

Stefanie Weimer, Maureen Pöll. Burnout – ein Behandlungsmanual. Baukastenmodul für Einzeltherapie und Gruppen, Klinik und Praxis. Klett-Cotta, 1. Auflage 2012.

ISBN: 978-3-608-89123-2

Hält was es verspricht. So kurz, knapp und prägnant wie dieser Satz ist auch der Inhalt dieses gut zu verwendenden Buches. Statt mit langatmigen Erklärungen zu langweilen kommen die Autoren direkt auf den Punkt und stellen ihr Programm zur Behandlung von Burnout in sechs Modulen vor.

Burnout lehrt uns, besser zu leben“. Dieser Satz aus dem Vorwort irritiert zunächst, scheint es doch eine unzulässige Verharmlosung eines gesellschaftlichen Phänomens zu sein, die der Chefarzt Thomas Kraus dem Behandlungsmanual mit auf den Weg gibt. Aus meiner Coachingpraxis ist mir der Inhalt dieses Satzes aber durchaus geläufig. Klienten mit Burnout-Symptomen sehen diesen Einschnitt in ihrem Leben vor allem dann als wichtige Erfahrung an, wenn sie durch Fachleute begleitet diese Phase durchleben. In diesem Sinne bietet das vorliegende Buch eine wirkliche Hilfestellung. Verfasst für die Therapie, aber durchaus auch nutzbar in der Burnout-Prophylaxe, z.B. im Coaching oder Stressmanagementseminaren. Sehr knapp gehen die Autorinnen auf die wissenschaftlichen Hintergründe des Burnout ein. Begründen, warum es durchaus angemessen ist, den Burnout nicht als eine Krankheitsklasse im ICD-10 aufzunehmen, sondern das Phänomen in den Zusatzziffern erscheinen zu lassen. Ihre Definition stützt sich auf die Arbeiten von M. Burisch, der das Modell einer ungestörten und gestörten Handlungsepisode in Bezug auf Burnout, bzw. Umgang mit Stress, entwickelt hat. Demnach ist der Mensch mit Burnout nicht an sich „krank“, sondern hat bei seinen Bewältigungsversuchen zur Zielerreichung lediglich mit gestörten Handlungsprozessen zu tun. Durch sich wiederholende gestörte Handlungsepisoden „lernt“ der Burnout-Klient, dass seine Zielerreichung (scheinbar) aus individuellen Gründen nicht funktioniert und gerät nach und nach in einen negativen Feedbackkreislauf. Die in sieben Phasen auftretenden Kernsymptome werden in die Phasen:

- 1 Anfangsphase
- 2 Phase des reduzierten Engagements
- 3 Phase der emotionalen Reaktion und Schuldzuweisung
- 4 Phase des Abbaus
- 5 Phase der Verflachung
- 6 Phase der psychosomatischen Reaktion
- 7 Phase der Verzweiflung

unterteilt.

In der Burnout-Behandlung werden diese Phasen ausdrücklich angesprochen werden.

Das Modul 1 beschäftigt sich intensiv mit der Theorie des Burnout. Die Klienten werden angeleitet, bei sich die verschiedenen Symptome zu erkennen und als „normal“ zu bewerten. Das vorgeschlagene Gruppensetting bietet dazu eine sehr angemessene Arbeitsform. Gleichzeitig werden in diesem Modul die Grundlagen dafür geschaffen, später auf die entsprechenden persönlichen und generellen Warnzeichen aufmerksam zu sein, damit ein überstandener Burnout sich nicht wiederholen muss.

Das Modul 2 widmet sich den Schemata und Lebensmottos, mit denen Menschen die Bewertung ihrer Wahrnehmung vornehmen. Sie sind dafür verantwortlich, dass eine negative Bewertungsspirale in die persönliche Katastrophe zu führen scheint.

Im Modul 3 geht es um die Bedeutung von Emotionen. Sehr schön, weil knapp und übersichtlich, wird mit Hilfe der Erkenntnisse der Hirnforschung erläutert, welchen Einfluss Gefühle auf das Handeln haben. Das A-B-C-Modell wird angeboten, um die persönlichen Bewertungen und die daraus schlussgefolgerten Konsequenzen aufzuzeigen und zu korrigieren.

Modul 4 befasst sich mit dem Umgang mit Stress und den persönlichen Ressourcen. Stress wird in diesem Zusammenhang lediglich als negatives Empfinden verwendet, das Energie raubt. Für die vorliegende Thematik ist das nachvollziehbar und eine Differenzierung in Eu- und Distress erscheint nicht notwendig. Sehr kurz werden Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeitsübungen angesprochen. Die Bedeutung eines wirksamen Zeitmanagements wird angedeutet, aber nicht weiter vertieft.

Modul 5 hilft dabei, die eigenen Lebensziele zu reflektieren. Hintergrund dafür ist, dass viele Burnout-Klienten ihre Arbeit über alles setzen und die eigentlichen Lebensziele längst aus dem Blick verloren haben. Sich diese wieder bewusst zu machen hilft, die Arbeit und das Privatleben wieder in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen.

Modul 6 fasst die Ergebnisse der gesamten Therapie zusammen und hilft dabei, einen Notfallplan zu erstellen. Dazu zählt auch, erste Hinweise auf Warnsignale für eine mögliche Überlastung wahrzunehmen und sich entsprechend zu verhalten.

Die einzelnen Module, die jeweils in unterschiedlich viele Sitzungen aufgeteilt sind, sind im Manual hinreichend erläutert. Sie werden im Anhang und auf der beigefügten CD durch Arbeitsblätter und Handouts ergänzt. Die Formulierung scheint mir allerdings nicht immer für die Hand der Teilnehmenden geeignet zu sein. Oft werden Fachtermini verwendet, die sicherlich nicht jedem geläufig sind.

Der Untertitel des Buches suggeriert, dass das Behandlungsmanual in erster Linie für die Einzeltherapie verfasst wurde, aber ebenso auch in Gruppen verwendet werden kann. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Ausgangspunkt ist in jedem Fall die Gruppe, die auch für das Modelllernen inhaltlich wichtig ist. Hinweise für die Verwendung in der Einzelberatung werden aber auch gegeben. So soll der Therapeut für diesen Fall die Rolle der Gruppe übernehmen, z.B. indem er weitere Erfahrungen und Positionen in das Gespräch einbringt.

Nicht unerwähnt bleiben darf das Kapitel „Verwendete testpsychologische Verfahren zur Evaluation“, mit dem die Autoren die Bedeutung und Wirksamkeit ihres Manuals begründen. Öfter wird darauf hingewiesen, dass die zugrunde liegenden geringen Fallzahlen nicht zu einer Generalisierung führen sollten. Hätte das Erscheinen des Buches besser auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden sollen um noch weitere Behandlungsdurchgänge auswerten zu können? Aus wissenschaftlicher Perspektive wäre das sicherlich wünschenswert, für die Praxis vermute ich, dass das vorliegende Manual durchaus eine hohe Relevanz hat.