Geistesarbeit, reine Muskelarbeit unter Weglassung von Hirnleistungen.

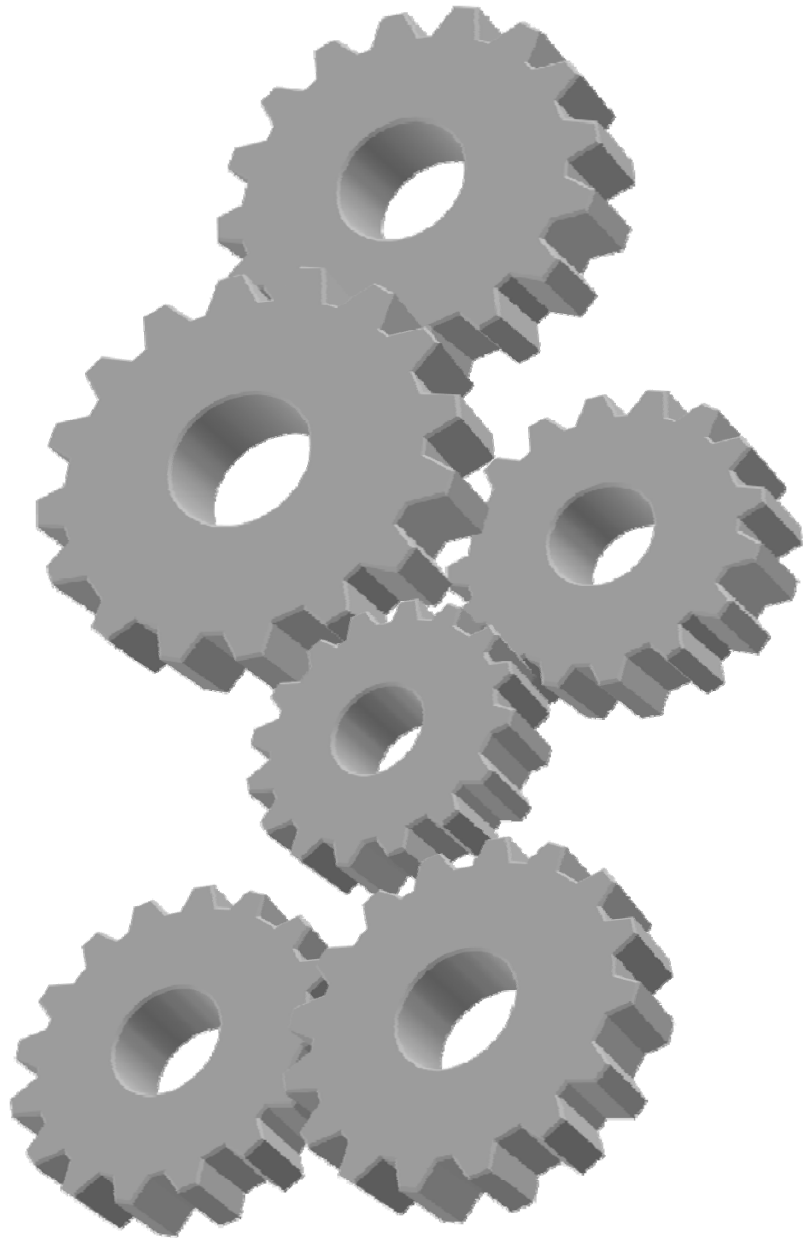


Unser Gehirn ist mit dem Körper nicht einfach nur durch den Hals verbunden, sondern

Gehirn und Körper bilden eine untrennbare funktionelle Einheit.



Einflüsse
aus der Umwelt,
körperliche Erfahrungen
(Kälte, Zärtlichkeit, Hunger etc.)
und Emotionen
(Freude, Angst etc.)
‚verkörpern‘ sich
in einem Individuum
als Niederschlag
seiner
Lebenserfahrungen



Nicht nur die
körperliche Verfassung
sowie
Geist und Psyche
beeinflussen sich
gegenseitig,
sondern auch die
Umwelt
beeinflusst
Gefühle, Gedanken
und die
körperliche Verfassung!

**Aufbauende
und
destruktive
Kräfte
aus dem Umfeld
der Helferberufe
verkörpern sich in ihnen**

Umgang mit Belastungen im Helferberuf

Die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche nutzen fürs Selbstmanagement: über den Körper Einfluss nehmen auf die mentale Verfassung

Dank der Einheit
von Körper, Gefühlen und Gedanken
können wir
über alle ‚Zugänge‘
Einfluss
auf unser Handeln
und Verhalten
nehmen.

- **über den Körper**

auf Gedanken und Gefühle

z.B. fördert aufrechte Haltung Klarheit im Denken und Gefühl der Sicherheit.

- **über die Gedanken**

auf körperliche Verfassung und Wohlbefinden

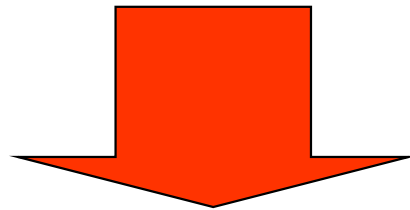
z.B. beeinflussen positive Gedanken Gesundheit und Gefühle.

- **über die Emotionen**

auf Gedanken und körperliche Verfassung:

z.B. gute Gefühle lösen entsprechende Gedanken mit entsprechenden körperlichen Folgen aus.

**Am schnellsten
und direktesten
über Körperhaltung
Einfluss
auf Emotionen
und Gedanken**



**aussteigen
aus Ansteckung
und Verstrickung!**

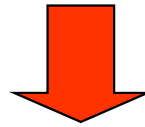
Über die besonderen Belastungsaspekte des Lehrberufes Bescheid wissen.

Erkennen, welche Aspekte des Berufsauftrages die Entwicklung zum Burnout begünstigen.

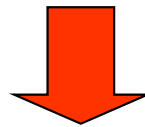
***In den Helferberufen
sind signifikant mehr Personen
mit traumatischen Erfahrungen
anzutreffen
als in den übrigen Berufsgruppen.***

(E.Müller, 1994, Ausgebrannt – Wege aus der Burnoutkrise. Verlag Herder, Freiburg)

**Ereignisse, welche das seelische Gleichgewicht,
und die Grundannahmen über sich
und die Welt erschüttern**



**Übermäßige Belastung des
Bewältigungsvermögens!**



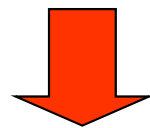
Extremer Stress!



Betroffene fühlen sich ohnmächtig und hilflos Kräften ausgeliefert, die sie nicht mehr kontrollieren und einordnen können.

Bisherige Grundlagen der sozialen Identität und die geistig-seelische Orientierung brechen auseinander.

Das traumatische Ereignis wird als Entkoppelung vom bisherigen Leben und radikaler Bruch in der Biographie erlebt.



**Ein psychisches Trauma
ist eine spezifische Beschädigung
des psychischen Systems**



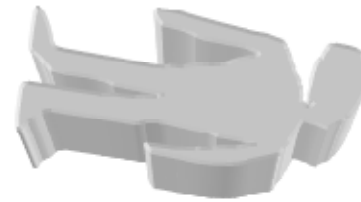
NOTFALL

Ein Ausnahmezustand, der für alle Beteiligten eine hohe Stressbelastung darstellt, mobilisiert zunächst Energie für die Bewältigung.



KRISE

Vorhandene Ressourcen reichen zur Bewältigung nicht (mehr) aus. Gefühle der Hilflosigkeit und des Versagens: weder wirkungsvolles Handeln noch Rückzug scheinen möglich.



TRAUMA

Die Grundannahmen über die Welt und die eigene Person, sowie die bisherige geistige und seelische Orientierung brechen auseinander.



**Starke emotionale Erlebnisse werden
vom Gehirn anders behandelt als
belanglose**

**Vor allem Erfahrungen von Bedrohung,
Ohnmacht und Hilflosigkeit**

werden

mitsamt dem intensiven Erregungsmuster

fest und tief im neuronalen Netz
als „konzentrierte Lebenserfahrung“
abgespeichert

**Sensorischer
Impuls**



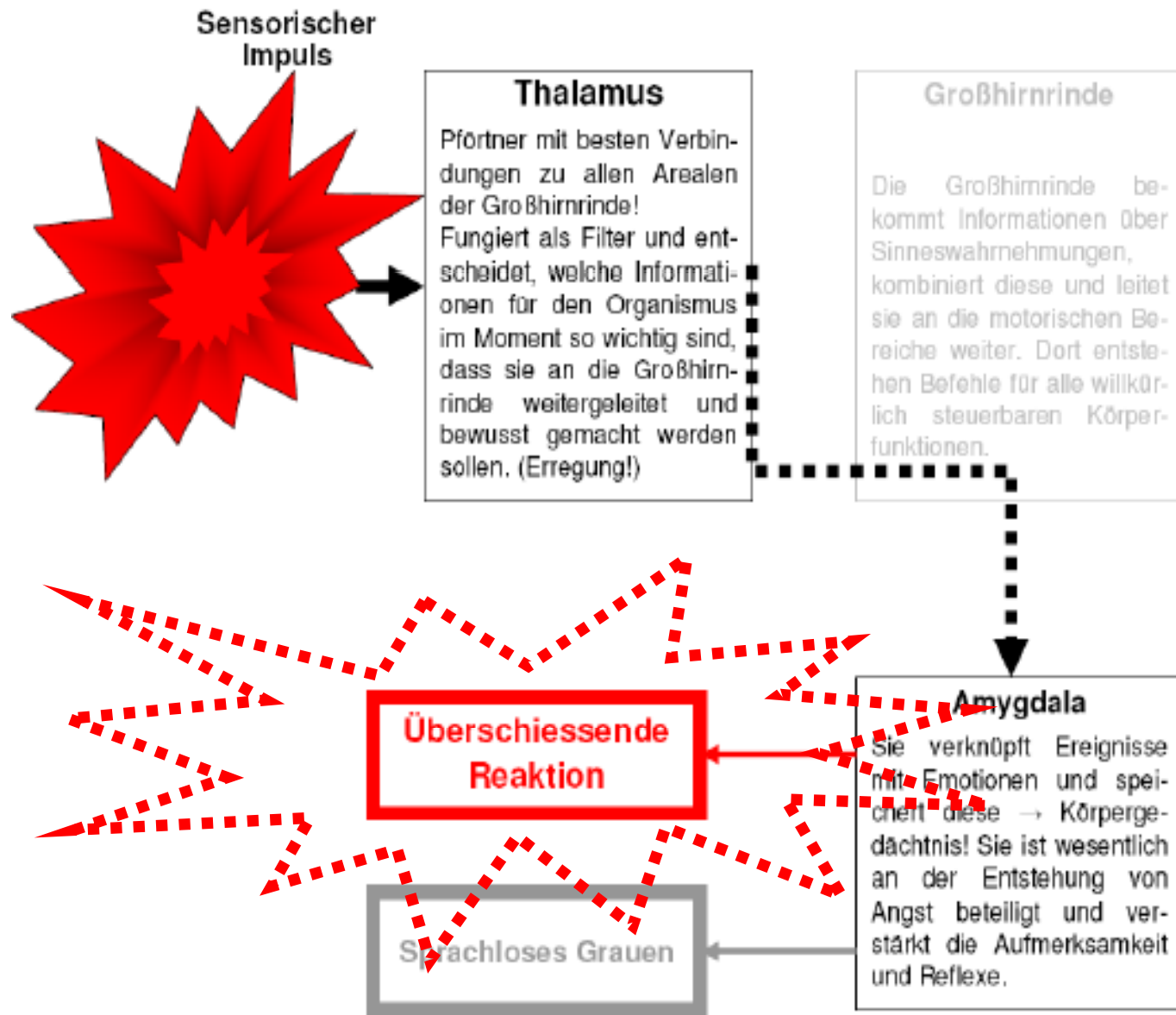
Thalamus
Pfortner mit besten Verbindungen zu allen Arealen der Großhirnrinde!
Fungiert als Filter und entscheidet, welche Informationen für den Organismus im Moment so wichtig sind, dass sie an die Großhirnrinde weitergeleitet und bewusst gemacht werden sollen. (Erregung!)

Großhirnrinde
Die Großhirnrinde bekommt Informationen über Sinneswahrnehmungen, kombiniert diese und leitet sie an die motorischen Bereiche weiter. Dort entstehen Befehle für alle willkürlich steuerbaren Körperfunktionen.

Amygdala
Sie verknüpft Ereignisse mit Emotionen und speichert diese → Körpergedächtnis! Sie ist wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt und verstärkt die Aufmerksamkeit und Reflexe.

**angemessene
Reaktion**





Sensorischer
Impuls

Thalamus

Pförtner mit besten Verbindungen zu allen Arealen der Großhirnrinde!
Fungiert als Filter und entscheidet, welche Informationen für den Organismus im Moment so wichtig sind, dass sie an die Großhirnrinde weitergeleitet und bewusst gemacht werden sollen. (Erregung!)

Großhirnrinde

Die Großhirnrinde bekommt Informationen über Sinneswahrnehmungen, kombiniert diese und leitet sie an die motorischen Bereiche weiter. Dort entstehen Befehle für alle willkürlich steuerbaren Körperfunktionen.



**Überschiessende
Reaktion**

Sprachloses Grauen

Amygdala

Ähnliche Situationen reaktivieren die im „Körpergedächtnis“ gespeicherten Emotionen, (Angst!), Reaktionen (Panik, Übelkeit, Lähmung) und Reflexe.

Kleinste Reize
(Trigger = Auslöser))



‘Flashbacks‘

**zersplitterte Erinnerungsbilder
starke sensorische Empfindungen
und Emotionen!**

Lähmung!

Oft schämen sich Betroffene für ihre Reaktionen und erkennen den Zusammenhang mit dem Trauma nicht....

Traumatische Vorbelastungen - Gefährdung für Burnout

Krankheit und Erschöpfung schwächen Abwehrfähigkeit gegenüber traumatischen „Themen“.

Triggerreaktion: heftige (traumatische) und scheinbar unpassende Erregung wegen „Kleinigkeit“! Ratlosigkeit des Umfeldes. **Stress.**

Betroffene verstehen eigenes Verhalten nicht. Scham und **Stress!** Fühlen, Denken, Handeln, Kommunikation verändern sich noch mehr.

Noch mehr Ratlosigkeit des Umfeldes: Weshalb wird auf scheinbar normale Herausforderung mit so viel Stress reagiert? Irritation und Ärger des Umfeldes! **Stress!!**

Alte Panikreaktionen gewinnen Oberhand. Erwachsenen- u. Rollengerechtes Verhalten gelingen nicht mehr. Scham, **Stress!!**

Vermeidungsmodus: dauernd erhöhte Aufmerksamkeit, Abwehr und Misstrauen! **Stress!!!!**

Permanenter Stress und Verharren im reaktivierten Trauma: Bewältigungsvermögen völlig überlastet, Selbstschutz durch Rückzug und Fühllosigkeit.

Verunsicherung

durch Veränderungsprozesse im Arbeitsfeld

Zeuge sein von Belastungssituationen der Schüler/innen

Angriffe und Einschüchterungen durch Eltern

Überforderung durch unerfüllbare Aufträge (Multitasking)

Mobbing und Konflikte im Team

**Verlust der Kontrolle und Orientierung,
der Sicherheit und der Handlungsfähigkeit**



Trigger

*In den Helferberufen sind
signifikant mehr Personen
mit traumatischen Lebenserfahrungen
anzutreffen*

als in den übrigen Berufsgruppen.

Helferberufe

***haben im Rahmen ihres Berufsauftrages
mit traumatisierten Menschen zu tun.***

Helfer sind in doppelter Hinsicht gefährdet:

sie werden

angesteckt

und

getriggert

Was begünstigt Burnout im Lehrberuf?

Literatur: Wolfgang Schmidbauer, „Hilflose Helfer“ 1977 / 1997 Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Jörg Fengler „Helfen macht müde“, 5.Auflage, 1998 / 2008, Klett Cotta Verlag

1. Verhalten der Schüler/inner und Eltern

*Fehlende Mitwirkungsbereitschaft und Veränderungsmotivation
Erfolglosigkeit der Bemühungen und Rückfälligkeit
Schwere, multiple Beeinträchtigungen, die wie ein Fass ohne Boden erlebt werden*

2. Unerfüllbare Ansprüche an sich selbst

*Perfektionismus
Wettbewerbsdenken: die Beste, Beliebteste, Erfolgreichste sein
Fehlende Abgrenzung, zu viel Verantwortung zu übernehmen;
Wunsch, Menschen mit Problemen zu „retten“;*

3. Überfordernde Ansprüche gegenüber der Berufsrolle

*Unrealistische Zielvorgaben, „Machbarkeitswahn“
Unerfüllbare Erwartungen bezüglich des Veränderungstempos
Rollenkonflikte: gleichzeitig Support- und Selektionsfunktion*

4. Fehlender Rückhalt im Team

Mobbing

Respektlose Umgangsformen

Beschämung wenn Fehler gemacht werden

Fehlende Loyalität bei Angriffen von aussen

5. Entwertung, negatives Image und Mythen über den Berufsstand

„Lehrer schieben eine ruhige Kugel“

Bei geringem Erfolg oder Fehlverhalten der Schüler/innen sind

Lehrer schuld

Arbeit der Schule ist zu teuer, unnütz etc.

6. Institutionelle Rahmenbedingungen

Behindernde Arbeitsbedingungen, z.B. laute Räume, lange Wege,

Ungenügende Information

Bei Entscheidungsprozessen nicht/zu spät einbezogen werden

Unsicherheit der Anstellung wegen Unklarheit bezüglich

Entwicklung der Schülerzahl

Motive für Berufswahl zum Helfer

- **Erfahrung als abgelehntes Kind = verborgene narzisstische Bedürftigkeit**
*Es ist ein gutes Gefühl, unentbehrlich zu sein.
Wunsch nach Anerkennung und geliebt werden*
- **Identifizierung mit einem kritischen Über-Ich / hohes altruistisches Ideal**
Lebensrecht hat nur, wer Gutes tut.
- Identifikation mit einer Person, die den Beruf überzeugend ausübt.
So ein grossartiger Mensch möchte ich auch sein.
- **Versuch, beschädigtes Selbstbild besser anzunehmen.**
Man fühlt sich besser, wenn man sieht, wie dreckig es anderen geht.
- Das Interesse an (eigenen) seelischen Vorgängen.
Anteil nehmen an Reifungsprozessen.
- Kontakt zu Klienten ermöglicht tiefe Begegnungen.
- Wunsch nach sinnstiftender Betätigung, die mehr ist als „Broterwerb“
- **Mithilfe der Machtposition die eigene Ohnmacht u. Hilflosigkeit überwinden**
*Andern helfen ist „anständige Machtausübung“.
Neben das hilflose innere Kind ein starkes Erwachsenen-Ich stellen.*

**In den Helferberufen sind
signifikant mehr Personen
mit traumatischen Lebenserfahrungen
anzutreffen
als in den übrigen Berufsgruppen.**

**In den Helferberufen
begegnet man im Rahmen des Berufsauftrages
traumatisierten Menschen.**

**Helfer sind in doppelter Hinsicht gefährdet,
sie werden
angesteckt
und
getriggert**

(E.Müller, 1994, Ausgebrannt – Wege aus der Burnoutkrise. Verlag Herder, Freiburg)

*Massnahmen zur Prävention von Burnout und
zum Umgang mit Belastungen kennenlernen*

Schweizerische Unart „ausgeruht wird, wenn man fertig ist“
ersetzen durch die französische Tugend regelmässiger
Pausen und genussvoller Mahlzeiten.

In Belastungszeiten besonders intelligent, das heisst
langsam und vollwertig essen!

Mit wem immer Du Dein Bett teilst: Probleme haben im
Schlafzimmer nichts zu suchen!

Professionalität meint nie, Sorgfalt und Aufmerksamkeit nur
für die Klienten, sondern immer auch für sich selbst!

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Körper

Körper

Körper

Gefühle

Gefühle

Gefühle

Denken

Denken

Denken

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Körper

Körper

Körper

Gefühle

Gefühle

Gefühle

Denken

Denken

Denken

PRÄSENZ HERSTELLEN

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft

Körper

Körper

Körper

Gefühle

Gefühle

Gefühle

Denken

Denken

Denken

Zuletzt noch dies:

Helfer stehen ständig vor einem unlösbaren Dilemma:

Je mehr Störungen und Schwierigkeiten die Klienten haben, desto wichtiger werden sie als Retter. Helfer sind somit abhängig von der Abhängigkeit ihrer Klienten. Und wenn die Klienten sie nicht (mehr) brauchen, haben Sie keine Arbeit und Aufgabe mehr. Die Probleme der andern sichern also ihre Arbeitsplätze.

Helferberufe sind u.a. auch deshalb belastet und Burnout gefährdet, weil ihr Auftrag auf diesem Zielkonflikt basiert. Darf man sich denn am Leben und am Berufsauftrag freuen, wenn die Klienten so viele Probleme haben? Das Dilemma wird nicht aufgelöst, indem man sich das eigene Wohlbefinden versagt und sich stattdessen mit dem Lebensverdruss und Kummer der Klienten identifiziert oder bis zum Umfallen engagiert. So vergeuden Sie nur Energie, welche Sie eigentlich für die Arbeit und das Privatleben gebrauchen könnten.

Vergeuden Sie deshalb Ihre Lebenskraft nicht mit unnützen negativen Emotionen oder Selbstausschöpfung, sondern freuen Sie sich stattdessen, dass Sie eine zutiefst sinnstiftende Arbeit haben und dass Ihr persönliches Potential gebraucht werden kann! Ihre Freude bringt Ihren Klienten mehr als ständige Selbstüberforderung und ist erst noch die beste Massnahme gegen Burnout.

Darum:

Seien Sie dankbar für das Glück Ihres Helferberufes und geniessen Sie das Leben!