



Am 19.10.2002 fand in der Klinik Hohe Mark die erste Jahrestagung der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS) statt. Der 1. Vorsitzende der APS, Dr. med. Martin Grabe, Chefarzt der Abteilung Psychotherapie der Klinik Hohe Mark, begrüßte etwa 100 Teilnehmer.

Die APS ist zur Vorbereitung eines großen Kongresses gegründet worden, der als Nachfolge der Schweizer Gwatt-Kongresse zu Psychotherapie und Seelsorge (damals unter Leitung von Dr. med. Samuel Pfeifer) vom 28.5.-1.6.2003 in Marburg (Tabor) stattfindet. Die APS will sich nach dem Kongress in Marburg weiter dem Grenzgebiet Psychotherapie und Seelsorge widmen. Die christlichen psychotherapeutischen Kliniken Hohe Mark (Oberursel/Frankfurt), Sonnenhalde (Basel-Riehen), De Ignis (Egenhausen) und Elbingerode sind in der APS vertreten, aber auch Organisationen wie SMD, Telefonseelsorge, Christen im Gesundheitswesen sowie ambulant tätige Psychotherapeuten und Seelsorger.

Thema der APS Jahrestagung in der Klinik Hohe Mark war: "Burnout und seine Überwindung". Burnout (engl.: ausbrennen) ist ein Problem der Arbeitswelt, das seit einigen Jahren immer häufiger auftaucht. Es betrifft vor allem die besten Mitarbeiter, diejenigen, die mit besonderer Motivation und besonderem Engagement gearbeitet haben. Zunächst wurde es in den sozialen Berufen beschrieben, im Gesundheitswesen, bei Therapeuten oder Drogenberatern. Heute weiß man, dass Burnout nicht nur in fast allen Berufen vorkommen kann, sondern auch außerhalb des Berufslebens, zum Beispiel bei langjähriger Pflege eines Kranken. Burnout ist ein Prozess, der damit beginnt, dass die Motivation brüchig wird. Desillusionierung und Zynismus gegenüber den einstigen Idealen setzen sich durch. Kraft und Schwung versiegen. Man kann nicht mehr abschalten, wird nervös, schläft schlecht, raucht mehr und trinkt mehr Alkohol. Nun ist der Weg zu psychosomatischen Beschwerden gebahnt. Am Ende können echte psychiatrische Erkrankungen, nämlich Angststörungen und Depression stehen. Verwertbare Zahlen über die Häufigkeit gibt es nicht. So ist auch kein Vergleich mit früheren Zeiten möglich. Dennoch besteht kein Zweifel darüber, dass erst in den 70er Jahren von Burnout überhaupt die Rede ist und dass die Klage über Burnout in den letzten Jahren wirklich häufig wurde.

Burnout als Lebensgefühl scheint ein Phänomen unserer unmittelbaren Gegenwart zu sein. Wie ist dies möglich, wenn doch die Arbeitsbedingungen in den letzten Jahren immer mehr erleichtert wurden?

Prof. Dr. med. Arnd Barocka, Ärztlicher Direktor der Klinik Hohe Mark, vertrat in seiner Einführung die Auffassung, dass Burnout letztlich ein "Leiden an der Moderne" ist und dass Merkmale, die die moderne Gesellschaft prägen, Risikofaktoren für Burnout darstellen. Im einzelnen handelt es sich um das veränderte Zeitgefühl, das dem Selbstverständnis der Moderne entspricht, größere Verantwortung des modernen

Menschen (aus größerer Selbstbestimmung abgeleitet) und den zunehmenden Zerfall von sozialen Strukturen und Beziehungen. Hieraus entsteht psychosozialer Stress.

Psychologische Burnout-Therapie ist deshalb Stresstherapie auf den verschiedenen Ebenen des Körpers, der Gefühle, des Denkens und des Handelns. Wahrscheinlich reichen aber Techniken nicht aus, um das Problem an der Wurzel zu packen. In der christlichen Spiritualität kann man Hilfen finden, die genau an den Problembereichen ansetzen, aus denen Burnout entsteht.

Dr. med. Heike Gerhardt, Oberärztin der Klinik Hohe Mark, hat sich schon seit vielen Jahren in Vorträgen und in der Behandlung eigener Patienten mit dem Thema Burnout beschäftigt. Sie beschrieb, wie sich der Burnout-Begriff zunächst in Amerika entwickelt hat und wie man Burnout erkennen kann. Großen Wert legte sie auf die Feststellung, dass Burnout keine medizinische Diagnose ist, sondern zu einer medizinischen Diagnose wie z.B. Depression erst hinführen muß.

Dr. phil. Dietmar Pfennighaus arbeitet freiberuflich als Trainer und Supervisor . Er hat eine Initiative "Brennen ohne auszubrennen" (IBOA) mit Sitz in Marburg gegründet, die Seminare, Einzel- und Gruppentherapien, aber auch Beratung für Organisationen anbietet. Symbol seines Ansatzes ist der brennende, aber nicht verbrennende Dornbusch in Exodus. Dr. Pfennighaus vermittelte den Teilnehmern einen Einblick in die eigene Burnout-Gefährdung, indem er sie für eigene aktuelle Belastungsmomente sensibilisierte. Zugleich zeigte er Wege zu einer veränderten Lebenshaltung der Gelassenheit auf.

In der Diskussion ging es neben Fragen der Diagnostik vor allem um die Gewichtung von Persönlichkeit und Arbeitsumwelt. Die Forschungen der Psychologin Christina Maslach (Los Angeles) weisen auf krankmachende Faktoren in der modernen Arbeitswelt hin. Psychotherapeuten und Seelsorger haben es aber mit Individuen zu tun und können deren Arbeitsumwelt nur indirekt und nur wenig beeinflussen.

Am Ende der Jahrestagung wurde von vielen Beteiligten Zufriedenheit darüber ausgedrückt, dass es möglich war, einen interdisziplinären Austausch über ein aktuelles und für die Betroffenen sehr gravierendes Thema zu vorzunehmen.

© APS, Prof. Dr. Arnd Barocka, Oberusel