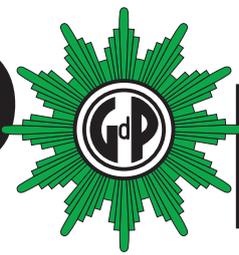


P  **LIZEI**

Gewerkschaft der Polizei

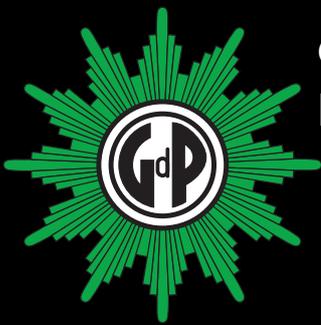
DEIN PARTNER

Burn-out

***Psychische Belastungen
am Arbeitsplatz***



Arbeitsschutzsymposium IV



Gewerkschaft der Polizei
Bundesvorstand

21./22.11.2012

Dorint Hotel
Sanssouci
Berlin/Potsdam

www.VDPolizei.de



Burn-out

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Impressum

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:
Hans-Jürgen Marker, Hilden

Titelfoto: Arno Bachert/Pixelio.de
Foto Innentitel: Tifonimages/Fotolia.com

Nachdruck des redaktionellen Teils nur nach
ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers

Sämtliche hier veröffentlichte Anzeigen, die im
Kundenauftrag für die Drucklegung vom Verlag
gestaltet wurden, sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische
Speicherung ist nur mit Zustimmung des Anzei-
genkunden und des Verlages erlaubt. Verstöße
hiergegen werden vom Verlag, auch im Auftrag
des Anzeigenkunden, unnachsichtig verfolgt.

Verlag, Anzeigenwerbung und Gestaltung:
VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH
Anzeigenverwaltung
Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei
Forststraße 3 a • 40721 Hilden
Telefon 02 11/71 04-0 • Telefax 02 11/71 04-174
AV@VDPolizei.de

Geschäftsführer: Bodo Andrae, Joachim Kranz
Anzeigenleiterin: Antje Kleuker
Gestaltung und Layout: Jana Kolffhaus

Satz und Druck:
Druckerei Wölfer, Haan
© 2012



05/2012/129
VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH
Anzeigenverwaltung

Arbeitsschutzsymposium IV

Editorial von Bernhard Withaut	2
Programm zum Arbeitsschutzsymposium IV	5
Psychische Belastungen am Arbeitsplatz von Jörg Bruchmüller	7
Burn-out: Stand der wissenschaftlichen Diskussion von Dr. Dagmar Arndt	11
Burn-out und „Sinnhaftigkeit“ von Ahmed Al-hafedh	19
Burn-out-Syndrom: Seelischer Kolbenfresser von Andreas Winter	22
Heilung mal anders: EMDR von Karen Jahn	25
Immer mehr Beschäftigte im Burn-out – Macht Arbeit krank? von Annerose Scheuermann	28
Die Talkrunde zum Burn-out	35

Burn-out-Syndrom:

Seelischer Kolbenfresser!

Andreas Winter, Diplompädagoge, Iserlohn

■ Es beginnt meist harmlos, unauffällig und schleichend. Die Erleichterung, dass endlich Feierabend ist, das Gefühl, morgens schlechter wach zu werden sind deutliche Vorboten. Doch es steigert sich: Gereiztheit wechselt sich mit Niedergeschlagenheit ab. Antriebslos und überfordert bringt man den Tag hinter sich – nicht nur den Arbeitstag, nein, der ganze Tag, das ganze Leben ist plötzlich wie ein hoher Berg, den man einfach nicht mehr bewältigen kann. Alkohol und Tabletten erscheinen wie Strohhalme, an die man sich klammern möchte, im Wissen dass einen nichts mehr vom Untergang bewahren kann.

Die Rede ist vom Burn-out-Syndrom. Zwar medizinisch nicht als Krankheit akzeptiert, greift die körperliche und psychische chronische Überforderung um sich wie ein Flächenbrand. Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland zwischen 10 und 25 Prozent aller Erwerbstätigen bereits Erfahrungen mit chronischer Ausgebranntheit gemacht haben, jeder Neunte gilt als behandlungsbedürftig.

Das Syndrom ist vielschichtig und facettenreich. Depression, Hektik, Wutanfälle,

langes vor sich hin starren, das Läuten des Telefons macht Angst, erzeugt sogar körperliche Schmerzen. Jede kleinste neue Anforderung ist wie der berühmte letzte Tropfen im Fass, das er zum Überlaufen bringt. Glücklicherweise, wer noch in der Lage ist, weinen zu können – das entlastet wenigstens etwas.

Doch es gibt eine Chance. Im Laufe meiner 25-jährigen Erfahrung mit psychischen und psychosomatischen Störungen begegnete ich vielen Menschen mit Burn-out, die schon alles an Therapiemöglichkeiten hinter sich hatten. Doch es gibt eine übersehene Gemeinsamkeit, die alle verbindet: Eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung, erzeugt im frühen Kindesalter, die mit eiserner Disziplin überspielt wurde. Das Gefühl, nicht zu genügen, sich durch Leistung eine Existenzberechtigung erarbeiten zu müssen, das fehlende Selbstwertgefühl ist offenbar der Grund, der aus einem Menschen eine „Pflichterfüllungsmaschine“ macht, die viel zu lang schon hochtourig läuft und einen seelischen Kolbenfresser entwickelt. Bloß nicht nachlassen, bloß nicht versagen, auf keinen Fall Schwäche zeigen – das war es, was den

Motor zum Qualmen brachte. Herzprobleme und Suizidgedanken sind da fast naheliegend.

Moderne tiefenpsychologische Verfahren leisten es jedoch, die Drehzahl wieder herunterzufahren und seelisches Öl nachzufüllen, ohne dass die berufliche Erfolgskurve nachlässt. Im Gegenteil: meist stellt sich heraus, dass Menschen, die mehr Souveränität und Gelassenheit entwickeln, sehr viel mehr Anerkennung bekommen, viel mehr Rücksicht erfahren und gerade weil sie sich nicht mehr ausnutzen lassen die Karriereleiter erklettern – mühelos. Klar, wer bewundert denn schon ein pflichterfüllendes Nervenbündel, das sich selbst ausbrennt, um seinen Anforderungen gerecht zu werden? Sie etwa?

Doch um diese ernste gesundheitliche Bedrohung abzuwenden, bedarf es mehr als nur tröstendes Zuhören für eine Stunde pro Woche. Die bisherige Psychotherapie steht wie der „Ochs vorm Berge“ diesem Phänomen gegenüber und mit Medikamenten kann man bestenfalls Symptomkosmetik betreiben, nicht aber Ursachen auflösen.

Als Erstes bedarf es der Einsicht der Notwendigkeit der Veränderung – „ohne Leidensdruck kein Handlungsauftrag“ heißt es in unserer Branche. Als Nächstes ist radikales Umdenken erforderlich – zumindest für die, die mit dem Begriff „Psyche“ bislang „Dachschaden“ assoziiert haben. Daher rede ich lieber von „Software“, um zu verdeutlichen, das die Psyche unsere gedankliche, wenn auch größtenteils nicht bewusste Kontrolle ist. Hierunter kann man sich schon eher vorstellen, dass unsere Gedanken unseren Körper steuern – und nicht etwa der Körper sich selbst, wie in der Medizin noch immer geglaubt wird. Unser gesamter Stoffwechsel wird bestimmt von elektromagnetischen Impulsen, die unser Gehirn permanent kontrolliert. Alles, was Sie denken, kann einen Einfluss auf Ihren Körper haben, aber nicht alles, wie schon gesagt, ist uns immer bewusst. Ist Ihnen bewusst, warum Sie jetzt in diesem Augenblick genau diese Körperhaltung haben und nicht eine andere? Nein! Es kann Ihnen ohne Reflektion nicht bewusst sein. Sie hätten auch eine andere Körperhaltung einnehmen können. Genau so ist auch nicht bewusst, warum Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin D, die so dringend für Antriebsstärke und Leistungsfähigkeit gebraucht werden nicht mehr ausreichend im Gehirn eines Ausbrennenden vorhanden sind. Aber man kann es bewusst machen und damit wieder verändern. Angstmuster, erworben in der Kindheit, meist durch zu hohen Erwartungsdruck



Andreas Winter

Diplom-Pädagoge Andreas Winter (geb. 1966) leitet als psychologischer Berater das Institut Powerscout Wellness Coaching in Iserlohn. Er sammelte die ersten Praxiserfahrungen mit Hypnose im Alter von 21 Jahren. Seitdem konnten bereits tausende von Menschen im In- und Ausland mit seinen Ansätzen erfolgreich die Lebensqualität verbessern. Mit Vorträgen und Büchern lässt er die breite Öffentlichkeit von seinen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren. Seine Methode umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das

Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen.

Andreas Winter ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte. Zu seinen bekanntesten Publikationen gehören die Bücher „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Nikotinsucht – der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ und „Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!“.

der Eltern, lassen sich auflösen, schnell, gründlich und dauerhaft. Die wichtigste Eigenschaft, um das ewige Hamsterrad zu verlassen ist das Bewusstsein für Selbstverantwortung. Wer bereit ist, zu verstehen, dass er kein Opfer seiner Umstände ist, sondern mit seinem Syndrom unterbewusst ein intelligentes Schutzmuster erschaffen hat, um sich selbst vor befürchtigtem Schlimmeren (die Ablehnung aufgrund von Versagen) zu schützen, ist auf dem besten Weg zur Gesundheit.

Um dies zu erreichen, genügen in der Regel wenige mehrstündige Sitzungen, in denen größtenteils mit den erlebnisfähigen Gehirnregionen gearbeitet wird.

Mittels Erkenntnisse verändert sich das Empfinden über bisherige Stressauslöser schlagartig, so ähnlich, wie Sie künftig vor einem knurrenden Hund keine Angst mehr haben, wenn Sie genau wüssten, dass er eigentlich nicht beißen, sondern spielen will. Dieses „Gefahr-erkannt-Gefahr-gebannt“-Verfahren nennen wir „Coaching“. Ein Coaching verhilft zu Erkenntnissen und somit zu dauerhaften Verhaltensänderungen – ohne Disziplin und vor allem, ohne Medikamente.

Denkst Du anders – lebst Du anders, sage ich dazu.

Buchtip: Andreas Winter: Heilen durch Erkenntnis. Die Intelligenz des Unterbewusstseins. Mankau-Verlag 2011