

Das Energietopf-Modell: Von Stressmanagement zu Burnoutprophylaxe und -behandlung

The "Energy Pot" Model: From Stress Management to Prevention and Treatment of the Burnout Syndrome

Karin Klug

Themenschwerpunkt Stresspsychologie

Zusammenfassung

Der Beitrag liefert einen kurzen Überblick über die Anfänge der Stressforschung (Selye) sowie die physiologischen und psychologischen Abläufe im Stressgeschehen bis hin zu den langfristigen körperlichen Schädigungen, die Dauerstress (mittel- und unmittelbar) verursachen kann. Diese Stresssymptomatik bildet die Basis für die Entwicklung eines Burnout, das als Prozess über einen längeren Zeitraum charakterisiert wird. Begriffsentstehung und kurze Beschreibung dieses Phänomens mit Verweisen auf Modelle zu Verlauf, Symptomen und Ursachen sowie der Versuch einer groben Abgrenzung, ergänzt durch Zahlenmaterial, machen einen weiteren Teil aus. Im Sinne von Prävention und Bewältigung im Einzelfall wird hier das Energietopf-Modell herangezogen und mit Ablauf und Erfahrungen aus der psychologischen Praxis vorgestellt. Auch wenn sich die psychologische Einzelarbeit als wichtig und nützlich erweist, sind durch die weitreichende Verknüpfung individueller, sozialer, institutioneller, organisationaler, gesellschaftlicher und globaler Aspekte im Zusammenhang mit Burnout wir alle (von der/m ArbeitgeberIn über Wirtschaftsleuten bis hin zur/m PolitikerIn) gefordert, sich dieser Verantwortung zu stellen.

Abstract

The article gives a concise overview of the beginnings of stress research (Selye) as well as of the physiological and psychological processes connected with stress and the physical long-term damages directly and indirectly caused by continuous exposure to stressors. These symptoms are the basis for the development of a burnout syndrome, which is characterized as a process encompassing a longer period of time. Another part deals with the origin of the concept and a brief description of the phenomenon with reference to models describing its causes, symptoms and progress as well as an attempt of differentiation from other phenomena. This part is comple-

ted with a number of figures. For preventing and overcoming stress situations in individual cases the „energy pot“ model is used and presented along with experiences from psychological practice. Though individual psychological treatment proves to be useful, due to the far reaching implications of individual, social, institutional, organizational and global aspects of the burnout syndrome, we all (from employers to economists and politicians) are challenged to face this problem.

1. Einleitung

„Ich bin total im Stress“ – Wer kennt ihn nicht, diesen Satz? Wir leben in einer Stressgesellschaft, in der es in gewisser Weise (noch) zum guten Ton gehört, „im Stress zu sein“. Die rasante technologische Entwicklung trägt das ihre dazu bei. Arbeitsanforderungen verändern sich, das generelle (Lebens-)Tempo steigt, Werte sind im Wandel begriffen, Mobilität, Flexibilität und Multitasking sind heute zentrale Anforderungen. Geduld, Wertschätzung, Genuss und Achtsamkeit stehen dagegen auf unserer Werteskala momentan eher weit unten... Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, ständig unter Strom zu stehen, zu wenig Zeit zu haben, im täglichen Hamsterrad zu rotieren und permanenten inneren Druck zu spüren. Burnout heißt schließlich das Phänomen unserer Zeit. Chronischer Stress, der uns irgendwann erschöpft, krank macht, zerstört... Unser Lebenstempo und unsere Ansprüche fordern ihren Preis: Ermüdung, Verhaltensänderungen, Suchtmittelmissbrauch, physische wie psychische Krankheiten, Verlust von Arbeitsplatz, Familie... work-life-balance, Stress- bzw. Energiemanagement sind in Folge die neuen Schlagworte, die Entspannungs- und Wellnessbranche boomt, die Erholungsforschung hat sich aus den Startlöchern bewegt, die Praxen und Seminare quellen über – wir müssen anfangen, gegenzusteuern, mit Stress besser umgehen zu lernen, um gegen diese Massenepidemie Burnout gewappnet zu sein.