Das Burnout-Syndrom aus Sicht der TCM

Dr. med. Miriam Lindner

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Absolventin TCM-Master Studium TU-München

Burnout-Syndrom

- Erste wissenschaftliche Forschung über psychische Reaktionen am Arbeitsplatz durch Kurt Lewin und seine Doktorandin Anitra Karsten in Berlin 1928. („psychische Sättigung“, „Antipathie“)

- Begriff „Burn-out“ geht auf Herbert Freudenberger (1974) zurück
- Er beschrieb drei wesentliche Kennzeichen: 1. Verlust von Energie und Erschöpfung am Arbeitsplatz, 2. ein innerer Widerwille gegenüber der Arbeit und den Klienten bzw. Patienten, 3. Verlust der Effektivität am Arbeitsplatz
- Forschung an „Free clinics“, Helfersyndrom beobachtet.

Burnout-Syndrom

- Christina Maslach (amerikanische Psychologie Professorin) weitere Forschung und Messbarkeit (Maslach Burnout Inventar 1986)

- „Emotionale Erschöpfung“, „Depersonalisation“ oder „Zynismus“ sowie „Verminderte Leistungsfähigkeit“.

- Als Burnout-Syndrom wird eine auf den Arbeitsplatz bezogene Störung der Leistungsfähigkeit verstanden.

Burnout-Syndrom Definition

- WHO: Burnout ist ein Syndrom, das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz resultiert, der nicht erfolgreich bewältigt wurde.

- RKI: Burnout bezeichnet einen chronischen Erschöpfungszustand, der meist auf eine dauerhafte Überlastung im Berufsleben zurückzuführen ist. Es ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Risikozustand für andere Erkrankungen wie Depressionen.

Burnout-Syndrom

- Bisher keine medizinische Diagnose
- sondern eher ein „griffiges persönliches Erklärungsmodell“,
- teils als eigenständige Krankheit bzw. Vorstufe/Komorbidität zur Depression gesehen
- (häufig gibt es Überschneidungen von Symptomen einer Depression)

- Medizinische Leitlinie seit 2022 in Bearbeitung, soll 2026 erscheinen

- Schwierig zu diagnostizieren, da bisher nicht als Krankheit definiert und kaum validierten Messinstrumente vorliegen.
- Maslach Burnout Inventar, MBI 1986

Burnout-Syndrom Symptome

- **Emotionale Erschöpfung**
- **Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit**
- **Depersonalisation (Zustand der Selbstentfremdung, „Zynismus“)**
- (Konzentrationsmangel)
- ….

- Wichtig ist hierbei Symptome beziehen sich auf den Arbeitsplatz
- Burnout kann einen Risikozustand für eine spätere psychische oder körperliche Erkrankung darstellen

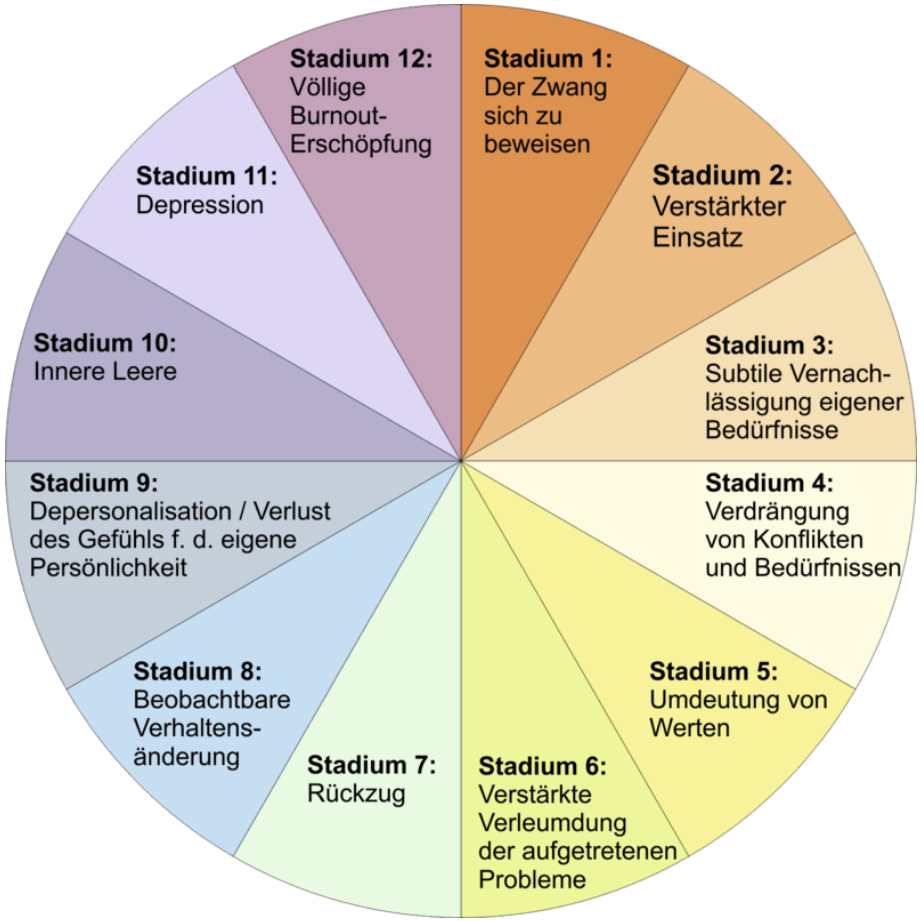
Konzentrationsstörungen

- Häufig Frühwarnsymptom
- Einfache Tätigkeiten wie Puzzeln, Gartenarbeit, Sandburgen bauen sind gut möglich (einfach Tätigkeiten mit fokussierter Aufmerksamkeit entspannen das Gehirn).

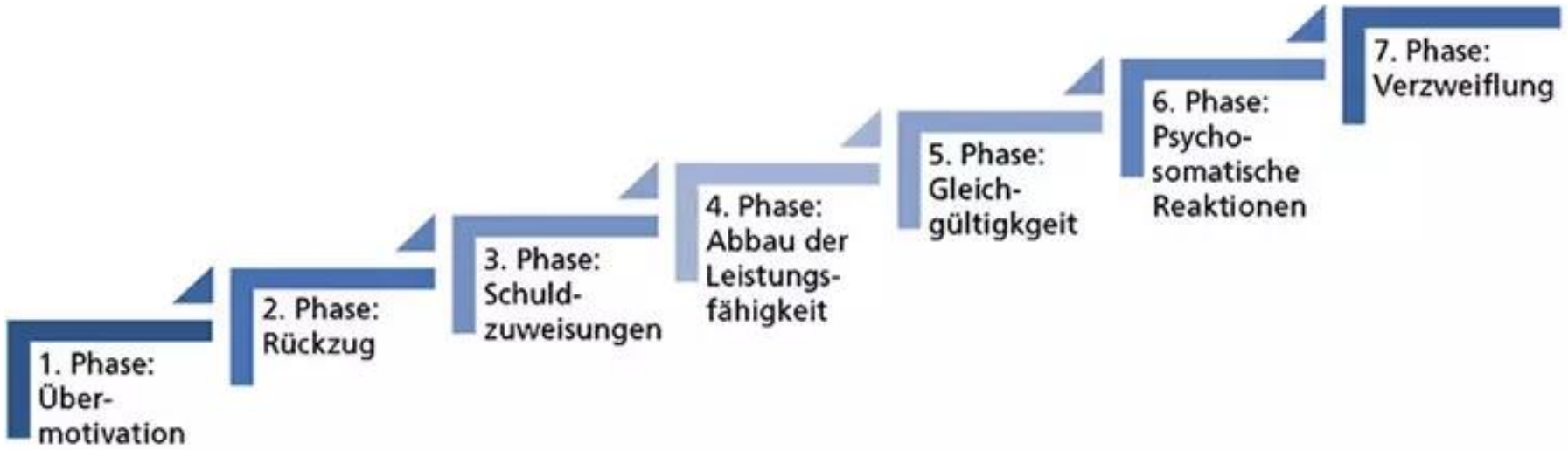
- Chronische Überlastung kann sowohl eine Unteraktivierung (Erschöpfung, Müdigkeit)
- Als auch Überaktivierung wie innere Unruhe zur Folge haben

Die 12 Phasen des Burnout-Syndroms

(Herbert Freudenberger und Gail North)



7 Phasen-Modell nach Prof. Burisch



Abgrenzung Depression

Mindestens 5 Symptome, davon mindestens 1 Hauptsymptom
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

Abgrenzung Depression

- Gesteigerte Ermüdbarkeit/Erschöpfung und Verlust von Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit nicht nur auf den Arbeitsplatz bezogen

- Depression häufig als “Ausgebranntsein“ erlebt.

- „Modebegriffe“: Burn-on, online Dating Burnout, Bridal Burnout, ...

Wichtig: Ausschluss anderer Ursachen

- Eisen-/Vitamin B12, Vitamin D Mangel
- Schilddrüsenunterfunktion
- Obstruktives Schlafapnoesyndrom
- Chronische Erkrankungen (Diabetes mellitus, Rheuma)
- Maligne Erkrankungen (Tumor, Krebs)

Therapie des Burnout-Syndroms

- Medikamente (Psychopharmaka, Omega-3-Fettsäuren)
- Pflanzliche Präparate (Ginseng, **Rosenwurzel**)
- **Kogn. Verhaltenstherapie**
- Körpertherapien
  - Qi Gong, PMR, Yoga
- Physiotherapie
- Kunsttherapie

  -> multimodales Therapiekonzept
- („Pille gegen den Stress“ scheint attraktiv, da man so selbst nichts an seinem eigenen Verhalten verändern muss, aber die gibt es leider nicht) ;)

Rhodiola Rosea (Rosenwurzel)

- In mehreren Studien Reduktion von Stress und Erschöpfung gezeigt worden, Erhöhung Stressresistenz
- Positive Effekte bei stressbedingter Müdigkeit und Depression

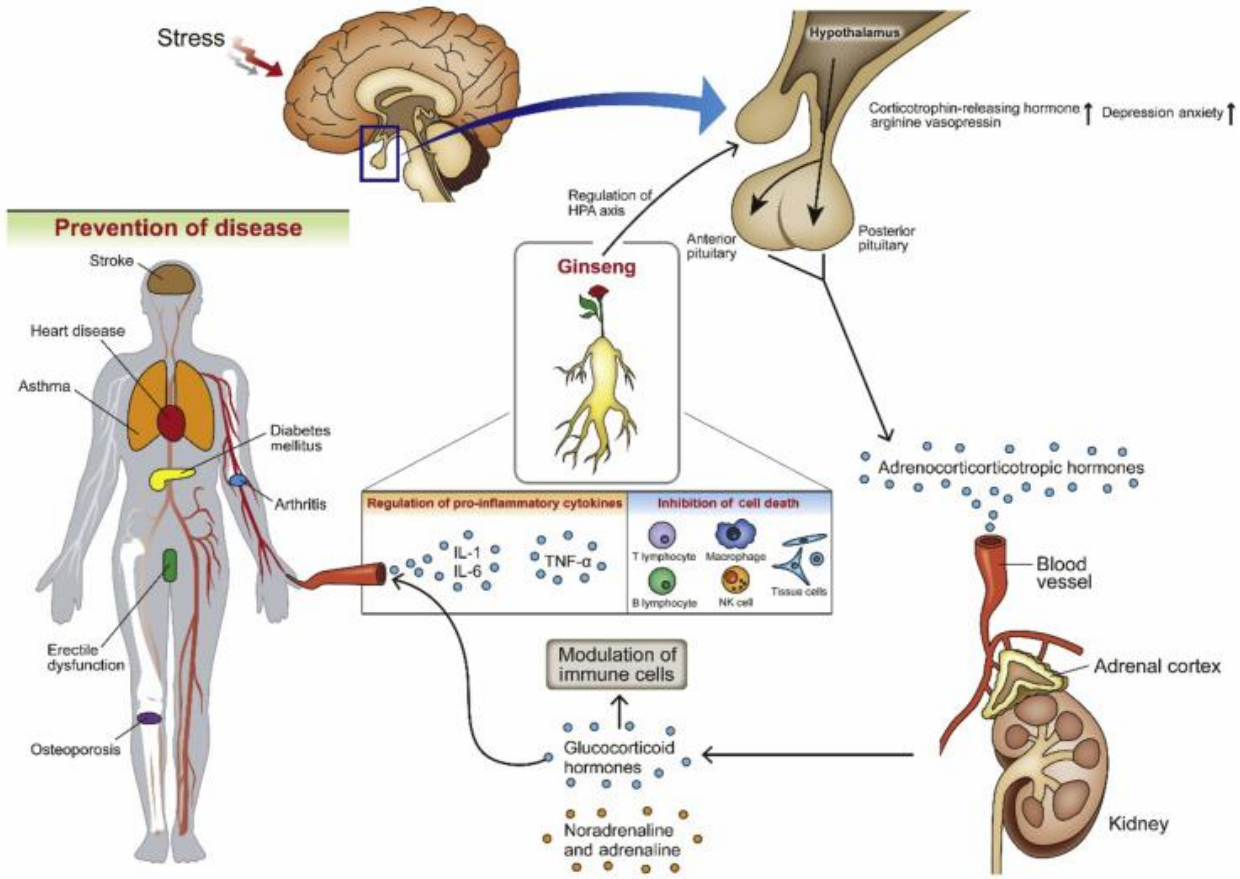
- Steigerung von Energie, Ausdauer. Stressreduktion

- TCM: Hong Jing Tian: Qi stützend, Lungen Yin stützend ??

Ginseng

- Wirkmechanismus noch nicht vollständig erforscht
- Ausgleichende Wirkung bei stressassoziierten Beschwerden (Depressivität und Ängstlichkeit) -> Studie korean Society of Ginseng
- Hilfreich bei Chronic Fatigue (review artikel)
- Immunstimmulierend
- Steigerung der körperlichen, sexuellen und geistigen Fähigkeiten
- Blutzucker senkend, Cholesterin senkend (HDL steigt)
- TCM: Qi stützend und ergänzend, stützt Mitte

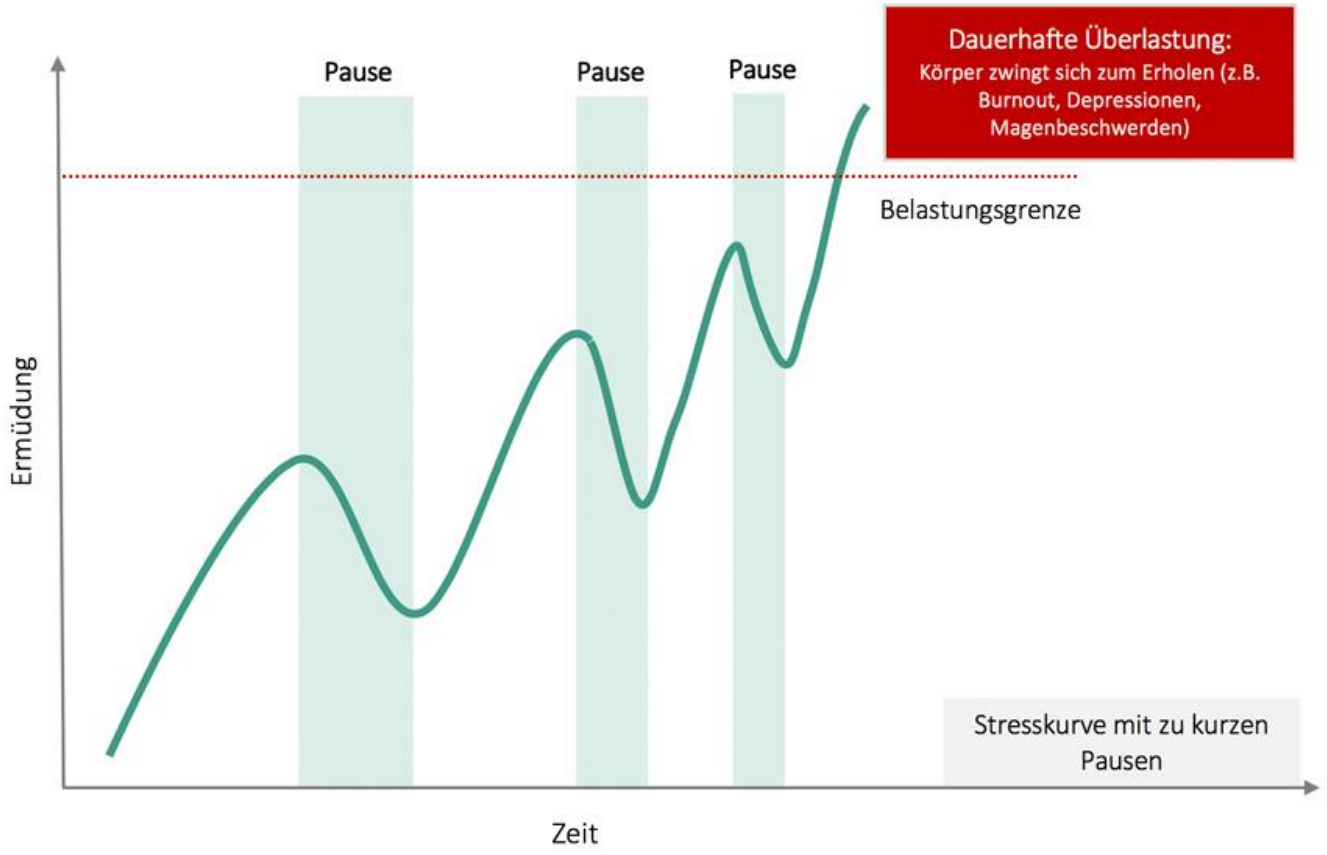
Ginseng Wirkung



Pausen

- Pause ist ein Zustand in dem man gedanklich Abstand zur Tätigkeit und körperliche Entspannung erfährt
- Erholungseffekt zu Beginn einer Pause i.d.R. größer als zum Ende hin
- Möglichst früh eine kürzere Pause, als zu spät eine sehr lange
- Dauer einer Pause abhängig von Alter, Gesundheitszustand, Art der beruflichen Beanspruchung

Pausen

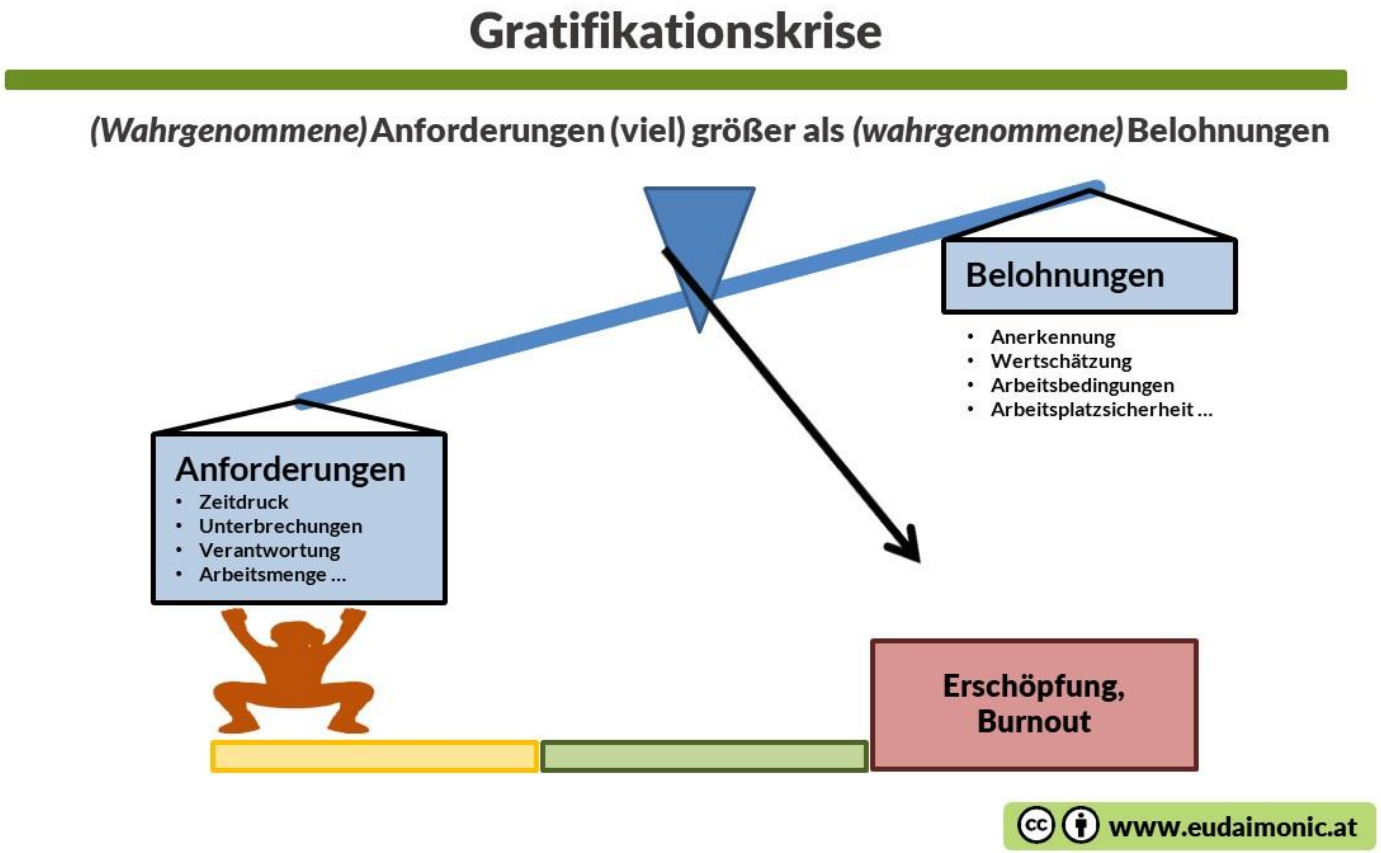

Pause
Pause
Pause
Dauerhafte Überlastung:
Körper zwingt sich zum Erholen (z.B. Burnout, Depressionen, Magenbeschwerden)
Belastungsgrenze
Ermüdung
Zeit
Stresskurve mit zu kurzen Pausen

Ursachen für das Burnout-Syndrom

- „Schlechte Arbeitsbedingungen“
- Verständnislose Vorgesetzte
- Zu viel „Druck im System“

- In der Regel nicht eine Ursache, sondern Resultat aus dem Zusammenwirken des *bio-psycho-sozialen Modells*
- Veranlagung, persönliche Lerngeschichte, aktuelle Belastungen und Ressourcen spielen eine wichtige Rolle

Gratifikationskrise



Einflussfaktoren auf die Gratifikationskrise

- Äußere Einflüsse (Stressoren)
- Merkmale guter Arbeitsplätze (Ressourcen)

- Persönliche Verausgabungsneigung (Stressoren)
- Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung (Ressourcen)

Äußere Stressoren

- Arbeitsplatzunsicherheit
- Arbeitsunterbrechungen (Kollegen, Meetings, Smartphone)
- Erhebliche Verdichtung von Arbeit
- Steigende Qualität der Arbeit bei mangelnden Ressourcen
- Lange Arbeitszeiten, fehlende Erholungsmöglichkeiten
- Monotonie oder Lärm
- Fehlende/minimale Kontaktmöglichkeiten
- Missgünstiges/feindseliges Klima
- Schlechte Bezahlung

Persönliche Verausgabungsneigung

- Der unbedingte Wunsch, Dinge gut zu machen, von anderen gemocht oder anerkannt zu sein (Perfektionismus)
- Angst vor dem Verlust der Arbeit, vor Fehlern, Kritik
- Mangelndes Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten (Selbstzweifel)
- Angst, etwas zu verpassen, oder dass andere schneller sein könnten

-> persönliche Werte, Einstellungen und Gedanken spielen eine große Rolle bei der Stressbewältigung, später mehr dazu.

Was macht gute Arbeitsplätze aus?

- Fester Arbeitsplatz
- Gerechte Bezahlung
- Anerkennung und Wertschätzung
- Einbezug in Entscheidungsprozesse
- Respektvoller Kommunikationsstil durch Vorgesetzte
- Entscheidungs- und Gestaltfreiheit
- Klare Perspektive für berufliche Weiterentwicklung
- Gegenseitige Unterstützung durch Kollegen (zwischenmenschliche Beziehung)

Maslach 6 Aspekte „Job Demains“

mit besonderer Bedeutung für die Erhaltung der seelischen Gesundheit

- 1. Work load (Arbeitsmenge)
- 2. Control (Einflussnahme)
- 3. Reward (Anerkennung)
- 4. Community (Arbeitsklima)
- 5. Fairness (Gerechtigkeit)
- 6. Values (Werte und Sinnhaftigkeit)

Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung

- Erfolgserlebnisse wirksames Mittel, um Waage in die günstige Richtung zu kippen, (mit positiven Gefühlen verbunden)
- Erfolgserlebnisse wahrnehmen und positiv bewerten können, hilft das Selbstwertgefühl zu stärken
- **Positive Work Reflection** (was war gut? Was könnte verbessert werden?)

  -> daraus können Wachstumsprozesse entstehen (Selbstbewusstsein)
- Achtsamkeit, im Hier und Jetzt sein zu können
- Grenzen setzten, nein sagen können
- Sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse gut kennen

Wer ist Burnout gefährdet?

- V.a. Frauen in Care Berufen (Krankenschwestern, Ärztinnen, Lehrerinnen...)
- Hohes Leistungsideal, Perfektionismus
- Persönlichkeit (perfektionistisch, sensibel, eher introvertiert)
- Prägende Erlebnisse in Kindheit und Jugend
- Mangelnde Konfliktfähigkeit
- Überangepasstheit

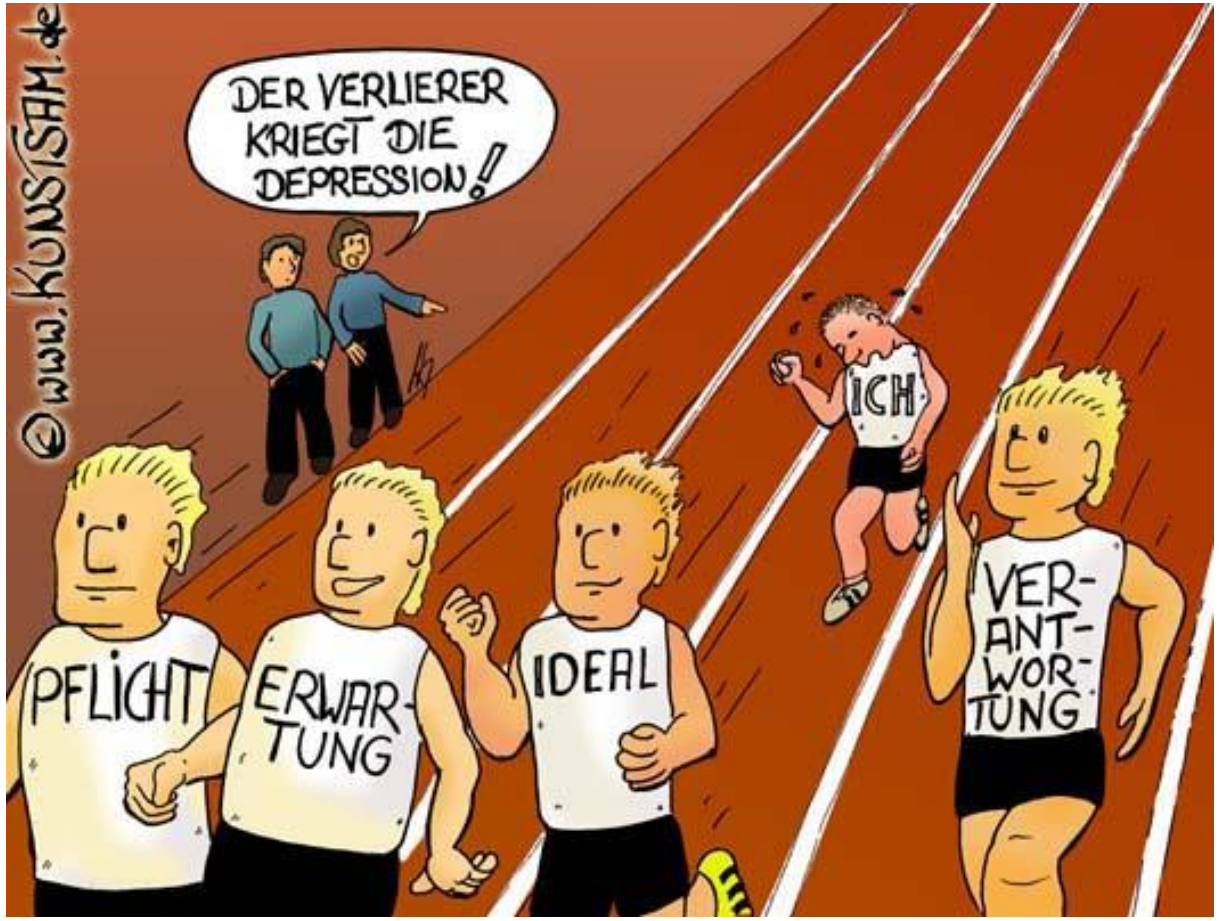
Psychologische Hintergründe

- Strenge Erziehung, geringe Wahrnehmung der kindlichen Bedürfnisse
- Mangelnde Wertschätzung bzw. primär Wertschätzung für Leistung
- Anhaltende Erfahrung existentieller Verunsicherung
- Mangelnde Förderung
- Fehlende Vorbilder für den erfolgreichen Umgang mit Anforderungen
- Mangelnde Konfliktfähigkeit
- Frühe ständige Überforderung, erhöhte Verantwortungsübernahme
- Demütigung, Einsamkeit, Fehlen unterstützender Bezugspersonen

„Glaubenssätze“

- Habe hohe Ansprüche, es muss perfekt sein,...
- Ich darf keine Fehler machen
- Verhalte dich so, dass alle dich mögen/anerkennen
- Ich bin verantwortlich, wenn was schief läuft
- Ich darf nicht um Hilfe bitten, muss es alleine schaffen
- Andere sollen meinen Erwartungen entsprechen
- ....

Burnout-Syndrom Ursachen



Burnout-Syndrom Ursachen

.... Mehr hierzu:

Seminar Stressbewältigung und Burnout-Prävention an der MVHS
28.6.2025

Übergang zur chinesischen Medizin:

Was weiß hier die TCM?

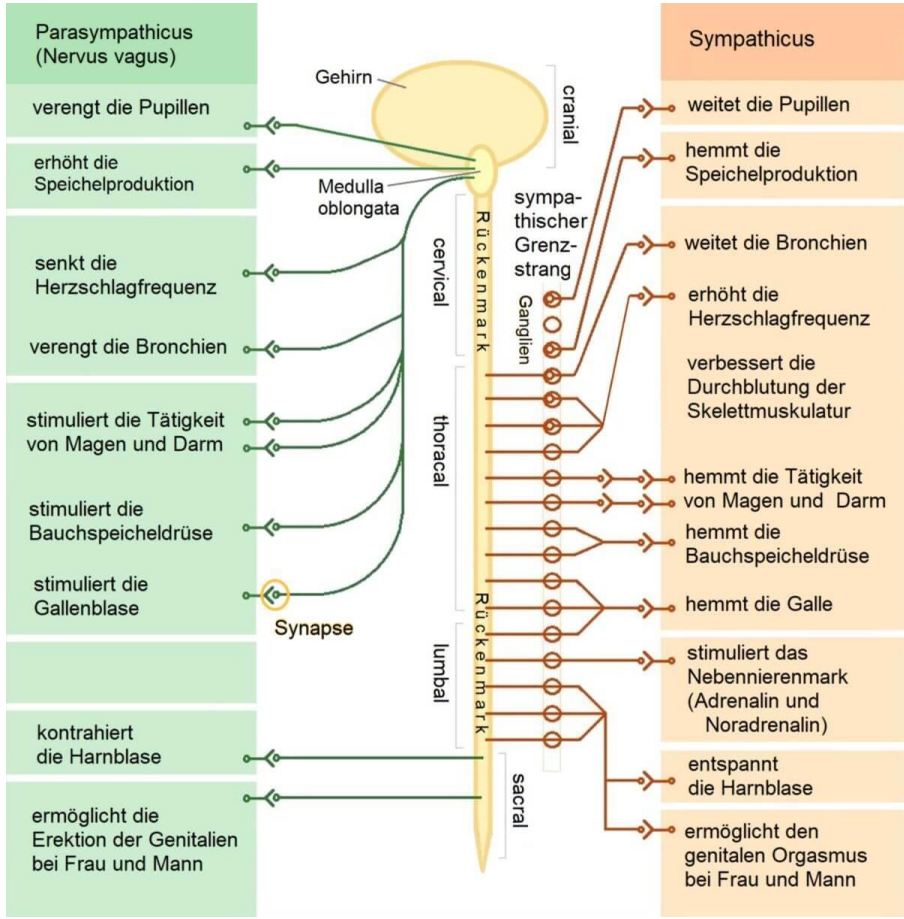
Burnout-Syndrom aus Sicht der TCM

- (wie schon erwähnt: Bisher keine medizinische Diagnose, bezieht sich auf Beschwerden, die mit dem Arbeitsplatz in Verbindung stehen)
- „Burnout-Syndrom“ als solches in der chinesischen Medizin nicht wirklich existent

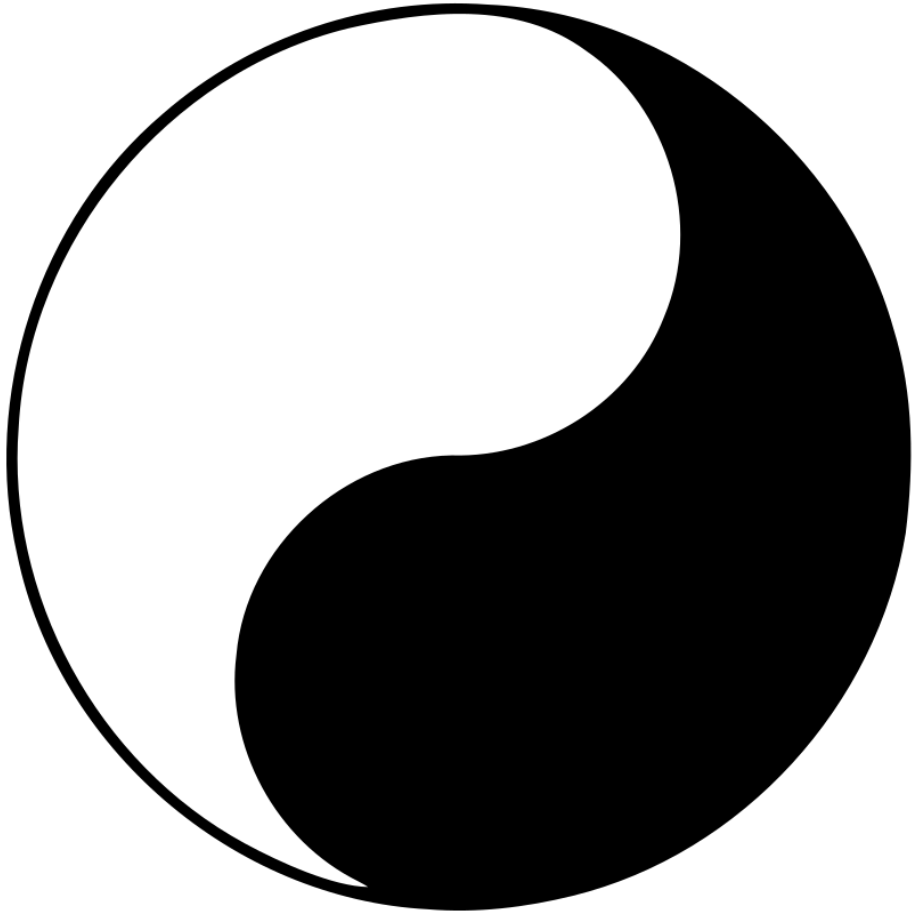
- Erklärungsversuch durch Modelle bzw. ähnliche Syndrome

  - Burnout-Syndrom Phasen nach Funktionskreisen
  - Bulbus-Lilii-Syndrom (Baihebing)

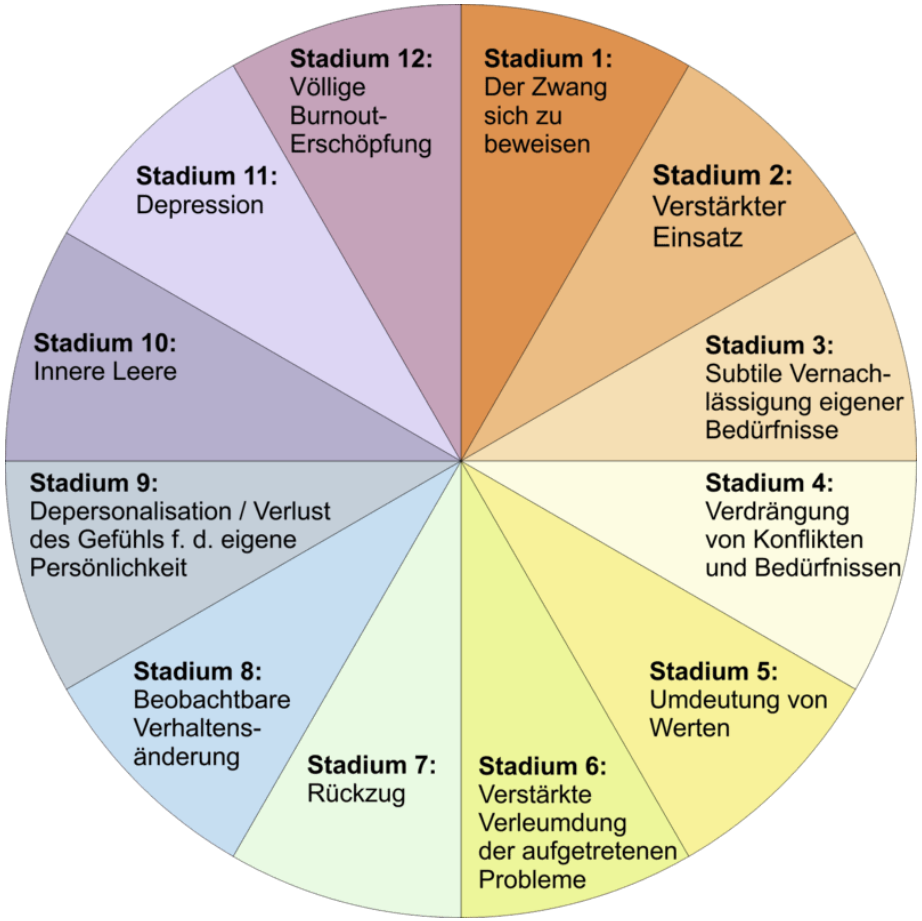
Das vegetative Nervensystem



Yin und Yang Prinzip



Phasen nach Funktionskreisen der TCM



Burnout-Syndrom 3 Phasen nach Jaggi

- 1. **Phase der Aktivierung/ Anspannungsphase:** Stresshormonausschüttung, Zähneknirschen, Übelkeit, Durchfall, motorische Unruhe ...

- 2. **Phase des Widerstands:** BZ-Erhöhung, Schilddrüsenunterfunktion, Schlafstörungen, Schwindel, körperliche Schmerzen ...

- 3. **Erschöpfungsphase:** geschwächte Infektabwehr, funktionelle Herz- und Verdauungsbeschwerden, Globusgefühl, Tinnitus ...

Phasen nach Funktionskreisen der TCM

- Anspannungsphase
- Phase des Wiederstands „Störungen des Lebensrhythmus“
- Erschöpfungsphase

Anspannungsphase

- chronischer Ärger (durch angestaute, nicht verarbeite Kindheitsereignisse, mangelnde Selbstwirksamkeit) -> Einstauung des Qi des Leber-FK
- Durch zusätzliches Grübeln -> Bildung von „Schleim“ (FK Milz und Magen)
- Dieser „Schleim“ blockiert die „Sinnesöffnungen“ und führt zur Beeinträchtigung des „Geistes“ (des Shen), (Sitz im Herz-FK)
- Entstehung von Hitze

Phase des Widerstands

- Zunehmende Erschöpfung
- Überwältigung des FK Lunge durch den FK Leber
- Atembeschwerden, BZ Erhöhung, Infektanfälligkeit (abnehmende Fähigkeit zur Befeuchtung)

Erschöpfungsphase

- Erschöpfung der Energien des Funktionskreises Lunge (häufige Infekte)
- Verbrauch der Säfte und
- Erschöpfung der Energien (Qi, Xue, Ying und Yang)

Therapiestrategien:

- Mitte stützen (FK Milz): regelmäßige, warme Malzeiten, gut kauen
- Regulieren und lösen (FK Leber): Bewegung, Lachen, Beziehung
- Shen beruhigen (FK 💔): Meditation, Entspannungsverfahren
- Nähren und stärken (Qi, Xue, Yin/Yang, Jing): Ernährung und Kräuter

Bulbus Lilii – Syndrom

- Erstmals im 2. JH von Zhang Zhongjing in den „wichtigen Besonderheiten der goldenen Schatulle“ beschrieben

- Lilii Bulbus ist eine wesentliche Arznei in den therapeutisch verwendeten Rezepturen

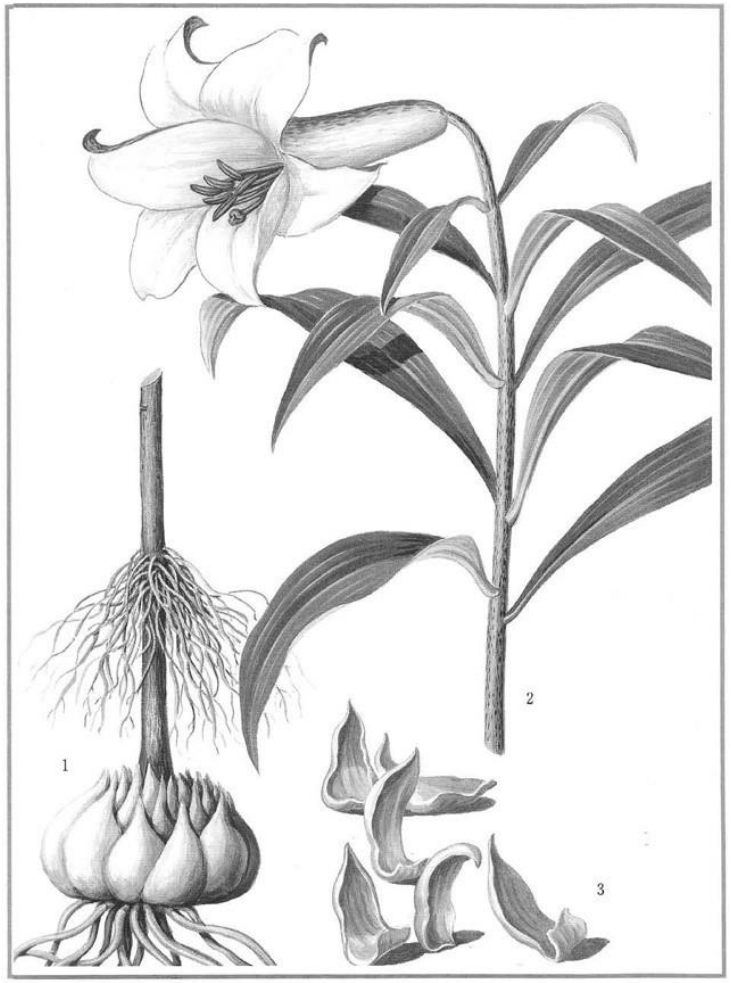
Zhang Zhongjing in den „wichtigen Besonderheiten der goldenen Schatulle“

„Man möchte essen, kann aber nichts zu sich nehmen; man ist oft schweigsam; man möchte liegen/schlafen, kann aber nicht liegen/schlafen; man möchte laufen, kann aber nicht laufen; man möchte trinken und essen, und zeitweise ist der Appetit gut, aber zeitweise ist sogar der Geruch von Speisen unerträglich; es bestehen (Zeichen von) Kälte (algor), ohne dass Kälte (algor) vorliegt, oder es bestehen (Zeichen von) Hitze (calor), ohne dass Hitze (calor) vorliegt; es besteht ein bitterer Geschmack im Mund, der Urin ist rötlich; (dieser Zustand) lässt sich durch kein Arzneimittel behandeln, die Einnahme von Arzneien führt zu heftigen Erbrechen und Durchfall, als ob (der Betroffene) von einem Geist besessen wäre...“

Funktionskreis Lunge

- „Rhythmische Instanz“ (Staatsminister von dem die rhythmische Ordnung ausgeht)
- Schwächung durch unregelmäßigen Lebensrhythmus (Essen, Schlafen), Atmung
- Äußere Faktoren können schlechter abgewehrt werden (Infekte, Erwartungen und Ansprüche)
- Bedeutende Rolle in der Behandlung von psychosomatischen/psychiatrischen Krankheitsbildern

Lilii Bulbus (Baihe)



Lilii Bulbus (Baihe)

- Yin stützend (FK Herz und Lunge)

- „Die Lilienzwiebel reichert das Yin des KF Lunge an, sie klärt den FK Herz, leitet ab und klärt, während sie das Qi absenkt. Dadurch beruhigt sie die konstellierende Kraft Shen“

- Einzelarznei selten sinnvoll und zielführend, daher individuelles Vorgehen und Therapieoptionen

Fazit:

- Als Burnout-Syndrom wird eine auf den Arbeitsplatz bezogene Störung der Leistungsfähigkeit verstanden.
- 3 Hauptsymptome: Emotionale Erschöpfung, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, Depersonalisation
- Bisher keine medizinische Diagnose, häufig Überschneidungen mit Symptomen einer Depression
- „Multimodales Therapiekonzept“ (kVT, Entspannungsverfahren, Akupunktur, Ernährung, Bewegung,...)
- TCM: „chinesische Lebenspflege“, Bulbus Lilii

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Quellen:

- Hillert, A., et al. (2018). Burnout und chronischer beruflicher Stress, Hogrefe
- Joachim Bauer „Arbeit“ (Heyne Verlag)
- Jaggi F. Burnout Praxisnah. Stuttgart: Thieme-Verlag 2008
- Arring, N. M., Millstine, D., Marks, L. A., & Nail, L. M. (2018). Ginseng as a Treatment for Fatigue: A Systematic Review. *J Altern Complement Med*, *24*(7), 624-633. https://doi.org/10.1089/acm.2017.0361
- Gentz, W. (2015). Burn-out und Baihebing, das Bulbus-Lilii-Syndrom. *Chinesische Medizin / Chinese Medicine*, *30*(1), 3-20. https://doi.org/10.1007/s00052-015-0052-0
- Ivanova Stojcheva, E., & Quintela, J. C. (2022). The Effectiveness of Rhodiola rosea L. Preparations in Alleviating Various Aspects of Life-Stress Symptoms and Stress-Induced Conditions-Encouraging Clinical Evidence. *Molecules*, *27*(12). https://doi.org/10.3390/molecules27123902
- Kasper, S., & Dienel, A. (2017). Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with Rhodiola rosea extract in patients suffering from burnout symptoms. *Neuropsychiatr Dis Treat*, *13*, 889-898. https://doi.org/10.2147/ndt.S120113
- Lee, S., & Rhee, D. K. (2017). Effects of ginseng on stress-related depression, anxiety, and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *J Ginseng Res*, *41*(4), 589-594. https://doi.org/10.1016/j.jgr.2017.01.010
- Olsson, E. M., von Schéele, B., & Panossian, A. G. (2009). A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med*, *75*(2), 105-112. https://doi.org/10.1055/s-0028-1088346