

## Geschlechtsunterschiede bei Burnout?

„Frauen werden depressiv, Männer süchtig“

*Hohe Ansprüche im Beruf, idealisierte Rollenbilder und unrealistische Erwartungen prädestinieren für ein Burnout-Syndrom. Professor Dr. med. Götz Mundle, Medizinischer Geschäftsführer der Oberbergkliniken, Berlin, erklärt, wann Männer und Frauen in ein Burnout-Syndrom geraten und wie sie wieder herausfinden können.*

**Zwar ist überall die Rede von „Burnout“, aber wie genau ist es definiert?**

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Zwar tritt die Erschöpfung häufig im Zusammenhang mit Schwierigkeiten im Beruf auf, aber auch ein problematischer familiärer Kontext kann die Ursache sein.

**Ist Burnout nicht einfach ein Überbegriff für Stress und Depression?**

Burnout ist keine medizinische Diagnose. Der Begriff ist verwirrend und wird für viele verschiedene Bedeutungen verwandt. Manche sprechen von Burnout, wenn sie gestresst oder müde sind. Im Kern ist Burnout jedoch die Folge von chronischem Stress über Wochen und Monate, der durch Erholung und Urlaub nicht mehr ausgeglichen werden kann. Es entsteht ein Kreislauf, zu dem u. a. Resignation, innere Kündigung oder Zynismus gehören. Psychische und körperliche Symptome können folgen. Die Betroffenen sehen möglicherweise keinen Sinn mehr im Leben, sie sind chronisch erschöpft oder erleben Gefühle der Depersonalisation. Daraus können sich echte psychische oder körperliche Erkrankungen entwickeln. Dann kann eine Depression Folge des Burnouts sein.

**Ist es die Arbeit, die krank macht?**

Im Mittelpunkt steht immer die Überforderungssituation. Arbeit selbst kann allerdings nicht krank machen – sie macht auch nicht gesund. Es ist immer ein Zusammenspiel von äußeren Anforderungen, z. B. am Arbeitsplatz oder in der Familie, und inneren Ansprüchen, das zum Burnout führt.

**Welches Geschlecht ist häufiger betroffen?**

Bei Frauen ist Burnout etwas häufiger als bei Männern – das sagen jedenfalls einige Studien. Man muss aber bedenken, dass Frauen eher über ihre Überforderung sprechen als Männer. Sie nehmen auch öfter Hilfe in Anspruch. Es könnte sein, dass es nur so scheint, als seien sie häufiger betroffen. Männer sprechen oft nicht darüber, wie es ihnen geht.

**Was macht Frauen anfällig für ein Burnout?**

Hier spielen die Anforderungen von außen und das eigene Pflichtgefühl eine große Rolle. Wichtig ist die Frage: Welche Erwartungen werden an Frauen gestellt, und welche haben Frauen an

sich selbst? Oft ist die Belastung dreifach: Sehr viele Frauen sind durch den Beruf, die Kinder und den Haushalt stark eingebunden. Wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen, geht es dort gleich weiter.

Die Frauen sollen alle Aufgaben gleichzeitig erfüllen und wollen selbst dabei noch perfekt sein – das kann gar nicht gut gehen. Interessant ist dabei auch die Frage, was mit den Männern passiert, die sich immer häufiger in die Elternzeit begeben und dann den gleichen Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind.

**Gibt es Unterschiede im Therapieverlauf von Frauen und Männern?**

Oft ist der Zugang zu den weiblichen Patienten einfacher, weil sie leichter reden. Männer schweigen eher. Während Frauen in die Depression geraten, greifen Männer eher zum Alkohol und entwickeln eine Suchtproblematik. Außerdem fällt es Männern oft schwerer, sich wahrzunehmen und darüber zu sprechen. Insofern ist der therapeutische Zugang zu Männern und Frauen unterschiedlich.

*Im Mittelpunkt steht eine Überforderungssituation. Arbeit selbst kann allerdings nicht krank machen – sie macht auch nicht gesund.*

Wenn jedoch das Vertrauen aufgebaut ist, sind die Lösungsmuster sehr ähnlich. Es geht um Fragen wie: „Wie kann ich meine eigenen Potenziale entfalten? Welche Werte sind mir bei der Arbeit wichtig? Wie kann ich meine Grenzen wahrnehmen?“ Oder: „Wie stelle ich eine gesunde Balance zwischen Freizeit und Arbeitszeit her?“ Bei Frauen nehmen wir auch noch einmal speziell das Rollenverständnis und die Rollenbildung mit in den Blick.

#### *Gibt es eine spezielle „Burnout-Therapie“?*

In den Oberbergkliniken gehört zum Programm eine Stunde Einzelgespräch täglich, dabei geht es um innere Emotionen, Werte und Potenziale. Die Kernbotschaft lautet: Die Menschen haben die Verbindung zu sich selbst verloren und sind nur noch mit der Erfüllung äußerer Anforderungen beschäftigt. Die Fähigkeit, Überforderung wahrzunehmen, geht verloren. Die Patienten sind gut in allem, was fachliche Kompetenz, Rationalität und Leistung im Beruf betrifft. Aber sie haben den Kontakt zu ihrer Persönlichkeit und ihre innere Verankerung verloren. Sie können nicht mehr gut ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und entsprechend ihren Lebensalltag kreativ gestalten.

Dabei sehen wir uns auch die Biografie des Patienten an. Viele haben zum Beispiel in der Kindheit gelernt, dass sie abgelehnt werden, wenn sie eigene Bedürfnisse, Wünsche, Werte oder Grenzen aufzeigen. Hier sind sogenannte „narzisstische Wunden“ entstanden. Zur Therapie gehört also durchaus auch ein tiefenpsychologischer Ansatz. Wenn wir verstanden haben, woher die Probleme rühren, geht es an deren Lösung und die Entfaltung der Gesamtpersönlichkeit. Hier arbeiten wir häufig mit Achtsamkeitsübungen.

#### *Was ist der Leitgedanke der Therapie?*

Wir gehen u. a. den Fragen nach: „Wie kann ich meine Potenziale entfalten? Was ist zu tun, um im Alltag lebendig zu sein? Wie kann ich den Alltag im Beruf und in der Freizeit strukturieren und kreativ gestalten? Wie gelingt es, im Kontakt mit sich selbst zu sein, überhöhte Ansprüche wahrzunehmen und ihnen nicht zu folgen? Eine Erkrankung zu behandeln ist wichtig. Gesundheit zu gestalten ist für die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit aber mindestens genauso wichtig.

#### *Gibt es spezielle Aspekte, die Sie bei der Therapie des Burnouts von Frauen berücksichtigen?*

Ein häufiges Problem der Frauen ist die Mehrfachbelastung. In der Behandlung finden wir gemeinsam mit den Patientinnen heraus, an welchen Stellen sie Entlastung benötigen. Wir fragen außerdem nach ihren inneren Werten und danach, was ihre innere Stimme sagt. Bei Frauen geht es häufig um die Wiederentdeckung der weiblichen Intuition.

#### *Verordnen Sie Medikamente?*

Die Frage lässt sich nur individuell beantworten. Bei den Oberbergkliniken steht die Psychotherapie im Vordergrund. Bei schweren Depressionen gehören auch Antidepressiva zu den Behandlungselementen. Psychopharmaka können keine Probleme lösen, aber helfen, Probleme wieder selbst anzupacken und zu klären.

#### *Wie lässt sich Burnout vorbeugen?*

Entscheidend ist, in Kontakt mit sich, seinen Möglichkeiten und Grenzen zu sein. Wer sei-

nen Alltag im Beruf und in der Freizeit gestalten kann, betreibt die beste Burnout-Prophylaxe. Notwendig hierfür sind der Zugang zu seinen Potenzialen, inneren Werten und Grenzen.

Kreative Auszeiten, z. B. einfache Atemübungen oder Yoga, können am Arbeitsplatz helfen,

wieder in Kontakt zu sich zu kommen und wahrzunehmen, wo ich aktuell stehe. Dies ermöglicht, bewusster zu entscheiden und seine Handlungen den eigenen

aktuellen Möglichkeiten anzupassen. Es ist unerlässlich, „aktive“ Auszeiten für sich selbst zu finden, für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung zu sorgen. Zeit für sich selbst zu finden kann auch heißen, sich einmal eine Auszeit von der Partnerschaft zu nehmen.

Vielen Menschen fällt es besonders schwer, innerlich abzuschalten. Das gedankliche und geistige Abschalten ist jedoch ganz wichtig und kann z. B. durch Atemübungen trainiert werden. Die Betroffenen müssen sehen, dass sie nicht nur Gefangene der Ansprüche anderer sind, sondern Gestalter ihres Lebens. **XX**

*Interview: Dr. Dunja Voos, Pulheim*

---

*Professor Dr. med. Götz Mundle ist Psychiater, Psychotherapeut, Suchtforscher und Medizinischer Geschäftsführer der Oberbergkliniken. Er ist Mitglied im Ausschuss „Sucht und Drogen“ der Bundesärztekammer sowie im Ausschuss „Suchtmedizin“ der Landesärztekammer Baden-Württemberg. Er bietet gemeinsame Workshops mit der XX-Herausgeberin Dr. Bühnen an. Dabei wird das Konzept des gemeinsamen Angebots eines männlichen Therapeuten und einer weiblichen Therapeutin berücksichtigt.*

Beitrag online zu finden unter <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1358537>