



### Folge 3

## BURN-OUT, BORE-OUT IN ZEITEN VON CORONA

10.06.2020

**Martin Hammerl**

Moderator

**Dr. Waltraud Bitterlich**

Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und ärztliche Leiterin des Psychiatrischen Rehabilitationszentrums Wildbad

[www.wildbad.at](http://www.wildbad.at)

**Martin Hammerl**

Herzlich willkommen zur dritten Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der Gesundheits-Podcast von SeneCura und OptimaMed. Das ist der Podcast für Ihre Gesundheitsfragen. Mein Name ist Martin Hammerl und wir sprechen hier jede Woche mit einem Experten oder einer Expertin zu einem aktuellen Thema rund um Ihre Gesundheit und wir beantworten Fragen für die Ihr Arzt oder Ihre Ärztin vielleicht nicht immer die Zeit hat. Die Coronakrise hat uns alle in unterschiedlicher Stärke getroffen. Vor allem der Gruppe der

Systemerhalter hat die Krise sehr viel abverlangt. Medizinisches Personal, Menschen im Rettungswesen, aber auch zum Beispiel Menschen die im Lebensmittelhandel arbeiten. Viele Überstunden über Wochen hinweg, große körperliche und psychische Belastungen haben das Leben und den Alltag dieser Menschen in großem Ausmaß geprägt. Gleichzeitig sind aber viele von uns durch die Coronakrise zum Nichtstun gezwungen gewesen. Das normale Leben hat für viele Menschen eine unfreiwillige Vollbremsung hingelegt. Zwei Schlagworte, die in den Medien dazu oft fallen – zu viel zu tun und zu wenig zu tun – „Burn-out“ und „Bore-out“ – also Überforderung und Unterforderung in irgendeiner Art und Weise und genau das sind die beiden Themen, die ich mit meinem heutigen Gast Dr. Waltraud Bitterlich besprechen möchte. Schönen guten Tag. Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben! Frau Doktor Bitterlich, möchten Sie sich vielleicht kurz vorstellen.

**Dr. Waltraud Bitterlich**

Guten Tag! Mein Name ist Waltraud Bitterlich und ich leite die psychiatrische Rehabilitation in Wildbad. Ich bin Psychiaterin und Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und ich freue mich, dass ich heute mit Ihnen hier sitzen kann.

### Psychische Erkrankung? (01:56)

**Martin Hammerl**

Ich freue mich auch. Wir wollen heute Burn-out und Bore-out beleuchten und vielleicht auch ein paar Missverständnisse und Mythen rund um diese beiden Begriffe aus dem Weg schaffen. Starten wir mit dem Thema Bore-out. Die Fachwelt ist sich da nicht einig, sage ich mal ganz vorsichtig. Kurz stapfte Direktor des psychologischen Instituts an der Uni Tübingen



zum Beispiel. Der nennt Bore-out bloß ein Wortgeklingel. Der ehemalige Direktor des Instituts für Immunologie der Uni Bern Beda Stadler nennt es ein Modeleiden. Wie ist Ihre Meinung dazu? Ist Ihrer Meinung nach ein Bore-out eine psychische Erkrankung?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Grundsätzlich ist es so, dass weder des Burn-out noch das Bore-out im klassischen Sinne psychische Erkrankungen darstellen. Das bedeutet konkret, dass es sich laut WHO hierbei nicht um eine diagnostizierbare Erkrankung handelt. Sowohl das Bore-out als auch das Burn-out beschreiben viel mehr subjektives Erleben, subjektive Erlebnisprozesse, die in Bezug auf den Arbeitsplatz oder auf Arbeitsüberlastung oder Arbeitsunterforderung stattfinden. Im Zuge dieses subjektiven Erlebens können dann natürlich eine Vielzahl an verschiedenen Symptomen auftreten, die aber allesamt doch recht unspezifisch sind und sozusagen nicht ausreichend klar dann zu der Definition einer Erkrankung führen.

## **Bore-out (03:25)**

### **Martin Hammerl**

Sie sprechen da schon von typischen Symptomen. Was beschreiben denn die Menschen die sagen, sie leiden unter Bore-out zum Beispiel?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Im Grunde wird es so beschrieben, dass am Arbeitsplatz das permanente Gefühl der Unterforderung vorliegt und die Menschen sich eben gelangweilt und innerlich distanziert zu ihrer Arbeit fühlen und dann auch noch eben in diesem „so tun als ob“ sich gefangen fühlen und hier wenig Perspektive sehen für sich

selbst etwas zu verändern. Und im Grunde genommen geht es doch auch dann um die Frage, ist überhaupt die Beschreibung des Bore-out hilfreich oder geht es mehr darum einmal zu sagen, so wie ich das Problem beschreibe ist teilweise auch schon die Art des Problems beschaffen. Das bedeutet jetzt, wenn ich sage, dass ich unter Bore-out leide, mich in einer Situation befinde, wo ich mich sehr stark in einer Art Fremdbestimmtheit erlebe und das beinhaltet auch, dass ich wenig Handlungsspielraum für mich selbst sehe und sage, dass der Betrieb ursächlich dafür ist, dass ich mich langweile. Und letztlich ist dann schon die Frage, wenn man bei dieser Beschreibung stehen bleibt, ob das hilfreich ist oder nicht. Ich würde meinen, dass es schon gut ist einen Schritt weiter zu gehen und dann einfach zu sagen, möchte ich etwas verändern oder nicht.

### **Martin Hammerl**

Da passt es doch irgendwie dazu, dass der Begriff Bore-out an sich auf zwei Unternehmensberater zurückgeht und zwar auf Philippe Rothlin und Peter R. Werder. Sie haben das im Jahr 2007 das erste Mal unter diesen Namen beschrieben. Warum Unternehmensberater? Warum hat da nicht schon vorher ein Psychologe, ein Therapeut, ein Psychiater irgendetwas in der Richtung beschrieben?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Ich vermute, dass es doch für Betriebe möglicherweise ein erhebliches Problem darstellt, wenn ich doch eine gewisse Anzahl an Mitarbeitern habe, die sich im Bore-out befinden. Schlichtweg, weil ich das Potenzial meiner Mitarbeiter dann eigentlich suboptimal oder zum Teil fast gar nicht nutze und es würde dann tatsächlich in das Gebiet der Unternehmensberater hineinfallen, um da zu sagen, wie man



das Potenzial, das die Mitarbeiter bringen, einfach besser nutzen kann und so gesehen finde ich das absolut sinnvoll, dass sich die Unternehmensberater mit dieser Thematik beschäftigen. Und eben die Frage des Individuums, das am Bore-out leidet, würde in erster Linie wirklich bedeuten zu erfragen, ob ein Änderungswunsch vorhanden ist und wenn dieser vorhanden ist, dann gibt es natürlich doch viele Möglichkeiten, auch wieder in die Handlungsfähigkeit zurückzukommen und vielleicht Gestaltungsspielräume für sich zu entdecken und letztlich auch wieder ein Stück in die Eigenverantwortung zu gehen.

### **Martin Hammerl**

Sprechen Sie da wirklich von therapeutischen Möglichkeiten oder von Möglichkeiten, die ich als Bore-out-Betroffener unter Führungszeichen selbst setzen sollte?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Grundsätzlich kann natürlich jeder der dazu in der Lage ist Dinge selbst setzen. Das ist sozusagen der Optimalfall, dass ich Dinge, die ich verändern möchte, selbst auch in die Hand nehme und schrittweise umsetze. Beim Bore-out klingt das dann doch auch so, dass sich die Menschen offenbar in der Situation gefangen fühlen und für sich keinen Ausweg sehen. Da ist es natürlich gut sich Unterstützung zu holen. Aber wenn der Wunsch nicht da ist, etwas verändern zu wollen, wird es nicht funktionieren, denn die Tür zur Veränderung geht nur von innen auf. Ich kann nur selbst für meine Veränderung verantwortlich sein und sei es in ganz winzig kleinen Schritten, aber das kann mir niemand abnehmen und das ist die Kernfrage. Und wenn jemand etwas ändern möchte, kann er natürlich Unterstützung haben und da kann man dann sehr viele Dinge durchdenken und gemeinsam Wege finden.

### **Martin Hammerl**

Jetzt reden Sie von Langeweile, von Unterforderung. Bore-out-Betroffene tun dann aber trotzdem oft so als wären sie voll beschäftigt. Also mit kleineren Tätigkeiten, mit irgendwelchen Unwichtigkeiten. Aber warum eigentlich? Warum dann trotzdem dieser Anschein, den man da anscheinend wahren will?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Genau, das ist so wirklich dann die Frage, wo es wirklich dann sehr sinnvoll wäre, wenn der Betroffene selbst auch zu dieser Frage käme und sein eigenes Tun einmal aus einer Perspektive von oben hinterfragt – warum mache ich das und letztlich würde es auch darum gehen bestimmte Paradigmen, persönliche Paradigmen, persönliche Denkmuster, persönliche Werte vielleicht auch einmal aus der Metaperspektive zu betrachten. Sich auch zu fragen, was möchte ich grundsätzlich vom Leben? Was ist mir wichtig? Ist der Weg so wie ich ihn jetzt beschreibe so wie ich ihn mir für mich vorstelle oder bin ich irgendwie auf einen Weg gekommen, wo ich eigentlich nicht hinwollte? Ich glaube da geht es dann schon darum, sich auch grundsätzlichere Fragen zu stellen. Die Arbeit an den eigenen Themen ist zumeist zwar lohnend, aber bei weitem nicht immer angenehm. Es ist aber in Wirklichkeit der einzige Weg, um menschlich betrachtet eine Weiterentwicklung zu schaffen und auch durch die Veränderung einen Fortschritt in die Richtung zu erzielen. Ohne dem kommt man nicht aus und da wird es natürlich dann auch darum gehen, sich tatsächlich zu konfrontieren und zu sagen, was mache ich da eigentlich? Wieso tue ich so als ob? Was ist mein Gewinn daraus oder was erhoffe ich mir, was erwarte ich mir? Ist die Situation tatsächlich so, dass ich es wirklich nicht ändern möchte? Wenn ja, warum möchte ich es nicht ändern?



## Zum Nichtstun gezwungen durch Covid-19 (10:14)

### **Martin Hammerl**

Jetzt waren in den letzten Wochen und Monaten viele Menschen wirklich durch die Corona-situation zum Nichtstun gezwungen, zum daheimbleiben verdammt unter ganz großen Anführungszeichen. Welchen Einfluss hat das Ihrer Meinung nach auf eventuelle Bore-out-Fälle, vielleicht auch im Zusammenhang mit Homeoffice?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Ich denke auch hier ist es eine Frage der Sichtweise, wie man die Dinge eben erlebt und wie man sie auch beschreibt und manche haben es mit Sicherheit genauso erlebt, wie Sie es jetzt formuliert haben, dass sie zum Nichtstun gezwungen waren. Andere haben es aber möglicherweise auch tatsächlich so erlebt, dass freie Zeit und Freiraum entstanden ist und es möglicherweise auch für sich gut nutzen können. Ich glaube das hängt sehr von der jeweiligen Lebenssituation ab, wie die Zeit erlebt wurde und eines ist natürlich auch ganz wesentlich festzuhalten, dass viele Menschen in dieser Coronasituation aber außerordentliche Mehrbelastung hatten. Also gerade die von Ihnen angesprochenen Systemerhalter, die eine hohe Arbeitsbelastung hatten und dann natürlich auch die Eltern mit kleineren oder schulpflichtigen Kindern, die dann diese Situation zusätzlich hatten. Es entsteht mehr familiäre Dichte, was auf der einen Seite manchmal gut ist, auf der anderen Seite ein hohes Potenzial für Konflikte birgt oder für Zuspitzung von Situationen, die auch im Vorfeld möglicherweise schon schwierig waren und sich das auf engem Raum dann noch zuge-spitzt hat. Bore-out beschreibt eigentlich ein subjektives Erleben. Langweile ich mich, dann

brauche ich auch viele Reize von außen oder viele Außendinge, um mich wirklich aktiviert und nicht gelangweilt zu fühlen. Oder ist es so, dass ich auch mit mir selbst etwas tun kann, wo ich eben tatsächlich mich in Aktivität und in einer Situation fühle, dass ich mich eben nicht langweile, sondern es gut nutze. Ich glaube da ist es auch sehr unterschiedlich, wie die Menschen auch zuvor ihr Leben gestaltet haben. Wenn ich sehr außen orientiert bin und mir sehr viel von außen geholt habe, ist es möglicherweise schwieriger gewesen sich auf diese Situation einzustellen. Und Menschen, die mit sich ohnehin in Kontakt sind und das tun was ihnen gut tut, hatten möglicherweise auch mehr Raum dafür.

### **Martin Hammerl**

Das wäre auch wirklich meine nächste Frage gewesen, ob das vielleicht tatsächlich etwas Positives an der ganzen Situation war, dass Menschen mehr oder weniger dann gezwungen waren, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um vielleicht etwas Positives aus dieser Zeit mitzunehmen, wenn sie sich mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen beschäftigen.

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Genau, auf alle Fälle glaube ich, dass es eben wirklich von der Lebenssituation abhängt, wie gut man das nutzen konnte. Ich habe mit einigen Menschen gesprochen, die mir das so beschrieben haben, dass sie das sehr gut für sich nutzen konnten. Und diese konnten die Entschleunigung, sofern sie eine hatten natürlich, denn nicht alle hatten die, gut nutzen für die persönliche Weiterentwicklung und auch für die Investition in das höchste Gut, nämlich die psychische und körperliche Gesundheit.



## Burn-out – was ist das? (13:56)

### Martin Hammerl

Kommen wir nun vom Bore-out zum Gegenteil Burn-out. Ein aktuelles Zitat zum Burn-out, welches ich gefunden habe – Der deutsche Fußballnationaltrainer Jogi Löw hat zur Coronakrise gesagt: „Die Welt erlebt ein kollektives Burn-out.“ Stimmen Sie ihm als Fachfrau zu?

### Dr. Waltraud Bitterlich

Ich finde die Sichtweise vom Jogi Löw, den ich als Fußballtrainer tatsächlich immer sehr geschätzt habe, doch recht interessant. Als Denkanstoß ist es ganz spannend, wobei mir dazu natürlich auch andere Analogien einfallen würden und man schon auch dieses Coronavirus in seiner extrem hohen Infektiosität und in seiner Rasanz der Ausbreitung, als Metapher sehen könnte für eine entgrenzte Welt, für eine rasend schnelle Welt und man die Coronakrise als erzwungene kollektive Atempause natürlich auch sehen kann.

### Martin Hammerl

Fangen wir beim Burn-out vielleicht einmal von vorne an. Was ist denn eigentlich ein Burn-out, soweit man das eingrenzen und definieren kann?

### Dr. Waltraud Bitterlich

Burn-out beschreibt im Grunde genommen einen subjektiven Erlebnisprozess, der die Situation beschreibt, dass durch Überbelastung am Arbeitsplatz eine Arbeitsleistungsminderung eintritt und eine emotionale und körperliche Erschöpfung dadurch bedingt und dass man zusätzlich daneben auch noch einen Abstand, eine große Distanz zu diesen Geschehnissen bekommt. Das wäre dieser subjektive Erlebnisprozess und nach Definition der WHO

ist es aber keine Diagnose. Es werden im Umfeld des Burn-out-Erlebens weit über 130 verschiedene Symptome beschrieben, die allesamt aber doch zu wenig spezifisch sind als dass man sagen kann, in dieser Konstellation handelt es sich um ein Burn-out und es gibt auch viele Überlappungen. Dieses Gefühl der Erschöpfung findet sich auch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Man kann es vielleicht als eingeschränkte Stresskompensationsmöglichkeit beschreiben.

### Martin Hammerl

Das heißt, mich überfordert alles?

### Dr. Waltraud Bitterlich

Ja, in der Endstrecke ist tatsächlich schon sehr vieles eine Überforderung und das Energielevel sehr niedrig und die Menschen sind oft zu einfachen Dingen dann tatsächlich nicht mehr in der Lage. Da wären wir aber dann in der Endstrecke des Burn-outs im Vollbild einer Depression.

## Burn-out abgrenzen (17:11)

### Martin Hammerl

Sie sprechen schon die Depression an. Wie unterscheide ich denn ein Burn-out mit allem was dann vielleicht mit einem einfachen Durchhänger zusammenhängt, den wahrscheinlich jeder und jede von uns irgendwann einmal hat?

### Dr. Waltraud Bitterlich

Ein einfacher Durchhänger ist im Grunde dadurch gekennzeichnet, dass ich im Großen und Ganzen meine Agenden gut erledigen kann, dass ich meine Dinge soweit auf die Reihe bekomme, dass ich Dinge abwickeln kann und wenn ich dazu nicht mehr in der



Lage bin, das heißt, wenn ich doch erhebliche Einschränkungen über einen längeren Zeitraum im Alltag habe, Dinge nicht mehr tun kann, dann ist es natürlich ein Problem, welches durch dieses Burn-out-Erleben beschrieben wird.

### Selbstfürsorge – 1 (17:58)

#### Martin Hammerl

Jetzt müssen sich Burn-out-Betroffene oft aus dem Umfeld, von Arbeitskollegen, von Freunden anhören, sich doch einfach einmal zusammenzureißen. „Du simuliert ja nur“ ist oft ein Vorwurf der da kommt.

#### Dr. Waltraud Bitterlich

In der Tat sind solche Vorwürfe wirklich kontraproduktiv und auch nicht im Geringsten dienlich oder hilfreich. Und es ist tatsächlich so, dass verschiedene Symptome vorliegen, die eine erhebliche Belastung bedeuten, also diese zumeist wirklich schwere Erschöpfung. Und dann ist es auch so, dass es eine Dysbalance in der Stressregulation gibt und die Menschen dann wirklich dadurch körperliche Symptome entwickeln und wirklich schwer beeinträchtigt sind. Es geht dann tatsächlich darum einen Weg zu finden, um schrittweise aus diesen Dingen wieder herauszukommen und zumeist haben die Patienten den Kontakt dann zu sich und zu ihren Grundbedürfnissen verloren oder haben einen zu großen Abstand entwickelt. Es geht dann darum, wieder zu finden, was brauche ich? Was ist gut für mich? Und diese Dinge dann auch in minimalen Schritten wieder in den Alltag zu integrieren und so wieder in eine Selbstwirksamkeitserwartung zurückzukommen und auch in das Gefühl wieder zurückzukommen, dass man etwas bewirken kann. Auch wenn es sich um einen kleinen Millimeter handelt, aber ich kann etwas für mich

bewirken und um diese Erfahrung geht es letztlich, weil diese Erfahrung der eigenen Wirksamkeit auch wiederum den Menschen ein Gefühl von Kontrolle und von Sicherheit gibt und das ist entscheidend, durch kleine Schritte, kleine minimale Verhaltensmodifikationen wieder aus dieser Rolle zu kommen. Es kommt etwas über mich herein und ich kann nichts tun und ich werde überlastet und überfordert durch äußere Umstände und dann sollte man sich darauf fokussieren, was für einen selbst möglich ist und wie man sich angemessen dann auch letztlich zur Wehr setzen kann. Sehr oft geht es auch um das Lernen sich Grenzen zu setzen. Es wird immer Menschen geben, die mit meinem Gartenschlauch versuchen werden ihren Rasen zu bewässern. Die werde ich nicht abschaffen können und auch nicht verändern können. Dass was ich verändern kann ist, dass ich sage, meinen Gartenschlauch behalte ich für meinen Rasen und ich gebe ihn dir nicht. Das fällt den Menschen oft ganz schwer, weil es manchmal so ist, dass sie tatsächlich auch eine gewisse Scheu vor Konflikten haben, dann auch sehr gerne es den anderen recht machen möchten, harmoniebedürftig sind und einfach oft auch sehr engagiert sind und Gutes tun wollen und sich einbringen möchten und dabei aber auf sich selbst vergessen und darauf vergessen, dass ich in Wirklichkeit, jetzt betriebswirtschaftlich gesprochen, meine persönliche Produktionskapazität einfach pflegen muss und warten muss und erhalten muss, damit ich überhaupt in der Lage bin eine Leistung zu erbringen. Ich kann mir nicht nur die Leistung immer abzwängen und dabei auf mich selbst vergessen. Das wäre dann so wie wenn man die Gans zu Tode rupft und sich dann wundert, dass sie keine Eier mehr legt. Es ist wirklich das aller Entscheidendste und selbst wenn ich auch Gutes für andere Menschen tun will, in erster Linie muss ich nach mir schauen und



muss mich in ausreichendem Maße um mich selbst kümmern, um überhaupt Dinge weiterhin tun zu können. Dieses Wissen geht manchmal dann verloren oder ist verschüttet und es muss wieder ausgegraben und reaktiviert werden. Dies gelingt meistens gut und wichtig ist die kleinschrittigste Herangehensweise, da geht es um mikroskopisch kleine Schritte.

### **Martin Hammerl**

Also nicht wieder sofort zu viel erwarten von einem selbst, dass das von einem Tag auf den anderen gelöst wird?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Genau und es gibt auch kein Patentrezept und es gibt auch nicht die Möglichkeit am Gras zu ziehen, damit es schneller wächst. Das sage ich auch immer zu meinen Patientinnen, weil Wachstums-, Entwicklungs- und Veränderungsprozesse nicht künstlich beschleunigt werden können.

## **Ausbreitung des Burn-outs (22:58)**

### **Martin Hammerl**

Diese Prozesse, diese Veränderungen müssen dann oft nicht nur in der Arbeit an sich stattfinden, so wie ich das verstanden habe. Das betrifft auch viele Lebensbereiche, die in ein Burn-out hineinspielen. Wohin breitet sich das denn noch aus?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

In den gravierendsten Fällen breitet es sich von Funktionseinschränkung bis in die banalsten Alltagstätigkeiten aus. Da sind wir dann letztlich bei einer Depression, aber dass man

nicht mehr in der Lage ist sich um seine Körperpflege ausreichend zu kümmern, nicht mehr in der Lage ist einkaufen zu gehen, nicht mehr in der Lage ist etwas zu kochen oder sich auch um Dinge zu kümmern. Das kann sehr weitreichend sein. Da spricht man dann aber tatsächlich von einer Depression unterschiedlichen Schweregraden. Je nachdem wie stark das ausgeprägt ist. Es geht einfach darum, durch minimale Verhaltensmodifikationen wieder in Kontakt mit sich zu kommen und Dinge in eine andere Richtung ganz langsam zu bringen.

### **Martin Hammerl**

Kann eine Überforderung in der Arbeit am Arbeitsplatz eine Depression tatsächlich verursachen oder liegen da vorher andere Ursachen zugrunde, die dadurch nur verstärkt werden?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Es müssen immer mehrere Faktoren zusammenkommen, damit wirklich jetzt auch das Vollbild einer Depression entsteht oder auch eben dieses Burn-out-Erleben. Zumeist ist es schon so, dass im Vorfeld einfach wesentliche psychische Grundbedürfnisse nicht ganz zufriedenstellend erfüllt werden können. Also dass der Mensch sich sozusagen schon im Vorfeld nicht so gut um sich selbst kümmern konnte und das ist sicher einer der hauptsächlichsten Risikofaktoren, wo es darum geht, wie resilient ist jemand, wie vulnerabel ist jemand, wie sehr schafft er sich selbst auch in Balance zu halten und wirklich auch seine Bedürfnisse tatsächlich zu erkennen und sie so gut es geht auch zu erfüllen.



### Arbeitssucht? (25:32)

#### Martin Hammerl

Professor Michael Musalek vom Anton-Proksch-Institut hat zum Thema Burn-out gesagt, dass dem tatsächlich eine Arbeitssucht vorausgeht. Er hat das wortwörtlich so genannt und diese sei dann tatsächlich vergleichbar mit einer Substanzabhängigkeit, wo es dann Entzugserscheinungen und körperliche Erscheinungen gibt. Wie ist Ihre Meinung dazu?

#### Dr. Waltraud Bitterlich

Zur Beschreibung dieser Dysbalance finde ich das Bild auch ganz gut. Es geht einfach darum, dass es dann so zu verstehen ist, dass zugunsten der Arbeit andere Dinge vernachlässigt werden, andere Dinge nicht mehr berücksichtigt werden, trotz negativer Konsequenzen weiterhin in einem Übermaß gearbeitet wird und so gesehen wären das die Charakteristika auch von Suchterkrankungen und die Tatsache ist, dass das genau das Thema wäre, dass sich die Dysbalance schon vorher findet sowie die Unausgewogenheit in der Erfüllung verschiedener Bedürfnisse. Es wird dann versucht manche Themen durch übermäßige Arbeit zu kompensieren. Wenn ich wirklich ein Selbstwertthema habe, stabilisiere ich mich oft durch übermäßige Arbeit und das kann eine Zeit lang gut gehen, aber wenn es ein Übermaß ist dann kann es auch sehr negative Konsequenzen haben.

### Wie viele sind betroffen? (27:09)

#### Martin Hammerl

Es hat letztes Jahr eine repräsentative Umfrage gegeben, die ergeben hat, dass 52 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher in Bezug auf Burn-out als vollkommen unbetref-

fen zu betrachten sind. Das heißt aber umgekehrt, 48 Prozent sind laut Umfrage davon betroffen oder zumindest von einer Vorphase eines Burn-outs. Ist das nicht eine sehr hohe Zahl in Wirklichkeit? Zweifeln Sie das an? Glauben Sie, dass das so stimmt?

#### Dr. Waltraud Bitterlich

Ich denke da geht es immer auch um die sogenannte Selbstbeurteilung – wie sehen sich die Menschen selbst. Es geht um subjektive Erlebniswelten und offenbar haben viele diese subjektive Erlebniswelt sich einfach in der Nähe des Ausgebranntseins tatsächlich zu befinden. Das ist aber per Definition trotzdem nicht krankheitswertig, sondern beschreibt die Sichtweise der Menschen wie sie Situationen sehen.

### Arbeitswelt als Ursache (28:08)

#### Martin Hammerl

Ist das vielleicht ein Phänomen der heutigen Arbeitswelt, dass da wirklich so viele Menschen von sich behaupten, dass sie knapp an der Überforderung sind?

#### Dr. Waltraud Bitterlich

Es ist eine Sichtweise, die eben ähnlich wie das Bore-out sehr stark auf diese Fremdattribution und Fremdbestimmtheit, also mir geht es schlecht, weil außen zu viel ist, abzielt. Natürlich haben sich die Prozesse beschleunigt, natürlich gibt es gewisse Entgrenzungen, natürlich gibt es vielschichtige Problemstellungen in der Arbeitswelt. Es gibt massive Anforderungen, es gibt diesen Begriff, dass die Arbeitgeber ihre gesamte Persönlichkeit einbringen und es sich wirklich sehr stark verändert hat und nicht nur zum Guten. Und aus dem heraus sind da schon große Herausforderungen. Trotzdem ist die Frage immer, wohin ich



meinen Fokus als Person richte und wenn man es so betrachtet, hier ist mein Interessensgebiet, also das was mich was angeht und was für mich jetzt von Relevanz ist, das ist dann der große Kreis. Dann ist aber auch die Frage, in die Mitte kann ich etwas hineinsetzen, das ist dann ein kleinerer Kreis, das ist mein Einflussgebiet. Wenn ich jetzt aber nur diesen äußeren Ring betrachte, dann kann ich aber nicht beeinflussen wer tatsächlich besser den Fokus auf das richtet. Wo habe ich die Dinge in der Hand und was kann ich tun? Und auch wenn es minimale Anpassungen sind, über die lange Strecke betrachtet führt eine minimale Anpassung zu weitreichenden Kursabänderungen und summieren sich. Gewohnheiten, die mir gut tun, in den Alltag zu integrieren ist das Essentiellste und kann durch nichts Anderes ersetzt werden. Man findet keinen kürzeren Weg. Darum würde es gehen, möglicherweise sogar in den Schulen ein Unterrichtsfach einzuführen, wie die Kunst zu leben. Da glaube ich, dass es vieles gibt, was Menschen zum Teil nicht wissen und auch mitnehmen könnten und nutzen könnten. Ich finde das in Wirklichkeit schade, dass es so wenig Bestrebungen gibt dieses Wissen auch zu vermitteln. Was ich damit nicht meine ist, dass ich in die ewige Nabelschau gehe und ewig alles selbst hinterfrage und mich selbst ausschließlich kreise. Das meine ich damit nicht. Ich meine damit wirklich für meine Gesundheit, für meinen Körper und für mich wirklich zu versuchen, etwas mehr Verantwortung zu übernehmen und es nicht den anderen zu überlassen über mich zu bestimmen oder auf meine Ressourcen zuzugreifen, sondern proaktiv zu sein und auch dann aber eine Grenze zu setzen und mich selbst in dem Sinne wahrzunehmen als jemand, der etwas benötigt und um den ich mich kümmern muss, weil es kümmert sich sonst niemand anderes. Wenn der jetzt anders wäre und wenn mein Partner so wäre und

wenn meine Mutter so gewesen wäre, dann wäre doch alles ganz anders und in Wirklichkeit bin ich als Erwachsener in der glücklichen Lage mich um mich selbst zu kümmern und gleichzeitig kann es mir niemand anderer abnehmen.

## Corona und Burn-out (32:02)

### Martin Hammerl

Wie stehen denn jetzt die Coronasituation der letzten Wochen und Monate und mögliche Burn-out-Fälle in Zusammenhang? Konnten Sie da schon irgendetwas beobachten in der Richtung? Vermuten Sie, dass es etwas im Nachhinein geben wird?

### Dr. Waltraud Bitterlich

Was wir schon sehen ist, dass eben bestimmte familiäre Situationen und auch psychische Belastungen sich doch deutlich zugespitzt haben. Was wir auch sehen ist, dass in anderen Fällen diese Entschleunigung einen positiven Effekt hatte. Der generelle Tenor ist, dass die Krise zu mehr Problemen geführt hat und psychische Probleme dringlicher geworden sind und mehr Menschen davon betroffen sind. Von Japan gibt es auch eine Studie, dass die Menschen sehr von dieser Entschleunigung wiederum profitiert hätten, auch in psychischer Hinsicht. Ich denke es bleibt abzuwarten wie es sich wirklich entwickelt. Aber Tatsache ist, wir haben sehr viele Anfragen und wir merken eine große Dringlichkeit der Menschen tatsächlich wieder zur Reha zu kommen.

## Homeoffice (33:13)

### Martin Hammerl

Ein Punkt, der da vielleicht auch hineinspielt – Homeoffice, weil viele Grenzen dadurch verschwimmen, die Grenzen zwischen privat und



Arbeitsleben. Worauf sollte ich achten, wenn ich das Gefühl habe, dass das Homeoffice überhandnimmt und ich nicht mehr klar die Grenzen abstecken kann?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Das ist sicher ein grundsätzliches Problem der Arbeitswelt, auch schon vor der Coronakrise, dass einfach die Forderung nach der Verfügbarkeit des Arbeitnehmers ziemlich zu jeder Zeit eigentlich zunehmend mehr an Bedeutung gewinnt und das Homeoffice sicher in vielerlei Hinsicht auch Vorteile bietet. Aber ich bin hier in der Eigenverantwortung, meine Grenzen für mich abzustecken und es in einer guten Balance zu halten. Was mache ich, wie viel mache ich und wo mache ich zu und stecke ab und schalte möglicherweise auch mein Diensttelefon dann aus.

## **Selbstfürsorge – 2 (34:25)**

### **Martin Hammerl**

Ist es auch tatsächlich notwendig egoistisch zu sein unter Führungszeichen, weil dann kommt die Arbeit, dann kommt vielleicht die Familie, Homeschooling mit den Kindern vielleicht auch noch. Ist es dann durchaus legitim einmal zu sagen, das war es jetzt, bis hierher und nicht weiter?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Ja, es ist außerordentlich wichtig und bedeutsam und ich nenne das immer den egoistischen Altruismus, der letztlich auch den anderen zugutekommt, denn wenn ich mich selbst aufarbeite, kann ich auch für die anderen nicht mehr da sein und so gesehen fängt die Fürsorge wirklich bei der eigenen Person an. Es ist ganz entscheidend in erster Linie da zu investieren.

### **Martin Hammerl**

Ich habe auch einen Vergleich gelesen, wie im Flugzeug zum Beispiel, dass ich mir zuerst die eigene Sauerstoffmaske überziehen soll und dann meinem Nachbarn die Maske überziehen soll. Finden Sie das treffend?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Das ist ein sehr schönes Bild und trifft es genau auf den Nagel, auf den Kopf.

## **Burn-out diagnostizieren (35:23)**

### **Martin Hammerl**

Wenn jetzt zu Ihnen ins Institut jemand kommt und sagt: „Ich glaube ich leide an Burn-out, ich stelle bei mir gewisse Muster fest“, wie gehen Sie mit solchen Menschen um? Was sind die ersten Schritte?

### **Dr. Waltraud Bitterlich**

Wir führen natürlich eine ausführliche psychiatrische Aufnahmeuntersuchung durch, wir erheben den psychopathologischen Status, wir führen ein ausführliches Anamnesegespräch durch, erheben Belastungsfaktoren und beobachten dann auch im weiteren Verlauf wie sich die Dinge entwickeln und in Zusammenschau all dieser Faktoren stellen wir dann eine Diagnose oder es ist der Fall, dass es sich nicht um eine psychiatrische Diagnose im klassischen Sinn handelt, sondern eben um Burn-out. Das kann man aber ganz gut unterscheiden. Natürlich sind die Grenzen fließend und auch das Kontinuum zwischen krank und gesund ist nicht der Cut-Off an einem ganz klaren eindeutigen Punkt, sondern es gibt schwierigere Grenzen. Es ist letztendlich trotzdem gut machbar, wenn man sich die Psychopathologie genau anschaut, was liegt vor und dann zu sagen, es ist eine Depression oder es



ist keine Depression oder es ist eine Angsterkrankung, eine generalisierte Angststörung oder eine Panikattacke oder es liegt etwas ganz Anderes dahinter, wie zum Beispiel eine Benzodiazepin-Abhängigkeit. Aber da gilt es sehr genau hinzuschauen, weil hinter dem Begriff Burn-out kann sich in Wirklichkeit nahezu jede psychiatrische Krankheit verbergen, selbst Menschen, die wirklich an einer Schizophrenie leiden und schon mehrere psychotische Schübe gehabt haben bezeichnen sich oft selbst als Burn-out-Fälle, weil es einfach ein Begriff ist, mit dem sich die Menschen gut identifizieren können. Deswegen gilt gut hinzuschauen.

### Wünsche für die Zukunft (37:37)

#### Martin Hammerl

Da gibt es natürlich ganz unterschiedliche Therapieansätze. Was würden Sie sich denn im Zusammenhang mit den Begriffen Bore-out und Burn-out für die Zukunft wünschen? Wie gesagt, medial ist vor allem Burn-out doch sehr stark vorhanden.

#### Dr. Waltraud Bitterlich

Ein wesentliches Buch finde ich ist dieses von Allen Frances „Normal: Gegen die Inflation psychiatrische Diagnosen“. Ich finde das recht bedeutsam das Buch. Es ist im Grunde mit einem Satz zu beschreiben. Also der Teil der Normalität schrumpft zu einer kleinen Pfütze zusammen. Die Frage ist wirklich immer, ist das hilfreich und sinnvoll, auch für Betroffene, die tatsächlich richtige Lebensprobleme haben, sie zu diagnostizieren oder ist das nicht hilfreich. Nicht jedes unangenehme, unerfreuliche Gefühl oder auch Erleben ist automatisch mit einer Pathologie im diagnostischen Sinne jetzt verbunden. Ich finde schon, dass man weder denen etwas Gutes tut, noch aber den

anderen die schwer erkrankt sind, wenn die Grenzen zu sehr in Richtung der Pathologisierung verschoben werden und es ist auch nicht immer ein hilfreiches Konstrukt. Selbstverständlich ist es wichtig eine schwere Depression beim Namen zu nennen. Selbstverständlich ist es wichtig das Symptomcluster von einer Schizophrenie zu kennen und sie zu diagnostizieren, weil es natürlich auch Behandlungskonsequenzen hat. Aber ist es hilfreich für Menschen, die eigentlich einen Leidensdruck haben, sie zu pathologisieren? ich glaube nicht. Ich glaube, dass das dann eher eine Haltung fördert, wo ich mich noch ausgelieferter erlebe und das will ich eigentlich nicht erreichen. Auch bei Menschen mit schweren Depressionen will ich, dass sie in die Eigenverantwortung in minimalen Schritten zurückkommen. Und so gesehen würde ich mir wünschen, den psychiatrischen Erkrankungen wirklich den Stellenwert zu geben, den sie haben, aber es nicht noch weiter auszudehnen auf Phänomene, die unangenehm und belastend sind, aber nicht krankheitswertig.

#### Martin Hammerl

Es bleibt also viel Gesprächsstoff übrig. An dieser Stelle sage ich vielen Dank für das Gespräch an Dr. Waltraud Bitterlich. Das war die dritte Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der Gesundheits-Podcast von SeneCura und OptimaMed.