

Burn-Out und chronische Erschöpfung

Psychotherapie im
Kontext von Trauma und
Bindung

Bisingen
27. Juni 2012

www.franz-ruppert.de



Gliederung

Was meint „Burnout“?

„Burnout“ oder „Depression“?

„Burnout“ als Traumasymptom

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 ...



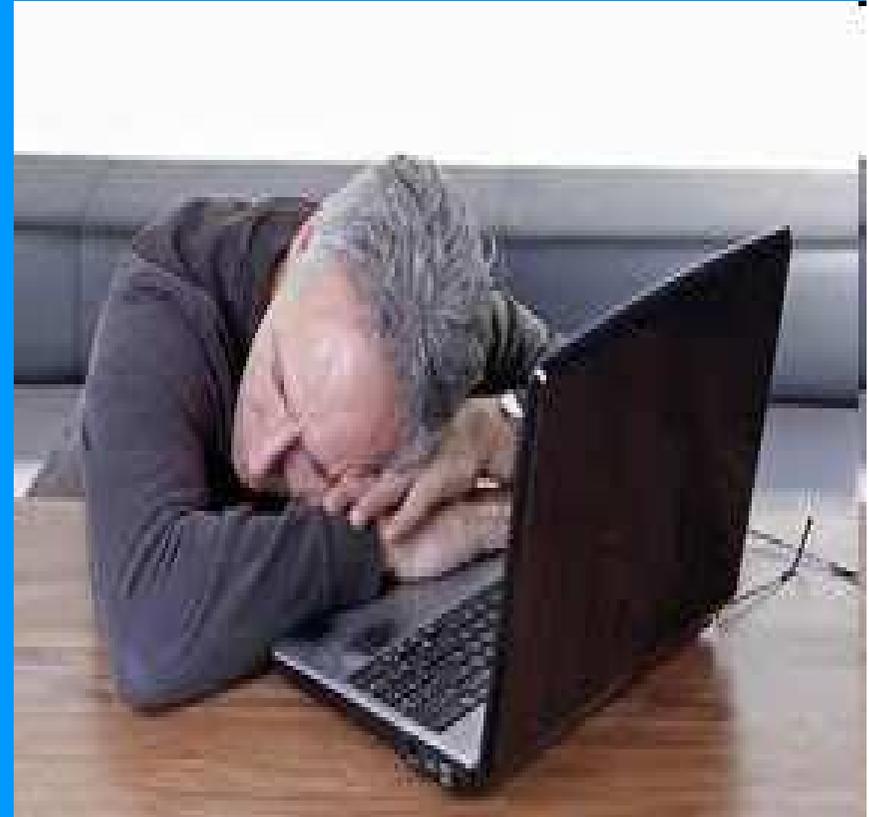
Psychiatrische Einschätzung: Keine Krankheit, sondern eine Folge von Lebensstress (IDC 10, Z73.0)

Stressfaktoren im Beruf

Zu große Arbeitsmenge

Unterforderung, Langeweile

veränderten Anforderungen nicht
mehr gerecht werden können



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



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

Hang zum Perfektionismus und Aufopferungsbereitschaft

„beeil dich!“

„sei perfekt!“

„streng dich an!“

„sei stark!“

„mach es den anderen recht!“

„denk nicht soviel an dich!“



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.

Ein Trauma ist



„ ... ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“
(Fischer und Riedesser, 1999, S. 79)

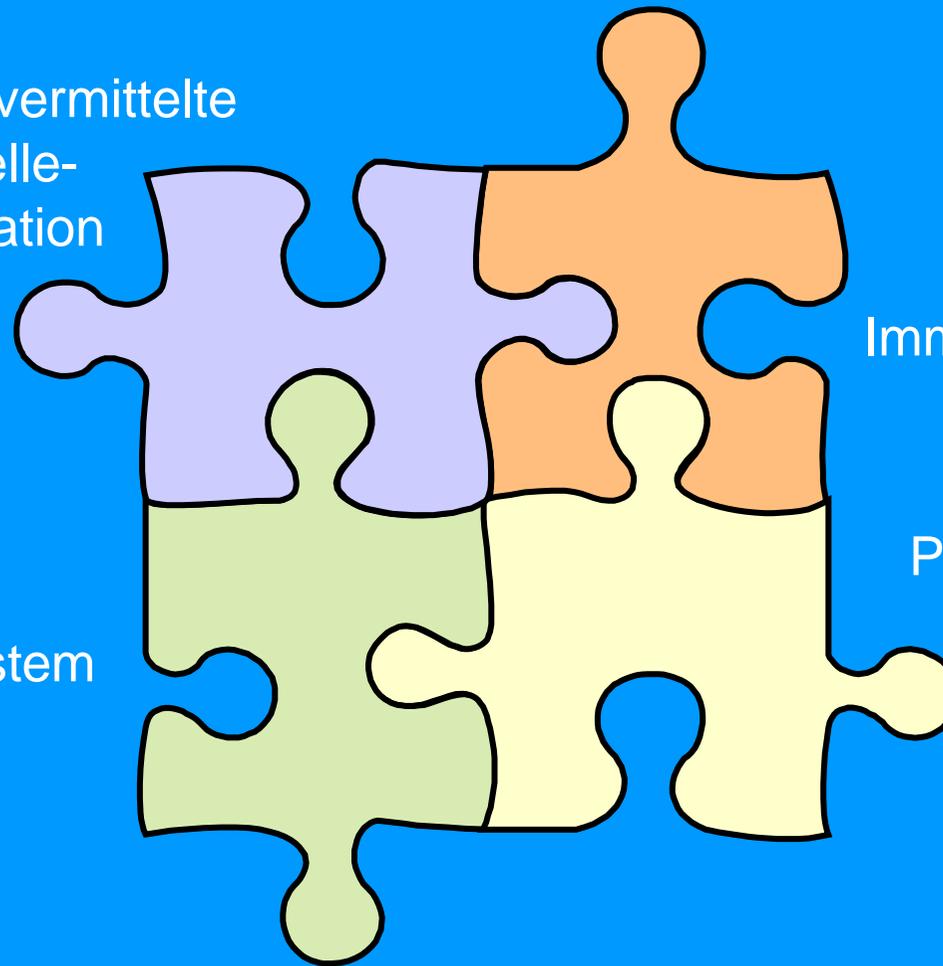
Psychische „Krankheiten“, „Störungen“, „Konflikte“ sind eine Frage des Zustand des menschlichen Psyche.

Um psychische Probleme effektiv therapeutisch behandeln zu können, sind fundierte Kenntnisse über die menschliche Psyche notwendig.

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

Psyche als ein Element im psychosomatischen Netzwerk

Genetisch vermittelte
Zelle-zu-Zelle-
Kommunikation



Immunsystem

Hormonsystem

Psychisches System

erschließt die
Realität, ist
multimodal
selektiv
adaptiv
kreativ

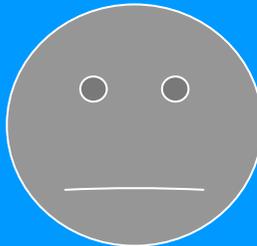
Drei Hauptzustände der Psyche

Wohlfühlzustände



Keine existentielle Gefahr
Optimale Realitätsoffenheit

Stressprogramme



Drohende existentielle Gefahr
Hypervigilanz und
Realitätsverengung

Traumanotfallreaktionen



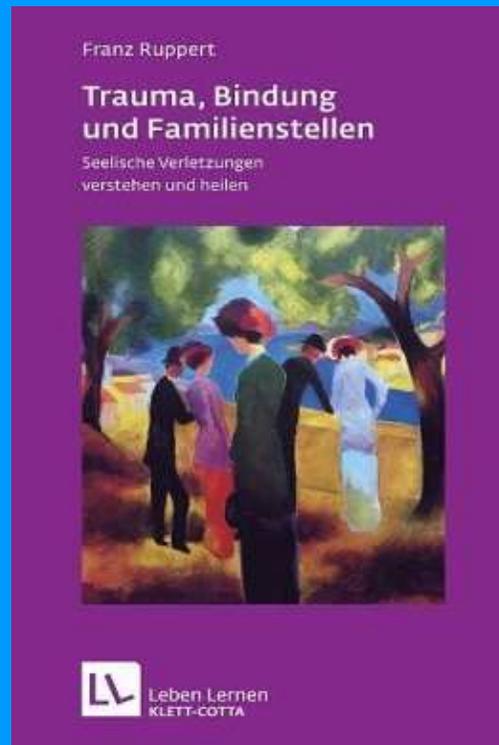
Gefahr ist überwältigend
Realitätsausblendung

Sehr viele psychische Störungen haben ihre Ursache



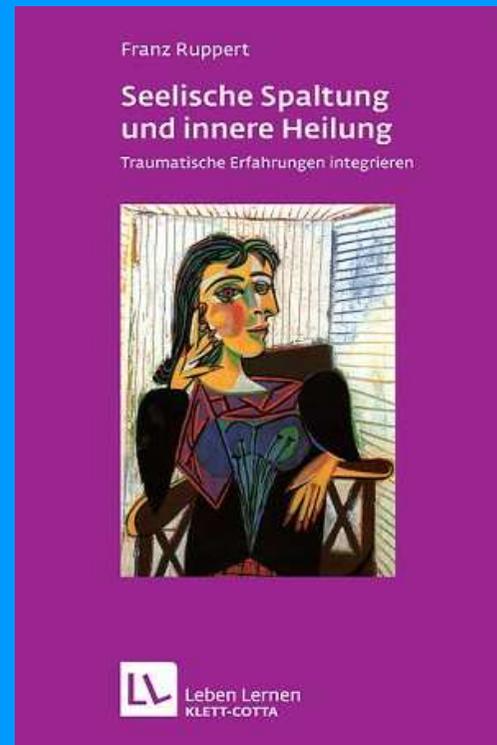
in der Traumatisierung des
menschlichen Bindungssystems.

Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta



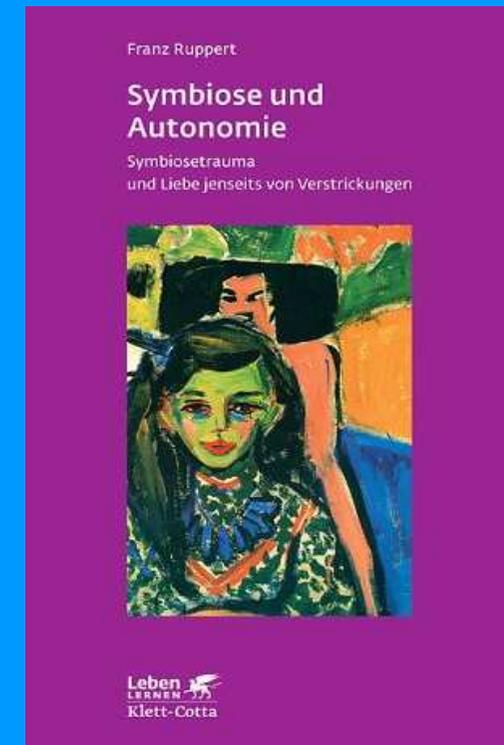
2005

27.06.2012



2007

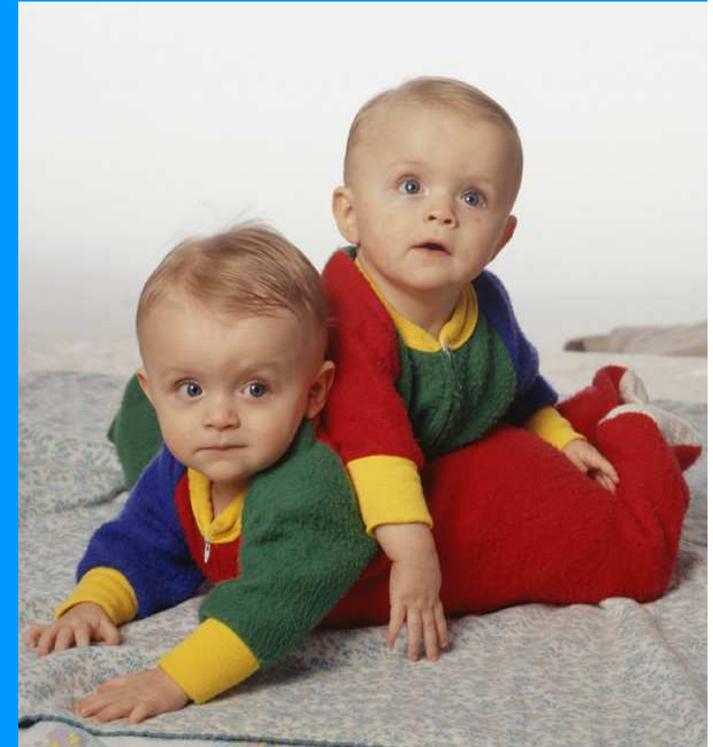
(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



2010

17

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



Wie kommt es zu einer gesunden seelischen Entwicklung?

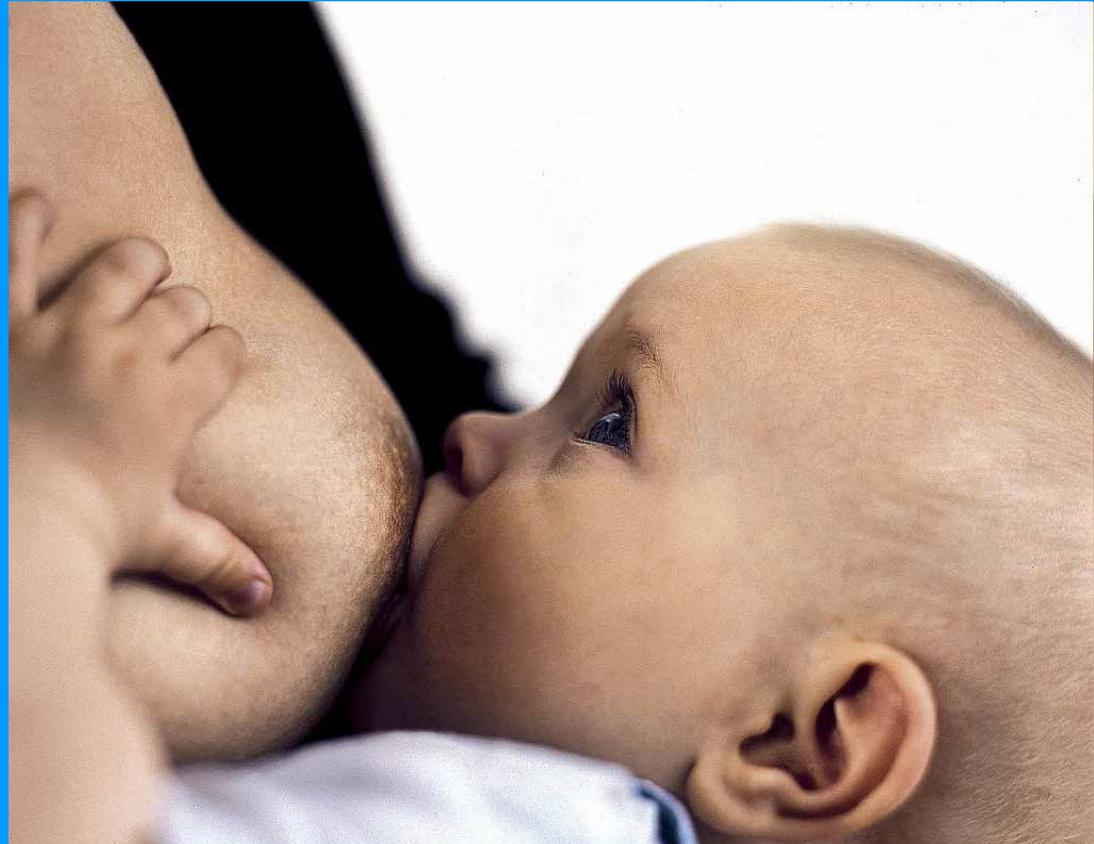
Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Zugehörigkeit werden von der Mutter und vom Vater befriedigt.

Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird von beiden Eltern gefördert.



Symbiotische Urbedürfnisse

- ❖ 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

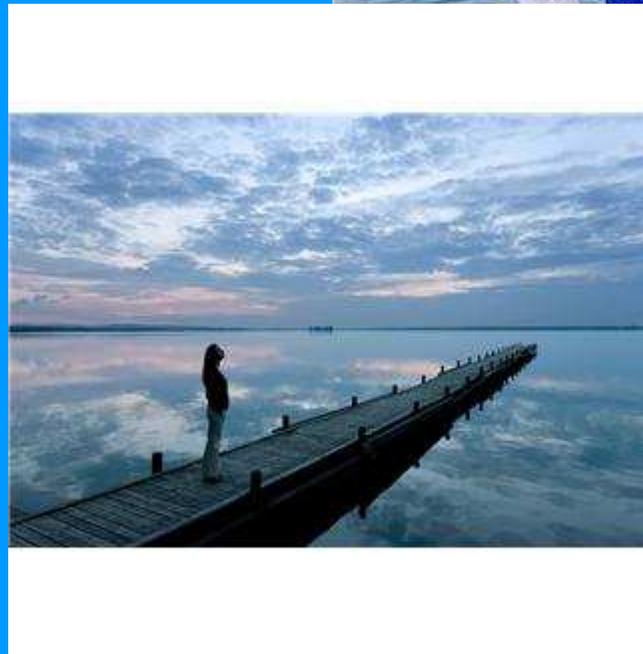
aktiv: das Kind hält sich an der
Mutter fest und versucht, ihre
Bedürfnisse zu befriedigen.



**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

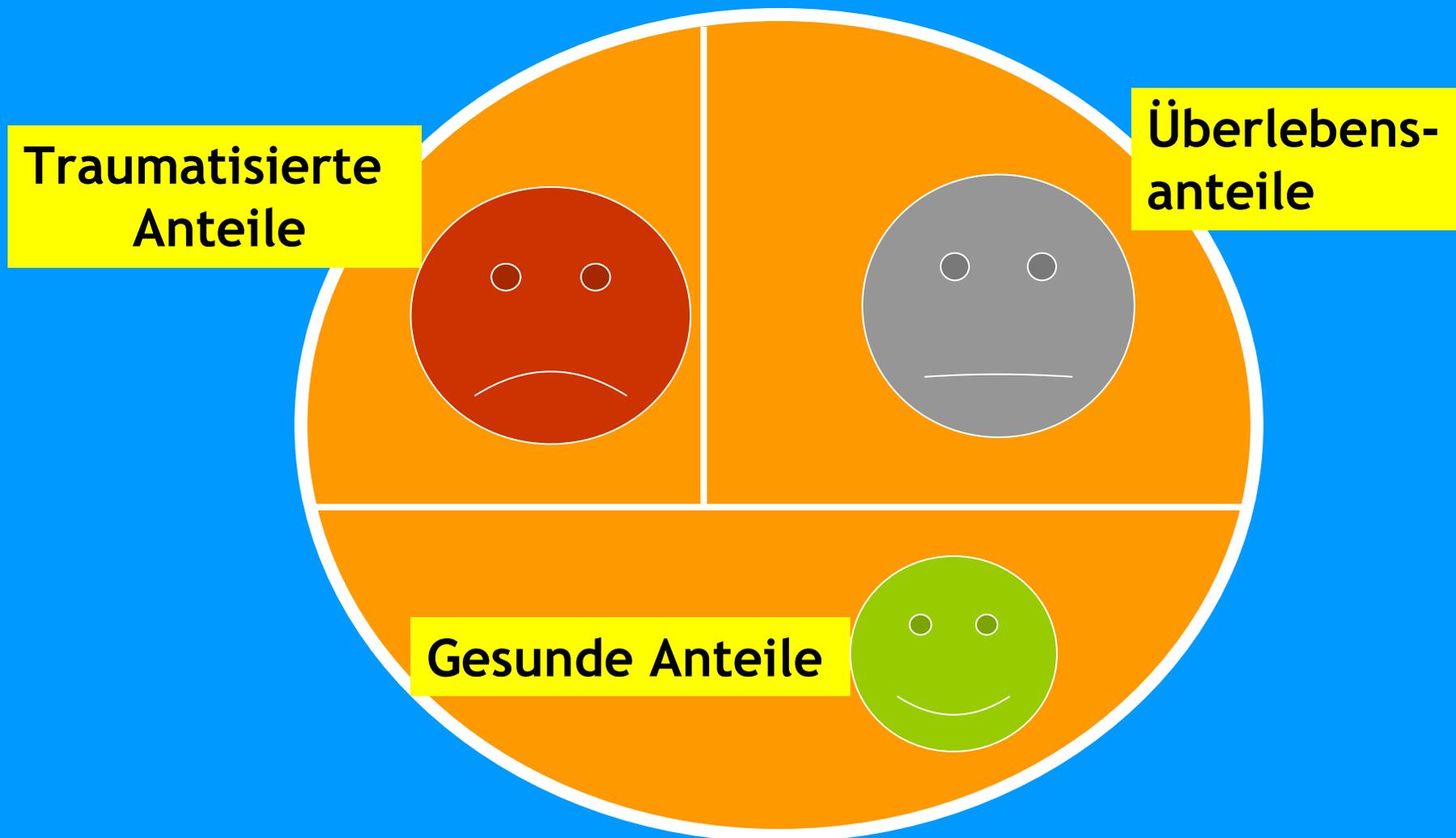
Dissoziieren und

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.



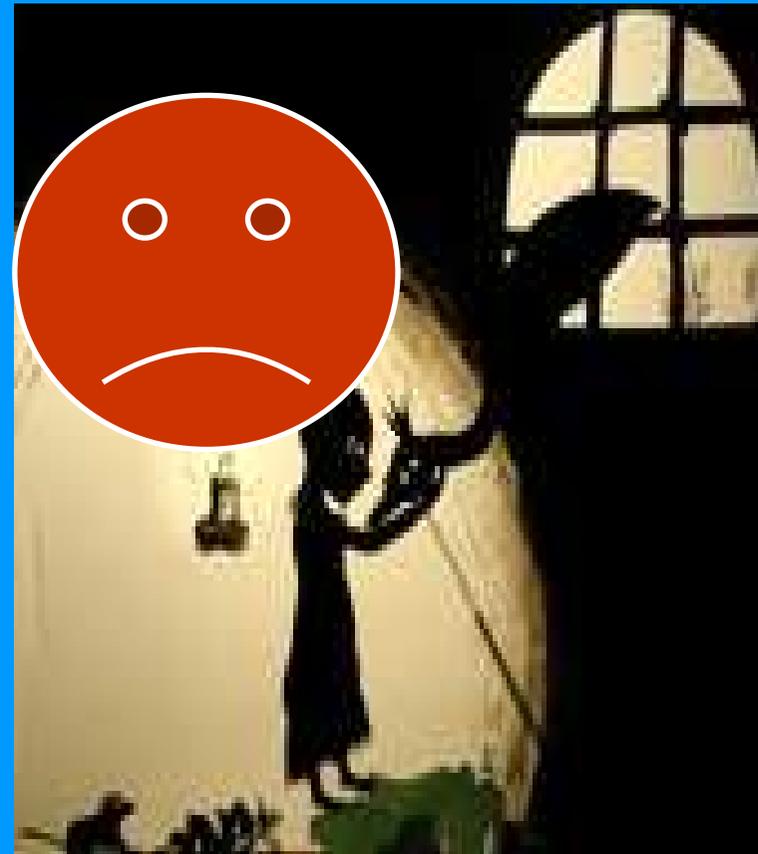
Gesunde psychische Strukturen bei einem Kind

- ❖ 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

- ❖ zähes Ringen um den Kontakt mit den Eltern
- ❖ Idealisierung der Mutter/des Vaters
- ❖ 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

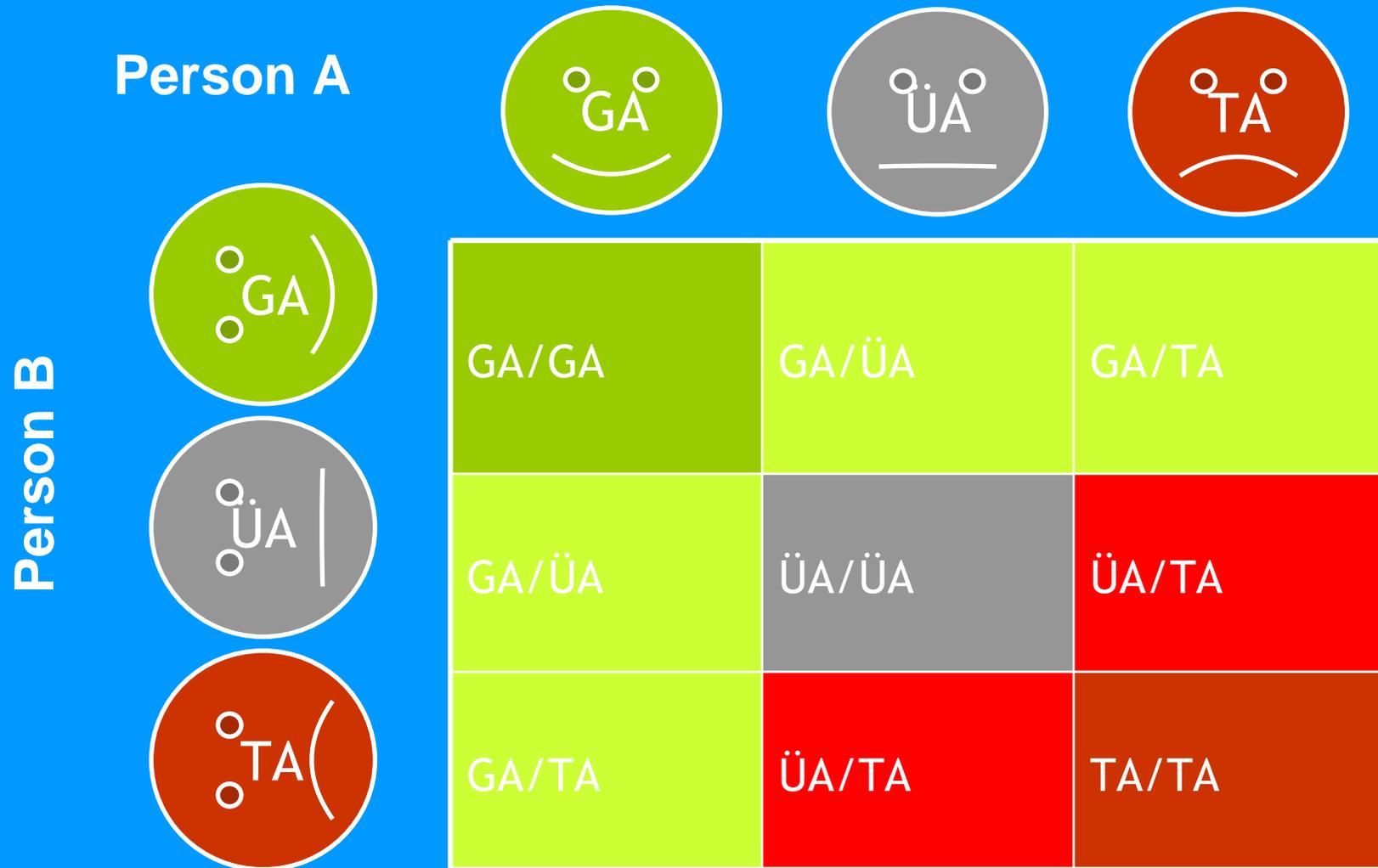


Folgen eines Symbiosetraumas

- ❖ 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.



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 Gefühle
jenseits von Verstrickungen**



Einladung

1. Internationale Tagung
„Symbiose und Autonomie“
Auf dem Weg zu gesunder
Eigenständigkeit und wie
Aufstellungen dabei helfen

26.-28. Oktober 2012 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 (erscheint September 2012).