

Burnout

Sollte die unqualifizierte Diskussion um das Syndrom Burnout mit gleicher unkritischer Vehemenz wie bisher fortgeführt werden, werden wir es in der engeren Auswahl zum Unwort des Jahres wiederfinden.

Ein Krankheitsbild, das sich aus Symptomen allgemeiner körperlicher, emotionaler und intellektueller Erschöpfungszeichen zusammensetzt und nicht einmal im Leistungskatalog der Krankenkassen aufgeführt ist, soll gehäuft im Leistungssport zu finden sein und in Zukunft 20-25% der arbeitenden Bevölkerung betreffen. Nach dem Statement eines Gewerkschaftführers eine gigantische Bedrohung am Arbeitsplatz. Aufgeschreckt von tragischen und bewegenden Einzelfällen und offensichtlich schlecht vorbereitet springt man hier auf einen Zug auf, der in die falsche Richtung fährt. Gerade deshalb muss man das Problem ernst, sehr ernst nehmen, auch zum Schutz der betroffenen Menschen.

So ist es unwahr, dass im Leistungssport ein erhöhtes Burnout-Risiko besteht, genau das Gegenteil ist richtig! Sport, auch Extremsport, schützt sogar vor stressorisch bedingten Fehlleistungen, indem er den Umgang mit Stress, Niederlagen und psychomotorischen Fehlleistungen trainiert und dadurch ein Handlungsregime aufbaut, das erhöhte Belastungen besser kompensiert. Durch unsere wissenschaftlichen Untersuchungen (Geiger/Teschemacher) bei Risikosportarten (Skifliegen, Extremklettern, Bob) konnten wir überhöhte Stresshormonspiegel bereits unter Ruhebedingungen feststellen, aber nie ein sportartspezifisches Versagensyndrom im Sinne eines Burnout. In über 20 Jahren Hochleistungssportbetreuung, weit über 100 Weltcups, 12 Weltmeisterschaften und 4 Olympiaden habe ich nur 2 Fälle beobachten können, die man mit der Diagnose eines Burnout-Syndroms belegen kann. Alle weiteren Versagenssyndrome waren Krankheiten, wie postinfektiöses Fatigue-Syndrom nach Pfeifferschem Drüsenfieber, Magersuchtsentwicklungen oder Fehl- und Übertrainingsfolgen. Bei den immer wieder zitieren 3 Fällen im Fußball handelt es sich in 2 Fällen um depressive Erkrankungen und in 1 Fall um einen Rücktritt aus persönlichen Gründen, den man so akzeptieren und nicht mit dem Modewort Burnout belegen sollte.

Für Erkrankungen gelten die Kriterien der ärztlichen Schweigepflicht, die öffentlich und in Sportschauen mit einem Millionenpublikum nicht gebrochen werden sollten.

Die Bedingungen am Arbeitsplatz können in Einzelfällen gepaart mit Mobbing und unzähligen Überstunden zu körperlicher, emotionaler und intellektueller Überforderung führen, aber nicht in den oben vorgebrachten Dimensionen. Hier werden die zweifellos zunehmenden psychischen Erkrankungen, wie Depression, phobische und neurotische Störungen usw. alle in den Topf des Burnout geworden, was unzulässig ist. Das immer wieder gebrauchte Argument der Globalisierung ist eine Herausforderung und keine Überforderung. In einzelnen Fällen ist es wohl richtiger, psychosoziale Umfeldprobleme, Freizeitbelastungen und das allgemeine Regenerationsverhalten zu analysieren.

Vielen Menschen scheint der stressorische Kick sogar zu fehlen. Immer mehr führen in ihrer Freizeit stresserzeugende Aktivitäten durch, wie Base-Jumping, Bungee, Gleitschirm-Duo, Canyoning usw. Die Zahl der Hochseilgärten und exponierten Klettersteige nimmt ständig zu.

Die Aufgabe der Gewerkschaften und der Politik ist es nicht, ein Gespenst der Überforderung an die Wand zu malen, sondern die Einstellung zur Arbeit zu überdenken. Eine positive Einstellung ist nur zum Teil am Arbeitsplatz selbst zu erlernen, sondern im Wesentlichen in der kindlichen und schulischen Entwicklung. Und hier sehe ich die wirklichen Stressprobleme: Eine konfliktüberlagerte familiäre Situation bei zunehmenden Scheidungsraten, eine unaufhörliche mediale Berieselung mit fehlgeleiteter Lebenszielsetzung durch Personality –Shows und Videoclips, eine Reifevorverlagerung mit Schrumpfen der kindlichen Phase und eine mit keinem vernünftigen Argument vertretbare Schulstunden- und Stofffülle ohne adäquate Bewegung durch Sportstunden. Dadurch schmilzt der Raum zur körperlich-geistigen Regeneration über musische Fächer, Sport, soziale Kontakte und Schlaf, das unventilierte Aggressions- und Stresspotenzial hingegen nimmt zu.

Hier sollte das Verständnis der Menschen, der Politik und der Medien ansetzen, nicht an der Tragik von Einzelfällen, denen ein behutsamerer Umgang zusteht.

Dr. med. Ludwig V. Geiger
Institut für Sport- und Präventivmedizin
Kolbermoor, Rosenheimer Str. 65
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Physikalische und rehabilitative Medizin
Sportmedizin
Promotion in Psychiatrie
DSV-Arzt
OSP-Vertragsarzt
Bergführerausbilder Medizin
Sport: früher: Extrembergsteigen, Moto Cross
2000: Golf Medical Open Sieger