

*Psychodynamische Beratung im
Grenzbereich von Coaching und
Psychotherapie am Beispiel Burnout*

Alina Braun, Alexandra Malach, Lea Stolz

Inhaltsverzeichnis

1. Krankheitsbild Burnout
 - 1.1 Einführung
 - 1.2 Geschichte
 - 1.3 Symptome
 - 1.4 Diagnose
 - 1.5 Burnout als Chance?
 - 1.6 Burnout oder Depression?
2. Was versteht man unter Coaching und Psychotherapie
 - 2.1 Erklärung
 - 2.2 Gegenüberstellung
3. Selbstregulierungsfähigkeit
4. Fallbeispiele
 - 4.1 Fallbeispiel 1 – Manager
 - 4.2 Fallbeispiel 2 - Ingenieur
 - 4.3 Fallbeispiel 3 - Sozialarbeiter
 - 4.4 Gegenüberstellung der Fälle
5. Diskussionsfrage: Coaching oder Psychotherapie?

Bernhard Grimmer

Fachpsychologe für Psychotherapie

Weiterbildung in psychodynamisch-
systemischem Coaching und
Organisationsberatung

Therapeutischer Leiter K3 Adoleszenten
Psychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische
Klinik Münsterlingen (Schweiz)

Supervisor



1.1 Einführung

- **Zitat:** „Ein Burnout kündigt sich oft durch Frühwarnzeichen an. Wenn Sie auf ihre Bedürfnisse achten und sich ausreichend Erholung zugestehen, können Sie rechtzeitig gegensteuern.“ (Marian Grosser)
- Persönliche Krise
- Beschreibt einen Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung
- Gefühl von Überforderung und reduzierter Leistungszufriedenheit

1.2 Geschichte

- Lange bekannt, nur unter anderen Begriffen (anfangs des 19Jhr.)
- Populär 1960 -> ersten wissenschaftlichen Artikel
- Maslach (Psychologin, Erforschung des Burnout Syndroms beigetragen) teilt dies in drei Dimensionen ein
 1. überwältigende Erschöpfung
 2. Gefühl der Distanziertheit
 3. ein Gefühl der Wirkungslosigkeit
- Medienrelevanz nimmt zu
- Modediagnose oder die Diagnose Depression

1.3 Symptome

- Tiefe Erschöpfung
- Distanziertheit
- Schlafstörungen
- Schwierigkeiten beim Prioritäten setzen
- Innere Unruhe
- Unlösbare Kämpfe
- Totalblockade

1.4 Diagnose

- Von WHO nicht anerkannt
- ICD 10 als „Ausgebrannt sein“ und Zustand „der totalen Erschöpfung“ bezeichnet
- Stehen unter dem Abschnitt Z, „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“
- Es gibt keine speziellen Richtlinien
- Aktuelle Diskussion, eigene Krankheit oder Belastungsdepression
- Für Betroffenen einfacher anzunehmen
- Depression – Stigmatisierung
- Zunahme der psychischen Erkrankung (professionelle Hilfe)

Freudenberger und North (1992) beschreiben die Phasen

- Stadium 1: der Zwang sich zu beweisen
- Stadium 2: Verstärkter Einsatz
- Stadium 3: Vernachlässigung der eigener Bedürfnisse
- Stadium 4: Verdrängung von Konflikten
- Stadium 5: Umdeutung von Werten
- Stadium 6: Leugnung der Probleme
- Stadium 7: Rückzug
- Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung
- Stadium 9: Depersonalisation
- Stadium 10: Innere Leere
- Stadium 11: Depression
- Stadium 12: Völlige Erschöpfung

1.5 Burnout als Chance?

- 2/3 aller Burnout Diagnosen -> psychische Erkrankungen
- Frühe professionelle Unterstützung -> gute Chancen
- Frühstadium erkennen, rechtzeitig gegensteuern
- Intervention zu spät, ausgewachsenen Depression/Angststörungen

- Führungskräfte: Wichtig die Burnout Risiken nicht zu fördern durch Forderungen oder Anweisungen

1.6 Burnout oder Depression?

Burnout

- Modebegriff?
- Kein eigenständiges Krankheitsbild
- Zusatzdiagnose
- Diagnose -> Krankschreibung, jedoch nicht „krank“
- Fokus liegt auf den Ursachen
- Zustand wird betrachtet

Depression

- Symptome sind klar definierbar
- Symptome stehen im Vordergrund
- Ursachen werden nur kurz Thema
- Stigmatisierung

Lieber Burnout als Depression?

2.1 Erklärung

- Aufbau einer Praxisstelle an Universität Zürich
- Zwei Entwicklungen: 1. Führungskräfte nahmen Coaching in Anspruch
2. typische Psychotherapiepatienten
- Psychotherapie = „krank?“
- Wer braucht welche Intervention und nach welchen Kriterien wird selektioniert?
- Coaching und Psychotherapie zwei unterschiedliche Verfahren? →
Beratungstechniken stammen meistens aus der Psychotherapie
- Merkmale nach denen selektiert wird: Selbstmanagementfähigkeit, Eigenschaft der Person, Selbstreflektion, Selbstwahrnehmung, Kommunikations- und Kritikfähigkeit

- Unterschiede: Dauer, Gestaltung und Beziehungsart
- Entscheidung des Verfahren ist individuell
 - > von welchem Verfahren profitiert der Betroffene am Besten?
- Es kommt auf unterschiedliche Faktoren an
- Verflechtung von Persönlichkeitsstruktur und Psychodynamik mit der Sozialdynamik
- Wichtige Merkmale dabei:
 - Wiederholungen
 - Familiäre Kontexte
 - Freizeitgestaltung
- Resultat: Beurteilung von verinnerlichten Konflikten und die Bewältigungsart

2.2 Gegenüberstellung

Coaching

- Keine medizinische o. psychotherapeutische Behandlung
- ambulant
- Zukunfts- und lösungsorientierte Interventionsform
- Kürzere Intervalle
- Coach und Klient auf Augenhöhe
- Keine Abhängigkeit
- Kompetenzen werden erweitert

Psychotherapie

- Medizinische und psychotherapeutische Behandlung
- Ambulant oder stationär
- Rückwärtsgewandtes und problemorientiertes Verfahren
- Langwieriger Prozess
- Klient wird abhängig von Therapeut
- Tiefliegende Schwierigkeiten werden aufgearbeitet

3. Selbstregulierungsfähigkeit

- Zentrales Merkmal bei der Entscheidung der Behandlungsart
- Selbstständig Arbeits- wie Privatleben zu gestalten ohne intensive Bezugsperson
- Behandlungsart: niederfrequente Form der Prozessberatung
- Setzt bestimmte psychische Fähigkeiten voraus:
 - Interventionen konstruktiv zu nutzen
 - stabiles Selbstwertgefühl
 - Bereitschaft an Überzeugungen festzuhalten
 - Kritikfähigkeit

- In Gesprächen wird die Fähigkeit der Selbstregulierung herausgefunden
- Weiterer wichtiger Punkt:
die Beziehungsaufnahme mit dem Coach

Fallbeispiel 1

Herr Wiese :

- 50 Jahre alt
- Leiter einer Support Abteilung
- Unterschiedliche Standorte der Abteilung
- 15 Jahre im Unternehmen

Symptome:

- Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- den Drang zu Grübeln
- niedergedrückte Stimmung
- Widerwillen zur Arbeit zu gehen
- Angstsymptome

Folge :

- Krankschreibung durch den Hausarzt und vier Wochen Burnout-Klinik

1. Was könnte ich selbst für mich zur Vorbeugung tun ?
2. Was könnten Kollegen oder Führungskräfte zur Vorbeugung tun ?
3. Was könnte das Unternehmen/Einrichtung zur Vorbeugung tun?

Fallbeispiel 1

Persönliche Dynamik

- Keine vergleichbaren Krisen/ Erschöpfungszustände
- Große Genauigkeit und Perfektionsansprüche in der Arbeit
- Hohes Verantwortungsgefühl
- Mühe zu delegieren

Organisationsdynamik

- Veränderungsprozess des Unternehmens
- 2 Veränderungen sind besonders belastend
 - Bestimmte Problem werden einkalkuliert
 - Auflösung der Koordinationsstelle

Fallbeispiel 1

Aktuelle Situation

- deutlicher Anstieg des Arbeitsvolumens
- neue Mitarbeiter einzuarbeiten begrenzte Arbeitsfähigkeiten anderer Mitarbeiter (Krankheit, Erziehungsurlaub)

Entwicklung

- Arbeitspensum auf 70% reduzieren
- gut aufbauen auf die Erfahrungen in der Klinik
- Psychodynamisches Coaching nutzte er:
 - Identifikation zu hinterfragen
 - Position im Unternehmen zu analysieren
 - Lösung von alten Verhaltensweisen
 - Kein Auftreten neuer Burnout-Symptome

Fallbeispiel 2

Herr Meier:

- 38 Jahre alt
- Ingenieur
- Identifiziert sich mit dem Unternehmen
- Arbeitet an mehreren Projekten gleichzeitig

Symptome:

- Rückenschmerzen
- deutliche Überlastung
- Zunehmende Erschöpfung
- Seine Motivation sank
- Antriebsloser
- Angstsymptome

Folge:

- Krankschreibung durch den Hausarzt und drei Wochen Burnout-Klinik

Fallbeispiel 2

Persönliche Dynamik:

- Identifiziert sich mit dem Unternehmen/Produkte
- Schloss sowohl seine Lehre als auch sein duales Maschinenbaustudium in dem Unternehmen ab
- Kann kaum Gefühle oder Grenzen wahrnehmen
- Keine Rücksicht auf soziale Belange

Organisationsdynamik:

- Unternehmen im Umbauprozess
-> führt zu Anhaltenden Umstrukturierung
- Viel Personalwechsel
- Hohen Leistungsdruck
- Viele neue Führungskräfte sind Quereinsteiger

Fallbeispiel 2

Aktuelle Situation:

- Erfuhr immer wieder Kritik an seinem Verhalten
- Besonders Kritisiert wurde:
 - Kommunikationsdefizite
 - Fehlende Bereitschaft der Unterordnung und Projektaufgaben zu übernehmen
- Außerdem bestand eine belastende familiäre Situation

Entwicklung:

- Schwierigkeiten bei der Wiederaufnahme seiner Tätigkeit
- Beschrieb sich selbst als Süchtiger
- Schwierigkeiten sich selbst zu steuern oder sich zu entspannen
- Es kam wiederholt zu Termin absagen
- Er errichte schnell wieder die Überlastungsgrenze und teilweise erneut Symptome

Fallbeispiel 3

Frau B.

- 59 Jahre alt
- Sozialarbeiterin
- 2016 Diagnose Burn
- Vollzeitkraft Psychiatrie
- 30 Jahre Berufserfahrung
- Verheiratet
- Kinder + Enkelkinder

Symptome:

- Anschleichender Prozess
- Überforderung
- Misstrauen
- Selbstkontrolle
- Schlafstörung
- Kaufzwang

Folge:

- Konflikte mit Kollegen
- Krankschreibung + stationäre Behandlung

Stationärer Aufenthalt

- 3 Monate psychiatrische Klinik Heidelberg
- Depressionsstation
- Schildert: leidet an einem Burnout, weiß aber das dies eine stark ausgeprägte Depression war
- Wochenendurlaub zu Hause

Wiedereingliederung

- Langer Prozess
- Schwerer Einstieg → zurück an den alten Arbeitsplatz
- Nicht die beste Voraussetzung (sozialer Beruf)
- Erstes Jahr → einmal die Woche Psychologin
- Zweites Jahr → ein- bis zweimal im Monat

WICHTIG:

- Chefgespräche, viel Energie
- Zeit lassen, viel Unterstützung

4.4 Gegenüberstellung der Fallbeispiele

	Fallbeispiel1	Fallbeispiel2	Fallbeispiel 3
Persönliches	Männlich, 50 Jahre alt, Leiter einer Support-Abteilung	Männlich, 38 Jahre alt, Ingenieur	Weiblich, 59 Jahre alt, Sozialarbeiterin
Art der Beratung	- Psychodynamisches Coaching	- Psychodynamische Psychotherapie	Psychodynamische Psychotherapie
Entwicklung	- Keine neuen Anzeichen von Burnout-Symptome	- Teilweise erneute Burnout-Symptome	- Schnelle Überlastung, Regulierung von Grenzen

Coaching oder Psychotherapie?

Literaturverzeichnis

Internetquellen:

- <https://www.coaching-magazin.de/prozesse-settings/burnout-praevention-coaching-konzept> (20.11.18)
- <https://www.burnout-fachberatung.de/coaching-und-begleitung.htm> (20.11.18)

Bücher:

- M., Burisch (2006): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfe zur Selbsthilfe. Heidelberg: Springer.
- Enzmann, Dirk. Kleiber, Dieter (1989): Helfer-Leiden. Stress und Burnout in psychosozialen Berufen. Heidelberg: Aasanger.
- Maroon, Istifan (2008): Burnout bei Sozialarbeitern. Theorie und Interventionsperspektiven. Hildesheim: Georg Olms Verlag AG.
- Rahm, Ewald. Mahnkopf, Angela (2000): Lehrbuch Psychiatrie. Für Studium und Beruf. Bonn: Psychiatrie Verlag gGmbH.
- Poulsen, Irmhild (2009): Burnoutprävention im Berufsfeld Sozialer Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.