

Burn-Out und chronische Erschöpfung

Psychotherapie im
Kontext von Trauma und
Bindung

Bisingen
03. Juli 2013

www.franz-ruppert.de



Gliederung

Was meint „Burnout“?

„Burnout“ oder „Depression“?

„Burnout“ als Stress- und Traumafolgen

Symbiotische Verstrickungen als Folge eines Symbiosetraumas

Das Aufstellen des Anliegens als Therapiemethode

Diagnose „Burnout“

Ursprünglich eine Diagnose für Pflegeberufe und Menschen, die beruflich mit Klienten in belastenden Lebenssituationen zu tun haben

Später ausgeweitet auf Politiker, Sportler, Forscher, allgemein auf Führungskräfte ...



Psychiatrische Einschätzung: Keine Krankheit, sondern eine Folge von Lebensstress (IDC 10, Z73.0)

Stressfaktoren im Beruf

- Zu große Arbeitsmenge
- Unterforderung, Langeweile
- veränderten Anforderungen nicht mehr gerecht werden können
- Hohe Anforderungen und Verantwortung ohne die Möglichkeit, selbst Entscheidungen treffen zu können

03.07.2013



Dimensionen von „Burnout“ (Herbert Freudenberger, Christina Maslach)

überwältigende Erschöpfung durch
fehlende emotionale und
physische Ressourcen im Beruf

Gefühle des Zynismus und der
Distanziertheit von der
beruflichen Aufgabe

Gefühl der Wirkungslosigkeit und
verminderter Leistungsfähigkeit



Phasen hin zum „Burnout“

idealistische Begeisterung
frustrierende Erlebnisse
Desillusionierung
Apathie
psychosomatische Erkrankungen
Depression oder Aggressivität
erhöhte Suchtgefährdung
Suizidalität



Hang zum Perfektionismus und Aufopferungsbereitschaft

„beeil dich!“

„sei perfekt!“

„streng dich an!“

„sei stark!“

„mach es den anderen recht!“

„denk nicht soviel an dich!“



Auffällige Verhaltensweisen

sich schwach, kraftlos, müde, antriebslos
und matt fühlen

leicht reizbar sein, unnötige Streitigkeiten
anfangen

sich über Dinge bitterlich beschweren, die
früher keine Rolle spielten

andere für den Burnout verantwortlich
machen

gleichgültig, distanziert, arrogant, zynisch
gegenüber Klienten, Kunden sein

nicht mehr fokussiert und rein sachorientiert
arbeiten

keine Erfolgserlebnisse mehr verspüren, sich
in Tagträume flüchten



bei Burnout

Depressive Episoden (ICD 10, F32)

... gedrückte Stimmung,
Interessensverlust,
Freudlosigkeit,
Verminderung des
Antriebs, Verminderung
der Energie, erhöhte
Ermüdbarkeit,
Aktivitätseinschränkung ...



Depressive Episoden (ICD 10, F32)



Andere häufige Symptome sind:

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit

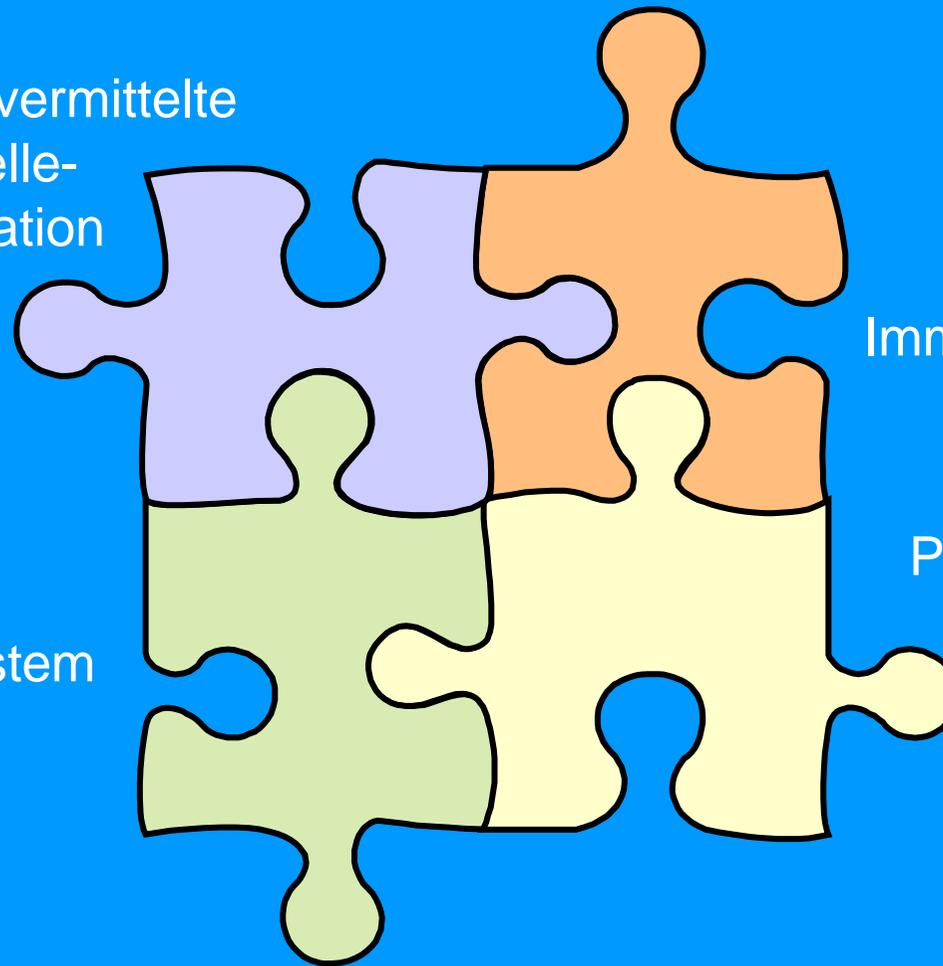
Arbeitspsychologische Erklärung von Burnout



subjektiv wahrgenommenes Auseinanderklaffen von externen (beruflichen) Anforderungen bzw. Belastungen einerseits und individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung der aus den Belastungen resultierenden Beanspruchungen andererseits. Diskrepanz ist oft mit dem **Gefühl der Ohnmacht** verbunden. Zentral ist die (vermeintliche oder zutreffende) Annahme der Überforderung oder mangelnden Kontrolle.

Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation



Immunsystem

Psychisches System

Hormonsystem

erschließt die
Realität, ist
multimodal
selektiv
adaptiv
kreativ

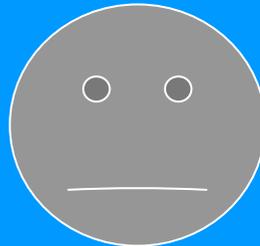
Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr
Optimale Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr
Hypervigilanz und
Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



Gefahr ist überwältigend
Realitätsausblendung

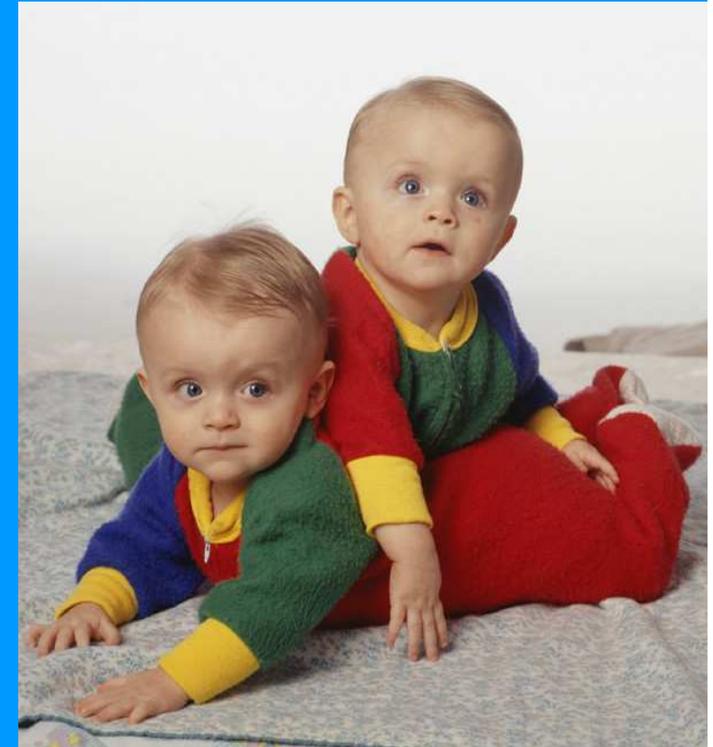
**Sehr viele psychische Störungen
haben ihre Ursache**



**in der Traumatisierung des
menschlichen Bindungssystems.**

These:
„Burnout“ ist eine
der Folgen eines
„Symbiosetraumas“

Menschliche
Entwicklung findet im
Wechsel zwischen
Symbiose- und
Autonomiebedürfnissen
statt.



Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



Symbiotische Urbedürfnisse

- ❖ Willkommen sein
- ❖ genährt werden
- ❖ gewärmt werden
- ❖ Körperkontakt haben
- ❖ gehalten werden
- ❖ Augenkontakt
- ❖ gesehen werden
- ❖ verstanden werden
- ❖ unterstützt werden
- ❖ Rückhalt bekommen
- ❖ zusammengehören



Die Psyche eines Menschen am stärksten prägende Lebenserfahrung

....

ist die symbiotische Bindungsbeziehung mit seiner Mutter.



Jedes Kind ist mit seiner Mutter doppelt symbiotisch verwoben

passiv: die psychischen
Qualitäten der Mutter prägen
sich in die psychische
Grundstruktur des Kindes ein

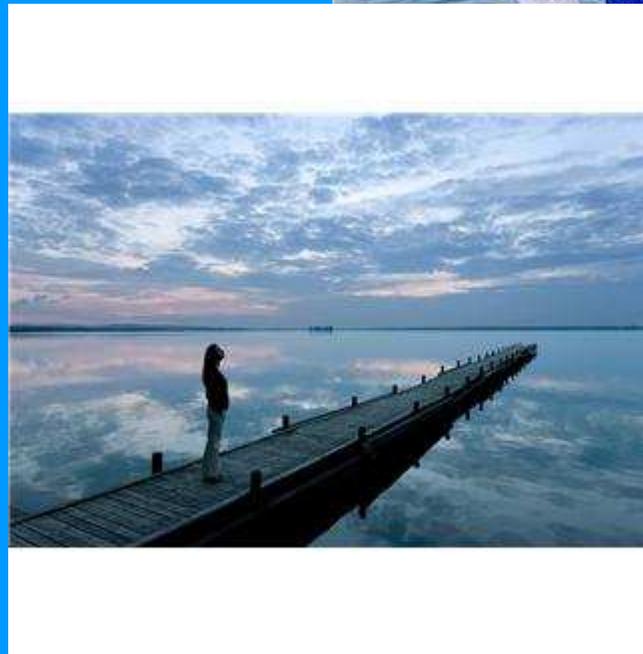
aktiv: das Kind hält sich an der
Mutter fest und versucht, ihre
Bedürfnisse zu befriedigen.



**Die Bindungsliebe
eines Kindes
zu seiner Mutter
ist die stärkste
psychische Kraft.**

Autonomiebedürfnisse

- ❖ Selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- ❖ Eigenständig sein
- ❖ In sich selbst Halt finden
- ❖ Etwas selbst machen
- ❖ Unabhängig sein
- ❖ Frei sein
- ❖ Selbst entscheiden
- ❖ ...



Eine Erfahrung wird zum Trauma...

...wenn in einer lebensbedrohlichen Situation alle unsere Stressprogramme versagen und die Lebensgefahr sogar noch weiter steigern und wir diese deshalb unterdrücken müssen, um zu überleben.



Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

Erstarren

Einfrieren

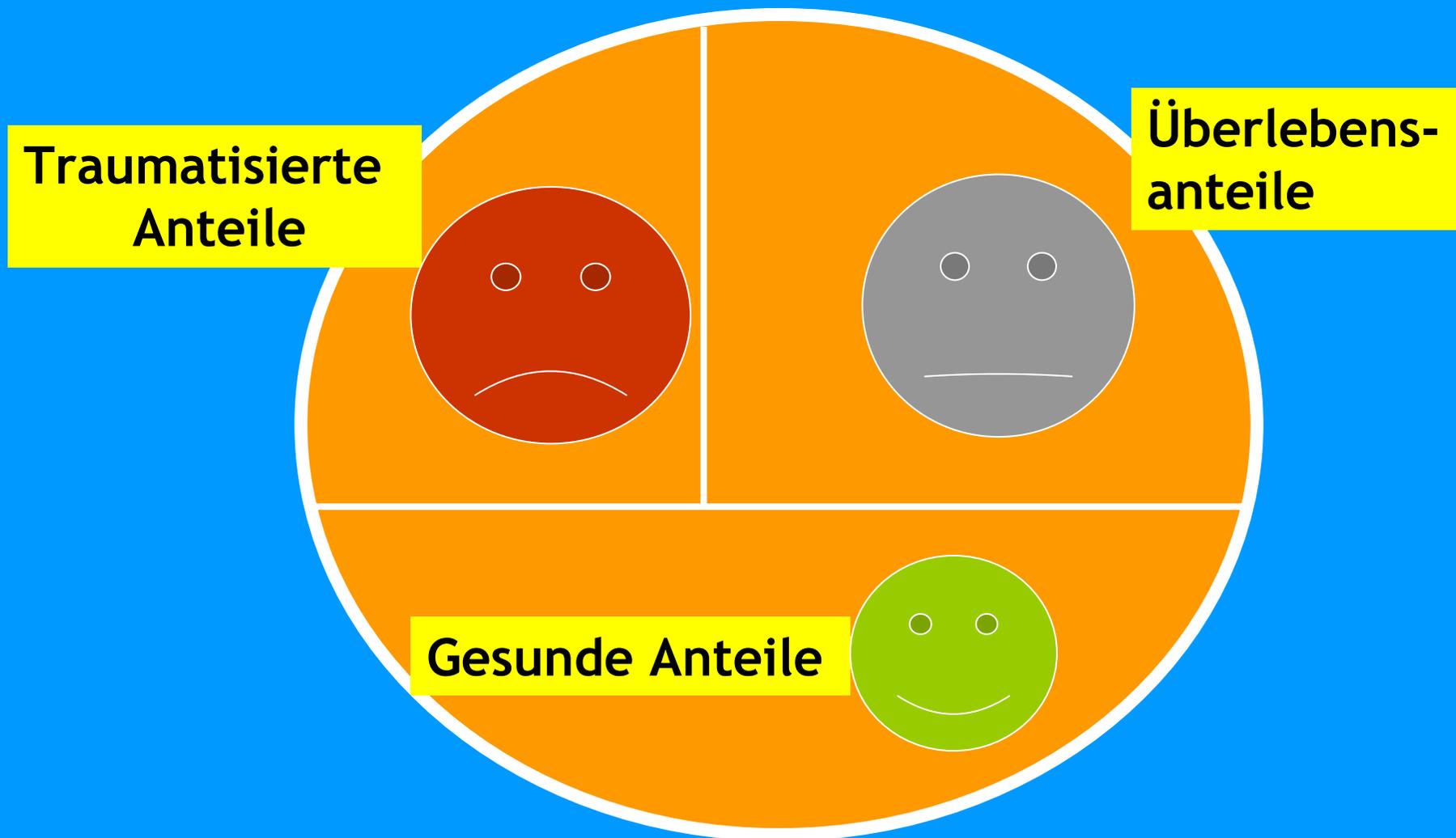
Dissoziieren und

Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



Identitätsspaltungen nach einer Traumaerfahrung



**Traumata bei den Eltern
(Existenz-, Verlust-,
Bindungstraumata) setzen sich als
Symbiosetraumata bei ihren
Kindern fort.**

**Das Symbiosetrauma ist bei vielen
Menschen ihr Urtrauma.**

Die Beziehung zu seiner Mutter kann für ein Kind zu einem Symbiosetrauma werden.

Das Kind ist hilflos und ohnmächtig, einen stabilen, sicheren, Halt gebenden emotionalen Kontakt zu einer Mutter aufzubauen, die selbst traumatisiert ist.



Traumatisierte Mütter können sein

Emotional nicht erreichbar

Übergriffig

Emotional schwer belastet

Unberechenbar

Emotional bedürftig

Gewalttätig

Sie sind psychisch gespalten.



Gesunde psychische Strukturen bei einem Kind

- ❖ Eigene Lebenskraft
- ❖ Eigener Lebenswille
- ❖ Gesunde Urbedürfnisse
- ❖ Freude an der Bewegung
- ❖ Freude am Spielen
- ❖ Freude am Lernen
- ❖ Offenheit, Kreativität
- ❖ ...



Merkmale traumatisierter Anteile bei einem Symbiosetrauma

- ❖ Verzweiflung, dass keine Mutterliebe spürbar ist
- ❖ Verlassenheits- und Einsamkeitsgefühle
- ❖ Todesängste
- ❖ Unterdrückte Wut
- ❖ Unterdrückte Trauer
- ❖ extremer Rückzug
- ❖ Tendenz zur Selbstaufgabe



Merkmale der Überlebensanteile bei einem Symbiosetrauma



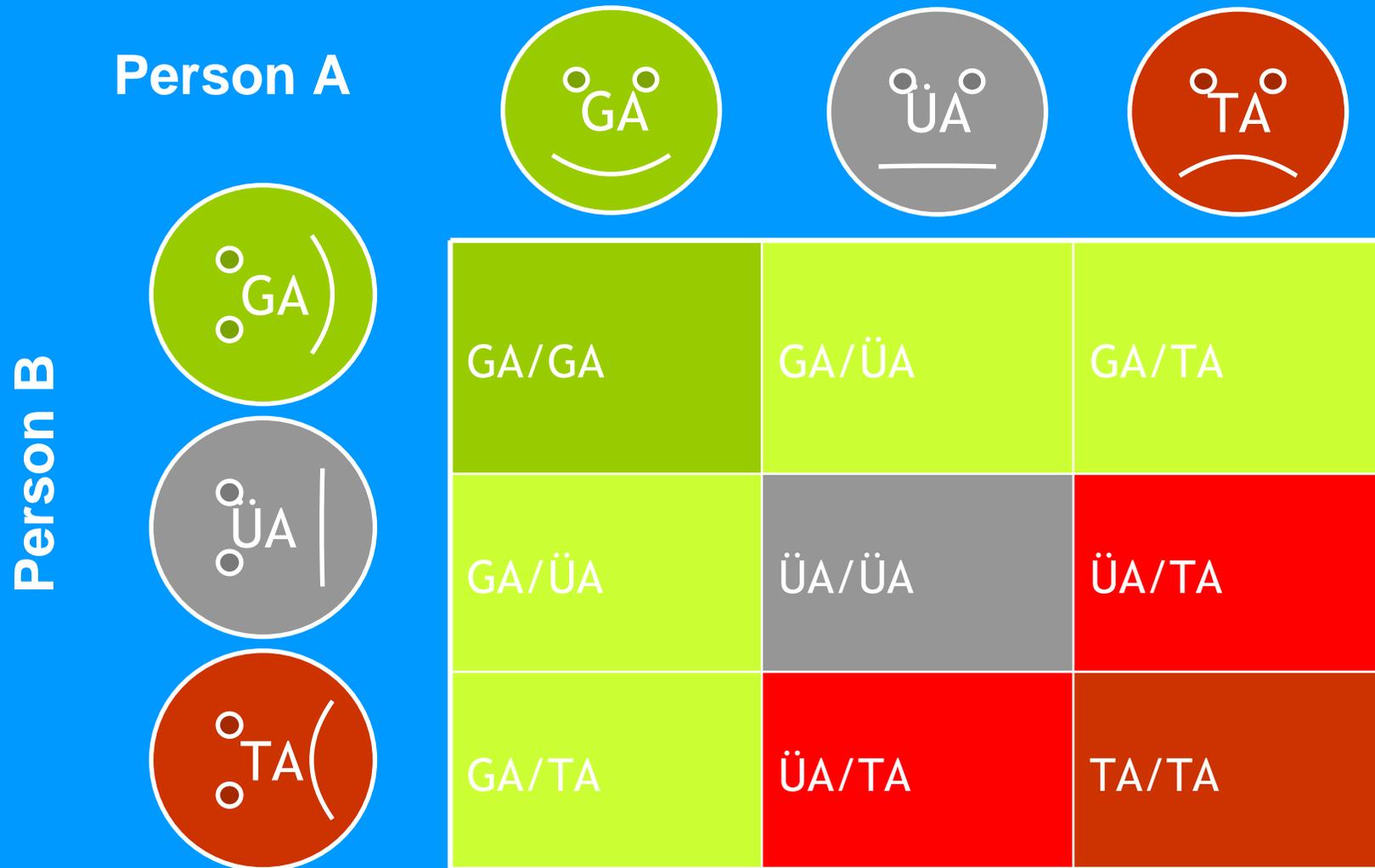
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern durch Liebsein oder Rebellion
- ❖ Identifikation mit den Überlebensmechanismen der Eltern
- ❖ verschmelzen mit den traumatisierten Anteilen der Eltern oder Großeltern
- ❖ die Eltern retten wollen
- ❖ verdrängen und leugnen des eigenen Traumas

Folgen eines Symbiosetraumas

- ❖ Leben in einer fremden Identität
- ❖ Eigene und übernommene Gefühle können nicht unterschieden werden
- ❖ Lebenslange symbiotische Verstrickung mit den Eltern
- ❖ Symbiotische Verstrickungen in anderen nahen Beziehungen
- ❖ Psychische Störungen aller Art (Ängste, Hyperaktivität, Depressionen, Süchte, Psychosen ...)



Gesunde oder verstrickte Beziehung?



Merkmale einer symbiotischen Verstrickung

- ❖ Interaktionen zwischen ÜA/ÜA, ÜA/TA
- ❖ Besitzen wollen, vereinnahmen, klammern
- ❖ Veränderung vom anderen fordern
- ❖ Bewertungen und Abwertungen
- ❖ wechselseitiges nicht Verstehen
- ❖ Wut, Hass, Gewalt in der Beziehung
- ❖ Dominanz, Rebellion, Unterwerfung
- ❖ Ausbeutung
- ❖ Liebesillusionen



Phänomen der Musterwiederholung

Bindungsmuster in Bezug auf die Eltern werden in Bezug auf Partner, eigene Kinder, Freunde, Arbeitskollegen, Klienten, Kunden ... wiederholt. Merkmale eines Symbiosetraumas können sich daher auch in der beruflichen Tätigkeit eines Menschen wiederfinden.



Symbiosetrauma und Beruf

- ❖ Firma, Organisation, Beruf wird zur eigenen Identität
- ❖ Eigene Gefühle und die von Vorgesetzten oder Kunden, Klienten Patienten können nicht unterschieden werden
- ❖ Symbiotische Verstrickungen mit Vorgesetzten, Kunden ...
- ❖ Psychische Störungen wie Burnout



Empfehlungen zum „Selbstmanagement“ bei Burnout

„Wer bin ich?“

„Was will ich?“

„Wie erreiche ich meine Ziele
effizient?“

Anstreben von

Zufriedenheitserlebnissen

Suche nach zwischenmenschlicher

Unterstützung

Verbesserung sozialer Fertigkeiten



Schritte zur Auflösung eines Symbiosetraumas

- ❖ eigenen Willen stärken, Nein sagen lernen
- ❖ Realität und Illusionen unterscheiden lernen
- ❖ eigene von übernommenen Gefühle unterscheiden
- ❖ Niemanden mehr retten wollen
- ❖ weder Opfer noch Täter sein wollen
- ❖ eigene Traumata anerkennen
- ❖ symbiotisch verstrickte Bindungen auflösen
- ❖ gesunden Beziehungen gestalten

Integration der Spaltungen nach einer Traumaerfahrung



Das „Aufstellen des Anliegens“

- ❖ unterstützt die
Autonomieentwicklung
- ❖ macht symbiotische
Illusionen sichtbar
- ❖ begrenzt das Risiko einer
Retraumatisierung in
der Therapie
- ❖ begleitet seelische
Integrationsprozesse
- ❖ fördert gute eigene Gefühle
jenseits von Verstrickungen



Einladung

2. Internationale Tagung „Gesunde Beziehungen“ - wie Traumata in Beziehung wirken und wie das Aufstellen des Anliegens weiterhelfen kann

10.-12. Oktober 2014 in München

www.gesunde-autonomie.de

Literatur

Burisch, M. (2006) Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung: Berlin: Springer.

Ruppert, F. (2001). Berufliche Beziehungswelten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Ruppert, F. (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen. München: Kösel Verlag.