

Burnout und Trauma

Sabine Fabach (2013)

Warum sind manche Menschen gefährdeter für Burnout als andere?

Ein oft vergessener Faktor sind Traumatisierungen. Viele kleine Traumata in der Kindheit, ein große Trauma oder eine unbehandelte Posttraumatische Belastungsstörung verändern die Stressregulierung des Organismus im Alltag oder schaffen ein konstant höheres Stressniveau und dies kann wiederum einen fruchtbaren Boden für ein Burnout schaffen.

„Obwohl ich versuche, all die guten Dinge für mich zu tun, fühle ich mich doch immer sehr schnell gestresst.“ „Ich halte nichts aus“, „Ich bin übersensibel“, mit diesen und anderen oft abwertende Aussagen über sich selbst versuchen viele eine Erklärung für ihr Gefühl zu finden, sehr schnell hoch belastet zu sein.

Aber in vielen Fällen ist es nicht eine Frage der persönlichen Schwäche, sondern die Folgewirkungen einer früheren Traumatisierung.

Was ist ein Trauma? Es ist eine Situation, in der ein Mensch von Ereignissen überrascht wird, welches durch sein plötzliches Auftreten und seine Heftigkeit und Bedrohlichkeit die Betroffene in einen Angst-Schock-Zustand versetzt, aus dem diese sich nicht mit Flucht oder Aktion retten kann. Körper und Psyche reagieren mit Extrem-Stress.

Traumatisierungen resultieren nicht immer aus großen dramatischen Ereignissen, sondern können auch eine Folge von „kleineren“ Belastungen sein, die für das jeweilige Alter aber sehr bedrohlich und Flucht oder Kampf nicht möglich sind. Häufige Beispiele sind ein alkoholkranker Vater oder Mutter, die im Rausch völlig unberechenbar gewalttätig werden oder ein massiv abwertendes Elternteil, dessen vernichtenden Kommentaren nicht zu entkommen ist. Vieles was uns als Erwachsene nicht so dramatisch erscheint, kann für ein Kind, welches völlig von der Zuneigung der Eltern oder von anderen Bezugspersonen abhängig ist, existentiell bedrohlich erscheinen. (Mehr zum Trauma und die Folgen unter http://www.fabach.at/artikel/artikel_trauma.htm)

Können diese Traumatisierungen nicht ausreichend verdaut werden, müssen sie weggepackt werden. Diese separat abgespeicherten Trauma-Netzwerke im Gehirn landen nicht in den üblichen Speicherarealen unseres Gehirns. Sie werden sozusagen nicht im „Hauptspeicher“ abgelegt, sondern bleiben gut verpackt im „Arbeitsspeicher“. Das hat aber die Konsequenz, dass immer ein Teil unserer Energie dafür benötigt wird, die Schutz-Sperre aufrecht zu erhalten und dass die Gefahr besteht, dass durch dem Trauma ähnlichen Situationen in der Gegenwart, wir nicht mehr erwachsen auf diese reagieren können, sondern die Emotionen und Bewertungen dieser früheren Trauma-Erfahrung sich mit unserem aktuellen Erleben vermischen.

Ihre Chef/Chefin fährt Sie mit lauter Stimme an oder kritisiert Sie, plötzlich fühlen Sie sich wie eine 5-jährige und anstatt einen sachlicheren Ton einzufordern oder die Situation aufzuklären, fühlen Sie sich ausgeliefert, schuldig und sind hoch gestresst. Vielleicht versuchen Sie durch besonderen Einsatz und Fleiß dieses Gefühl zu regulieren und die/den Chef_in wieder Milde zu stimmen. Sie bemerken, dass ihre Gefühlsreaktion viel zu stark für die aktuelle Situation ist und dennoch kann ihr Verstand ihre Aufregung und die negativen Gefühle nur schwer beruhigen.

Frühere Traumatisierungen bewirken auch, dass unser Organismus in zu viele Situationen mit einem zu lang anhaltenden Alarmzustand reagiert. Unsere Amygdala ist die Stelle in unserem Gehirn, welche entscheidet, ob die Situation ungefährlich oder gefährlich ist oder ob wir in den inneren Alarm-Modus wechseln sollen. Bei traumatisierten Menschen entscheidet sie viel öfter für Alarm und braucht um vieles länger um den Organismus wieder Entwarnung zu geben. Das bedingt, dass der Organismus traumatisierte Menschen viel länger in einen hoch aktivierten und mit Angst unterlegten Modus läuft und das verbraucht sehr viel Energie.

Weiter findet sich bei Menschen mit Traumatisierungen ein generell höheres Stressniveau als bei nicht traumatisierte Menschen. Kommt es zu dann zu belastenden Situationen im Alltag, erreichen traumatisierte Menschen viel schneller ein kritisches Stressniveau, bei dem es zu deutlichen Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, Angst oder Aggression kommt.

Auch fällt es Menschen mit früheren Traumatisierungen nicht so leicht sich zu entspannen. Sie benötigen längere ruhige Zeiten, damit der Körper in den Erhol-Modus umschaltet oder viele können sich gar nicht entspannen. Wenn manche sich ruhig hinsetzen oder nichts tun, tauchen unangenehme Gefühle auf oder eine Stimme in ihrem Kopf beginnt sie ob ihrer Faulheit zu beschimpfen. Die Entspannung macht die Schutzschicht um die Trauma-Erinnerungen dünner. Daher wird Entspannung durch viel Arbeiten, viele Freizeitaktivitäten und privaten Verpflichtungen vermieden.

Traumatisierungen verändern auch immer die **Selbstüberzeugungen von Menschen**, das Vertrauen in die Welt und die eigene Handlungsfähigkeit sind erschüttert. Das fördert natürlich andere Strategien um mit der beruflichen und privaten Welt umzugehen. Wenn ich mich weniger Wert fühle, leiste ich mehr um das auszugleichen. Habe ich kein Vertrauen in andere Menschen, kann ich keine stützenden Netzwerke bilden und muss durch mehr Kontrolle meine Umwelt absichern. Manche dieser inneren Überzeugungen erfordern, dass man viel mehr tut, mehr leistet, ja keinen Fehler macht, immer die Bedürfnisse der anderen erfüllt, sich nicht „nein-sagen“ traut, sich immer aggressiv behaupten muss, niemanden vertrauen darf, immer auf sich alleine gestellt ist oder alles alleine tragen muss und noch vieles mehr. Damit können sie nicht auf Ressourcen zurückgreifen, die es möglich macht, es mal unfertig gut sein zu lassen oder sich von anderen unterstützen zu lassen.

Ein weiterer Aspekt zeigt sich darin, dass viele traumatisieren Menschen die Fähigkeit sich selbst zu versorgen und zu trösten verlernt haben, so dass das Selbstmitgefühl oft von Selbstkritik und

Strenge verdrängt wird. Damit fehlt die Ressource, sich selbst gut zu beruhigen, zu trösten und wertschätzend anzunehmen und damit können sie auch aktuelle Belastungen oder Rückschläge weniger schnell verarbeiten.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass gute Burnout-Prävention beinhaltet, auch auf mögliche frühere Traumatisierungen zu blicken, bzw. wenn Sie in einem Burnout sind, zu überlegen, ob aus Traumatisierungen resultierende Überzeugungen und -strategien die Gesundheit bremst und das Erlernen neuer hilfreicher Strategien blockiert.

Informieren Sie sich bei einer ausgebildeten Trauma-Therapeutinnen, ob in Ihrem Fall eine Traumatherapie, bzw. die Behandlung einer Posttraumatischen Belastungsstörung hilfreich sein kann, einen weiteren Schritt aus einem Burnout-Syndrom oder einer Burnout-Gefahr zu ermöglichen.

Hilfreiche Adressen:

Österreichisches Netzwerk für Traumatherapie: <http://www.oent.at>

EMDR Netzwerk Österreich: <http://www.emdr-netzwerk.at/>