

Wege aus dem Ausgebranntsein

Die integrative Burnout-Therapie stellt die Suche nach tragfähigen Lebenskonzepten in den Mittelpunkt

Burnout betrifft Menschen jeden Alters im beruflichen und privaten Kontext und selbst Menschen, die sich als „gesundheitsbewusst“ bezeichnen. Während viele Ärzte und Therapeuten noch darüber diskutieren, ob Burnout überhaupt eine eigenständige Erkrankung ist, haben andere Experten bereits erfolgreiche Therapieansätze entworfen. Eine davon ist Dr. phil. Alexandra Gusetti, Linz, Österreich, die das Konzept der Integrativen Burnout-Therapie (IBT) entwickelt hat und dieses in Österreich erfolgreich umsetzt. Im Interview erläutert Dr. Alexandra Gusetti, was bei dieser „Suche nach tragfähigen Lebenskonzepten“ wichtig ist.

Frau Dr. Gusetti, was versteht man eigentlich unter Burnout?

Dr. Alexandra Gusetti: Der Begriff Burnout wurde entscheidend von der amerikanischen Psychologin Christine Maslach Anfang der 70er Jahren geprägt. Sie hatte in ihren Untersuchungen herausgefunden, dass Menschen in sozial helfenden Berufen starke Erschöpfungssymptome hatten und dies später als Burnout bezeichnet.

Handelt es sich damit um ein ganz neues Phänomen?

Dr. Alexandra Gusetti: Nein, wenn die Menschen früher aufgrund einer zu starken Be-

lastung zusammengebrochen sind, hat man dies als „Nervenzusammenbruch“ bezeichnet. Andere Bezeichnungen für das Burnout sind und waren Depression, diffuse vegetative Störung oder chronische Angststörung, später ist dann die Bezeichnung psychosomatische Erkrankung aufgekommen. Ich meine, Burnout ist ein guter Name, der den Zustand des „Nicht-mehr-könnens“ oder „Ausgebranntseins“ treffend beschreibt.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) schreibt in ihrer noch aktuellen Stellungnahme aus dem Jahr 2012, dass Burnout ein Risikozustand sei aufgrund längerfristiger Arbeitsüberforderung, aber noch keine Erkrankung. Stimmen Sie dem zu?

Dr. Alexandra Gusetti: Wir sprechen bei der Integrativen Burnout Therapie (IBT) von „Lebenswelten“. Damit trennen wir den beruflichen nicht von dem privaten Lebensteil. Das halte ich für sehr wichtig. Denn die Festlegung des Burnouts auf arbeitsbedingten Stress ist eine sehr männliche Sichtweise. Es kann jedoch auch im privaten Bereich zur „Arbeitsüberforderung“ kommen. Betrachten Sie nur den sogenannten „Pflegeburnout“ vieler Frauen zwischen 45 und 60 Jahren, die zu Hause ihre Angehörigen pflegen. Manche Menschen erkranken auch an den nicht zu ihnen passenden Lebensumstän-

den, oder anderes gesagt an der Sinnlosigkeit in ihrem Alltag. Das heißt, eine (Arbeits-)überforderung kann nicht nur in beruflichen Situationen auftreten, daher ist es unerlässlich, die ganze Lebenswelt zu betrachten.

Noch mal zur Sicht der DGPPN, die Fachgesellschaft schlägt ein Stufenmodell vor, in dem der Risikozustand „Burnout“ in Folgeerkrankungen übergehen kann, wie Depressionen, Angsterkrankungen, Suchterkrankungen, Tinnitus oder Hypertonie. Oder es bestehen bereits „vor“ dem Burnout andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Multiple Sklerose u.v.a., die zur „Erschöpfung“ führen. In diesem Fall sei die Erschöpfung jedoch ein Krankheitssymptom, das ansonsten gut zu bewältigende Anforderungen zur Überlastung werden lässt. Eine erfolgreiche Therapie der Grunderkrankung würde dann das sekundäre Burnout-Problem beheben. Was sagen Sie zu diesem an den internationalen Diagnosekriterien (ICD-10) angelehnten Ansatz?

Dr. Alexandra Gusetti: Ich halte nicht viel von diesem Stufenmodell. Denn nach meinen Erfahrungen mit vielen ausgebrannten Menschen hält sich der Burnout nicht an Stufen- und Phasenmodelle. Sicher spielen individuelle Faktoren und andere Erkrankungen eine wichtige Rolle. In der Praxis ist es je-

doch so, dass sich Burnout-Patienten in der Regel in verschiedenen Bereichen überfordert fühlen – und im Hintergrund meist verdeckte Angststörungen, traumatische Störungen und/oder Depressionen schlummern, die dann in Stresssituationen wieder aufbrechen – und dann ist keine Zeit da für die Aufarbeitung beziehungsweise Verarbeitung. Besser passen würde das Modell einer Pyramide, bei der viele Faktoren zusammenkommen, um letztlich an der Spitze im „Ich kann nicht mehr“ zu gipfeln.

Und auch in der praktischen Arbeit mit Burnout-Patienten ist so ein Schema nutzlos. Fragt man die Menschen, die schon mal ein Burnout durchgemacht haben, also die wirklichen Burnout-Experten, danach, finden sie das Schema bestenfalls merkwürdig.

Erkrankung oder Zustand?

Handelt es sich nun Ihrer Erfahrung nach beim Burnout um eine Erkrankung oder einen Risikozustand?

Dr. Alexandra Gusetti: Ein Burnout ist ja nichts, was plötzlich da ist. Es entwickelt sich und diese Entwicklung wird häufig in verschiedene Phasen eingeteilt. Ein gängiges Modell beschreibt die Burnout-Entwicklung in drei Phasen, in der ersten Phase negieren die Betroffenen das Problem, in Phase 2 sinkt die Leistungsfähigkeit, die Überforderung steigt, die Betroffenen ziehen sich zurück und bauen Distanz auf. In Phase 3 ist dann die Endphase erreicht, die geprägt ist durch enormen Leidensdruck, oft verbunden mit Sucht, Hoffnungslosigkeit und Panikattacken. Es gibt also im Verlauf

des Burnout sicher einen Zustand, den man als Risikozustand bezeichnen kann, den die Betroffenen in der Regel jedoch nicht als „Burnout“ erleben.

Trotzdem ist ein Burnout auf jeden Fall eine Erkrankung. Es kommt mir zu beschönigend vor, von einem „riskanten Gesundheitszustand“ zu sprechen. Wer jemals ein Gruppe von Burnout-Patienten zu Beginn der Therapie gesehen hat, würde nicht mehr sagen, das ist keine Krankheit. Denn da trifft man auf eine Ansammlung von Leid und Verzweiflung, Ängsten und Krankheit.

Was sagen Sie zu der Behauptung „Burnout ist eine Erkrankung der Tüchtigen, die Depression eine Erkrankung der „Looser“? Diese Sichtweise wird von der DGPPN übrigens abgelehnt, weil sie für depressive Patienten stigmatisierend sei.

Dr. Alexandra Gusetti: Ich halte diese Behauptung für falsch, weil diese „Schwarz-Weiß-Sicht“ in der Realität nicht existiert. Fast jedes Burnout hat Anteile einer Depression und viele Depressionen haben Anteile eines Burnouts.

Ein einfaches Bild hilft diese beiden Erkrankungen grob voneinander abzugrenzen: Der Burnout-Patient steht morgens gut auf, aber im Laufe des Tages bricht die Energieversorgung zusammen, so dass nichts mehr geht. Dabei verkürzt sich im Erkrankungsverlauf die Spanne der Leistungsfähigkeit immer mehr. Ein depressiver Patient hingegen kommt morgens schwer aus dem Bett, aber im Laufe des Tages steigt der Energiepegel an.

Zum Thema Stigmatisierung möchte ich noch kritisch bemerken, dass Burnout auch

ein Produkt und ein Problem unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist. Wenn nun ein Burnout von vielen als gesellschaftsfähiger wahrgenommen wird als eine depressive Erkrankung, ist das erst mal ein Fakt und auch eine Aussage über uns und unsere Werte.

Die integrative Burnout-Therapie

Was hat Sie dazu gebracht, 2010 die integrative Burnout-Therapie (IBT) zu entwickeln?

Dr. Alexandra Gusetti: Ich arbeite schon seit vielen Jahren mit Menschen in sozialpädagogischen und therapeutischen Settings und setze dabei auch östliche meditative Praxisformen wie Qi Gong ein. Die Idee, diese Praxisformen gleichwertig einzusetzen, hatte ich schon länger. Konkret heißt dies, in einem interdisziplinären Team auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten und nicht die östliche meditative Praxis als Beiwerk oder „nettes“ Add-On zur westlichen (Psycho-)Therapie einzusetzen. Dass dies funktionieren kann, hat mir letztlich die schnelle Ausbreitung der Achtsamkeit – als ein Teil östlicher Mittel – gezeigt.

Die Gelegenheit bot sich, als die oberösterreichische Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge (LKUF) anfragte, ob ich als Trainerin bei einer Burnout-Rehabilitation mitarbeiten wolle. Ich habe sie von der Idee des integrativen Modells überzeugen können und dann das Konzept entwickelt.

Können Sie die Kernelemente der IBT kurz beschreiben?



Volle Kraft voraus!

Neuer Schwung für Ihr Wohlbefinden & nachhaltige Lebenskraft!

Rosenwurz

Nahrungsergänzungsmittel mit Rosenwurzextrakt plus Magnesium & Vitamin B₁

Magnesium trägt u.a. bei • zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung • zu einer normalen Funktion des Nervensystems • zu einer normalen psychischen Funktion • zu einer normalen Muskelfunktion • zu einem normalen Energiestoffwechsel • zu einer normalen Eiweißsynthese.

Vitamin B₁ trägt ebenfalls zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder direkt bei www.sanitas.de
sanitas GmbH & Co. KG · Billerbeckerstraße 67 · 32839 Steinheim · Tel. 05233 93899 · Fax 997084 · info@sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.



Natürlich auch in Ihrer Apotheke

Rosenwurz sanitas	PZN
60 Kapseln	4187691

✓ **Energie** ✓ **Nerven** ✓ **Vitalität**

Coupon bitte faxen (Fax. 05233 997084), schicken oder per Email an info@sanitas.de

versandkostenfrei*

Aktionsangebot

Wichtig: Lieferadresse nicht vergessen!

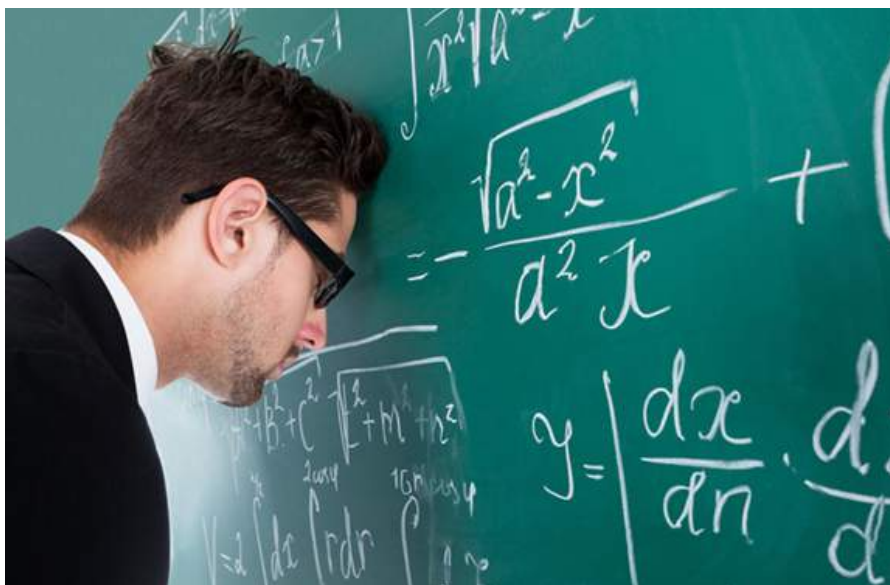
Ja, ich bestelle zur Lieferung auf Rechnung:

(gewünschte Menge bitte eintragen)

..... x **6-Monatskur**
 (bestehend aus 3 Packungen **Rosenwurz**)
 zum **Vorteilspreis** von je **€ 49,95**

(*innerhalb Deutschlands)

„Natur-Heilkunde Journal“ - 0115-002, Rosenwurz



Lehrer leiden besonders häufig unter Burn-out.

© Andrey Popov - Fotolia

Dr. Alexandra Gusetti: Die IBT ist eine vierwöchige Reha-Maßnahme für Lehrerinnen und Lehrer in Oberösterreich, die an einem Burnout erkrankt sind. In unserem Team arbeiten ein Psychiater, eine Kunsttherapeutin, eine Sportwissenschaftlerin, eine ärztliche Psychotherapeutin und ich als Philosophin und Expertin für meditative östliche Praxisformen zusammen. Das Konzept basiert auf einem ganzheitlichen Verständnis eines Gesund-SEINS. In der fortlaufenden Arbeit sind Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Kontemplation und eine ressourcenorientierte Begleitung gemäß einer Seins- und Sinnorientierung wichtige Elemente. Dabei fußt die IBT auf drei Säulen:

- Der achtsamkeitsbasierten Persönlichkeitsarbeit nach den Prinzipien der meditativen kontemplativen östlichen Praxis, wie es zum Beispiel Qi Gong bietet.
- Einem ganzheitlichen Konzept der Psychotherapie
- Den Inhalten der Ottawa Charta zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Das Reha-Programm für Lehrer

Wie greifen diese drei Säulen in der Praxis ineinander? Was machen die Teilnehmer den ganzen Tag?

Dr. Alexandra Gusetti: Wir begleiten die Menschen mit ihrer jeweiligen Thematik auf achtsame Weise und in Augenhöhe in ihrem fortlaufenden Prozess. Dabei ist der Ablauf sehr einfach, an jedem Vormittag gibt es zwei Stunden „achtsamkeitsorientierte östliche Praxis“ mit Meditation, nachmittags gibt

es zwei Stunden „themenorientierte Ressourcengruppen“, dazu kommt einmal pro Woche Kunst- oder Musiktherapie, Psychotherapie und fortlaufend begleitende Coachings.

Das heißt, vormittags geht es darum, zu entschleunigen und immer wieder in der Stille anzukommen. Das ermöglicht den Kontakt mit tiefen Ebenen des Selbst aufzubauen. Die Teilnehmer entwickeln mehr Klarheit, können benennen, worum es wirklich geht.

In den Ressourcengruppen arbeiten wir mit den Patienten an unterschiedlichen Themen. Da gibt es Theorieinputs im Sinne eines edukativen Ansatzes. Die Teilnehmer lernen dabei auch, was Meditation ist oder was Gesundheit ist. Ich selbst arbeite hier mit der Methode „Praktische Philosophie“, so dass die Teilnehmer ihre Bedürfnisse und Werte erkennen und formulieren können.

Kurz zusammengefasst bieten wir keine Rezepte an, vielmehr geht es darum, erst einmal anzukommen, den eigenen Zustand benennen zu können, sich in die hier angebotenen einfachen Formen des Tuns einzufinden und dabei die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten, Talente und Bedürfnisse zu erkennen und dann diese in die eigene Lebenswelt zu übertragen.

Und was passiert bei den Teilnehmern während der Therapie?

Dr. Alexandra Gusetti: Meistens verändert sich der Fokus von einer sehr defizitorientierten Sichtweise hin zu einem Selbst, das viel mehr Gestaltungsmöglichkeiten hat. Wenn man jedoch in der ersten Woche von diesen

Gestaltungsmöglichkeiten sprechen würde, bekäme man nur Aggression zurück, weil die Menschen diese nicht sehen können.

Es geht darum, sich selbst mit anderen Augen zu sehen, von einem „ich muss“ oder „ich muss so oder so sein“ oder „warum bin ich nicht anders“ hin zu dem Verständnis „so bin ich also“ und „ich bin in Ordnung“. Das klingt sehr einfach, ist aber ein Prozess mit vielen Tränen, der den Teilnehmern jedoch zeigt, dass es auch in einem sehr emotionalen Prozess einen tragenden Boden gibt.

Im Verlauf der Therapie lernen die Teilnehmer ihre eigenen Symptome langsam besser kennen, es tauchen andere Gedanken zu den Symptomen auf – auch freundlichere Gedanken. Es geht dann allmählich gar nicht mehr darum, die Symptome „weg haben“ zu wollen, sondern damit zu „arbeiten“. Die Teilnehmer begreifen, „das Symptom hat etwas mit mir zu tun, ich stecke zwar gerade in einer Krise, aber ich habe Möglichkeiten, das zu verändern“. Das heißt, die IBT greift auf einer essenziellen Ebene und das macht sie so wirksam.

Können Sie vielleicht mit einem Beispiel den Prozess beschreiben, durch den eine Teilnehmerin geht?

Dr. Alexandra Gusetti: Eine Teilnehmerin hatte ein Burnout mit heftigen Panikattacken in der Vormittagsarbeit. „Immer wenn ich mich nach innen wende, dann ist da Angst und Angst und Angst.“ Nach ein paar heftigen Ausbrüchen, hatte sie es geschafft. Sie konnte einfach „da sein“ und „die Angst vorbei ziehen lassen“. Das ist alles schwer mit Worten zu beschreiben, diese Prozesse muss man selbst erleben.

Das muss man sich erst mal trauen?

Dr. Alexandra Gusetti: Ja, aber es klingt spektakulärer als es ist. Diese Form der Arbeit ist sehr schonend und es gibt darin auch viel Struktur und Sicherheit. Interessanterweise erleben viele Teilnehmer die Arbeit zwar als sehr anstrengend, gleichzeitig jedoch als sehr freundlich.

Ich will mal versuchen die IBT mit einem Bild zu beschreiben. Ich stelle mir vor, ich wäre ein VW-Bus mit „nur“ 90 PS und mein Ziel ist es, möglichst viele Autos auf der Autobahn zu überholen. Das ist sehr anstrengend, ich bin schon sehr erschöpft und da passiert es: ein schnelles großes Auto fährt mir hinten drauf, ich kann nicht mehr fahren

... In der IBT (integrativen Bus-Therapie) erkenne ich dann, ich habe gar nicht so viele PS und das Ziel, andere überholen zu wollen, ist gar nicht erstrebenswert. Aber, ich kann dafür auf der rechten Spur sehr entspannt und lange fahren und kann auf diese Art und Weise den Porsche noch überholen. Ist das eine passende Analogie?

Dr. Alexandra Gusetti: Ja und Nein, weil die „Lösung“ zu kurz gegriffen ist. Das wäre der Ansatz, den Bus „wieder fit zu machen für die Arbeit“. Aber es kommt ja darauf an, in sich zu gehen und die eigenen Werte zu erkennen. Der Bus ist ein Bus, im Bus kann jemand übernachten oder einen Abenteuerurlaub machen. Es geht darum zu erkennen, ich bin kein Porsche, ich bin ein Bus und ich bin gerne Bus. Das macht mich aus. Eine angepasste Antwort, wie „ich fahre langsam auf der rechten Spur“ und sich damit wieder einzuklinken in eine Welt, die nicht die meine ist, das ist sinnlos.

Was passiert dann nach der IBT?

Dr. Alexandra Gusetti: Auch das ist sehr unterschiedlich, manche Teilnehmer gehen gleich wieder in die Schule, andere sind noch länger krank geschrieben. Wir schauen vor allem in der letzten Woche, dass der Transfer in den eigenen Alltag stattfinden kann. Die Menschen sollen die wiedergefundenen Anker und Ziele, die sie sich erar-

beitet haben, auch in ihrem Alltag einbinden können. Dazu gehört eine weitere therapeutische Begleitung, auch hier unterstützen wir bei der Suche nach Therapeuten. Zudem empfehlen wir, die meditative östliche Praxis weiter zu üben, am besten indem man sich vor Ort etwas sucht. Es geht also darum, dran zu bleiben und die dafür nötige Disziplin auch aufzubringen.

Die IBT „läuft“ jetzt bereits im 6. Jahr? Wie sind die Rückmeldungen der Teilnehmer?

Dr. Alexandra Gusetti: Die Rückmeldungen sind sehr positiv, viele sagen, sie würden es sofort wieder machen. Anders als bei anderen Rehas sehen viele Teilnehmer dies nicht als Abschluss, sondern als Anfang. Hier ein paar beispielhafte Rückmeldungen: „Ich habe in den vier Wochen die Chance gehabt mich kennenzulernen, dieser Prozess hält nach wie von an, habe gelernt, von fremd- zu selbstgesteuertem Tun zu kommen“ oder „es geht mir sehr gut, aber eine Nacharbeit ist unbedingt notwendig“.

**Das Interview führte
Dr. Carola Göring**

**Kontakt:
Dr. Alexandra Gusetti,
Prunerstrasse 7, 4020 Linz, Österreich
E-Mail: alexandra.gusetti@note.at
www.praktischephilosophie.at**



**Dr. phil.
Alexandra
Gusetti**

hat Philosophie und Kunstwissenschaften studiert und ein Doktoratsstudium

Philosophie absolviert. Sie betreibt eine Praxis für Praktische Philosophie in Linz. Zudem lehrt sie Qi Gong und therapeutisches Qi Gong sowie achtsamkeitsorientierte Praxis und Meditation. Dr. Gusetti ist als Trainerin in verschiedenen Aus- und Fortbildungszusammenhängen tätig. Auch in der Konzeptentwicklung und-beratung arbeitet sie für verschiedene Institutionen. 2010 hat sie die Entwicklung und konzeptuelle Leitung von der „Integrativen Burnout Therapie“ für die LKUF in Oberösterreich übernommen.

Sie hat verschiedenste Ausbildungen abgeschlossen: Qi Gong, Tai Chi, therapeutisches Qi Gong, daoistische Meditation, Ausbildung in systemischer Supervision, Ausbildung in Beratung (LSB), Coaching, Focusing, Kommunikation, NLP Master. Zu diesem breiten Repertoire kommen Weiterbildungen in Alexander Technik, systemischer Beratung, Craniosacrale Integration, Tanz und Bewegung.



Noch auf der Suche nach dem passenden Präparat?



- Kompletter Datenbestand der Präparatelite Naturheilkunde – immer auf dem neuesten Stand
- Mit der Volltextsuche schnell zum gewünschten Präparat
- Einfach und überall abrufbar
- Notizfunktion, Druckfunktion, Rezeptinfo und vieles mehr!

Jetzt registrieren auf

www.grüne-liste.de