

Burn-out: Eine neue Sichtweise

Früherkennung und verschiedene Phasen

aus der Perspektive der Herzratenvariabilität | *Katrin Klink und Sylvia Stölp*

Immer öfter sind psychische Erkrankungen Auslöser für Krankheitstage in Deutschland. Dabei entwickelt sich gerade Burn-out zu einer „Volkskrankheit“. Doch mit speziellen Messungen können Symptome frühzeitig erkannt und Maßnahmen gegen ein Burn-out ergriffen werden.

Die Zahl der Burn-out-bedingten Krankheitstage in deutschen Unternehmen hat sich innerhalb von nur sechs Jahren (2004 bis 2010) laut Angaben des Wissenschaftlichen Instituts der AOK fast verdreifacht. Der Trend nimmt weiter zu: Gemäß des DAK Gesundheitsreports von 2013 stieg die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen im Zeitraum von 1997 bis 2012 um 165 Prozent an (DAK Gesundheitsreport 2017: 17,1 Prozent der Ausfalltage entfallen auf psychische Erkrankungen, d. h. 246,2 Ausfalltage pro 100 Mitarbeiter).

Burn-out ist dabei, zur „Volkskrankheit“ zu werden. Dabei ist Burn-out keine konkrete Diagnose; die Grenzen zwischen psychischer und physischer Erschöpfung sowie Depression gehen fließend ineinander über. Eine Unterscheidung ist jedoch mittels HRV-Messungen (Herzratenvariabilität) leicht zu treffen – und von großer Bedeutung für Behandlung und Verlauf der Erkrankung.

Nocebo vs Placebo

Die Diagnose Burn-out kann erst einmal sogar Erleichterung bringen und einen „Schutzraum“ für die Betroffenen schaffen. Sie erzeugt jedoch auch eine Art „Nocebo-Effekt“, das Gegenteil eines Placebo-Effekts. Menschen, die eine Burn-out-Diagnose erhalten, verbinden damit die Vorstellung eines völligen „Ausgebranntseins“, wie der Name ja suggeriert, und einen jahrelangen Leidensweg, der nun vor ihnen liegt. Hier kann ein einfacher Test innerhalb weniger Minuten Auskunft darüber geben, wie die Prognose für die Regeneration aussieht – und noch wichtiger: Wo genau eine Therapie möglichst effektiv ansetzen sollte. Umgekehrt kann man den HRV-Test auch als „Placebo“ beziehungsweise eine konkrete Handlungsanleitung für gesundheitsförderndes Verhalten oder sogar Resilienz einsetzen.

„Herzratenvariabilität“ ist die ständige Veränderung des Herzschlags, mit der sich ein gesunder Organismus an die Erfordernisse des Alltags anpasst. Je größer die Variabilität, desto besser ist das Anpassungsvermögen und desto stabiler die Gesundheit. Man spricht auch von Selbstregulation, denn letztlich geht es um Regulationsvorgänge, mit denen sich unser Organismus permanent

im Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit in einen stabileren Zustand zu bringen versucht.

Selbstwahrnehmung – Selbstheilung – Selbstverantwortung

Die HRV ist ein Mittel, um sichtbar – und damit für den Patienten nachvollziehbar – zu machen, was sich in seinem Körper abspielt. In die Herzratenvariabilität fließen die Reaktionen des vegetativen und zentralen Nervensystems ein, das bedeutet im Umkehrschluss, dass Veränderungen der HRV Veränderungen der Körperfunktionen mit sich bringen. Gelingt es dem Klienten also, seine HRV zu verbessern, hat er damit ein Mittel in der Hand, aktiv an seiner Gesundheit beziehungsweise dem Weg aus dem Burn-out mitzuarbeiten.

Auf Stress reagiert das vegetative Nervensystem sehr sensibel. Bei chronisch belasteten Menschen ist die Aktivität des Sympathikus deutlich erhöht, was in der HRV sichtbar wird. Um den ausgleichenden Parasympathikus zu aktivieren, setzen wir gezielt eine stressreduzierende Atemtechnik ein, denn über die Atmung kann der Herzschlag und damit die Herzfrequenzvariabilität direkt beeinflusst werden. Mithilfe der Atemtechnik sind die meisten Klienten in der Lage, sich schnell so weit aus der Stresszone herauszuholen, dass sie während der fünfminütigen HRV-Messung tief entspannte, meditative Zustände erreichen.

Aus der epigenetischen Forschung weiß man, dass Meditation über 2.000 Gene aktivieren kann, die gesundheitsfördernd sind. Veränderungen der HRV werden bei den Messungen in Echtzeit abgebildet, selbst der Einfluss, den Gedanken über die Körperfunktionen haben, ist innerhalb weniger Sekunden zu sehen. Die visuelle Kontrolle ermöglicht es dem Klienten, seine Wahrnehmung auf den Zustand seines Organismus zu richten sowie auf die eigene Fähigkeit, diesen Zustand zu beeinflussen. Das trägt zu positiven und nachhaltigen Veränderungen bei.

Aus der Kombination von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation – die Atmung

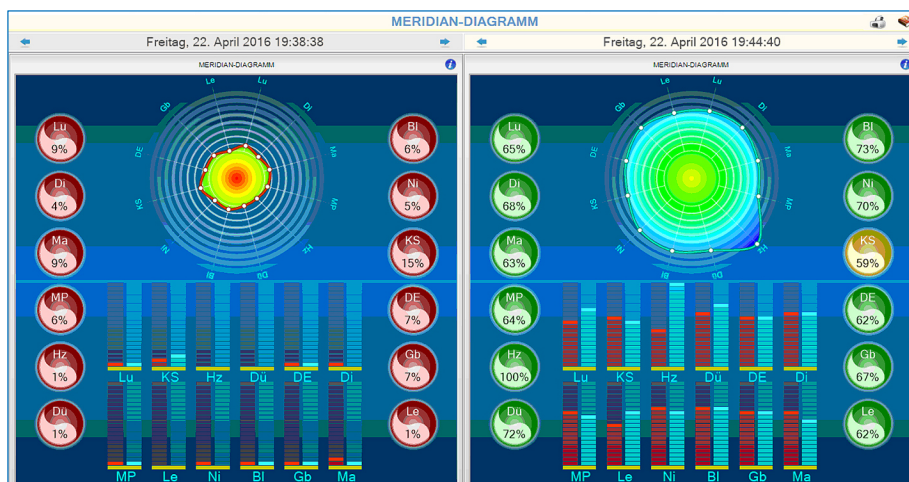


Abb. 1: Das Meridian-Diagramm zeigt den Vorher-Nachher-Vergleich. Links ein Patient mit drohendem Burn-out und dementsprechend niedrigen Werten bei der HRV-Messung. Rechts der gleiche Patient nur wenige Minuten später.

aktiviert sofort den Parasympathikus und bringt den Organismus in eine Regenerations- und „Heilungszone“ – führt zu einem dritten wichtigen Faktor: der Selbstverantwortung. Der meist drastische Unterschied zwischen dem ersten HRV-Scan und dem Zweitscan nach der Atemübung zeigt dem Patienten, wie groß sein eigener Beitrag zur Gesundheit ist. Und, genauso wichtig, er demonstriert auch, dass Gesundheit lernbar und machbar ist.

Salutogenese

Das Salutogenese-Modell wurde in den 70er Jahren von Aaron Antonovsky als Gegenmodell zur Pathogenese entwickelt. Im Ansatz ähnlich wie das Resilienzmodell, bezieht die Salutogenese zusätzlich zur Widerstandskraft auch den eigenen Beitrag zum Gesundwerden mit ein (Salutogenese = Gesundwerden). Antonovsky geht von **generalisierten Widerstandsressourcen** aus, die er als „Kohärenzgefühl“ bezeichnete, und zu der drei Faktoren beitragen:

1. Verstehbarkeit: Zusammenhänge zwischen Geschehnissen herstellen können.
2. Bewältigbarkeit: Die Fähigkeit, mit diesen Geschehnissen umgehen zu können
3. Sinnhaftigkeit als wichtigstem Faktor: Die Einstellung, dass die Geschehnisse einen Sinn haben, um sie so leichter akzeptieren zu können.

Antonovsky liefert damit eine Art Bedienungsanleitung zum Gesundwerden. Entsprechend setzen wir unsere HRV-Messungen in Kombination mit der Stressreduktion ein:

1. Verstehbarkeit: Die HRV-Daten sind in der von uns verwendeten Nilas MV-Software visuell so aufbereitet, dass sie für den Patienten leicht nachvollziehbar sind. Der unmittelbare Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und Körpervorgängen wird sichtbar gemacht.
2. Bewältigbarkeit: Die Atemtechnik zeigt, dass der Patient selbst Einfluss auf seine Herzratenvariabilität und damit sein Stresslevel, seine Ressourcen, seinen Gesundheitsindex und so weiter hat. Gesundheit kann daher in die eigene Hand genommen werden.
3. Sinnhaftigkeit: Stress – laut WHO Ursache für 70 Prozent aller Erkrankungen – lässt sich nicht vermeiden, aber ein positiver Umgang damit ist erlernbar. Ein großer Motivationsfaktor für unsere Patienten ist der HRV-Auswertungspara-

meter des biologischen Alters. Stressbedingt liegt es oft weit über dem tatsächlichen Alter, kann aber in einer einzigen Sitzung um teilweise über 20 Jahre zurückgedreht werden; der Patient hat dann quasi die HRV-Werte einer sehr viel jüngeren Vergleichsgruppe. Stress wird nun anders wahrgenommen (verstehbar und bewältigbar) und erhält daher einen anderen, positiven Sinnzusammenhang. Antonovsky betonte, dass Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess ist, der ständige Aktivität erfordert. Stressreduktion mit HRV-Monitoring ist eine direkte Umsetzung dieses Ansatzes und zeigt in der Praxis nicht nur sofortige, sondern nachhaltige und oft extrem positive Veränderungen.

Signifikante Unterschiede

Abbildung 1 (s. S. 64) ist eine Messung der Herzratenvariabilität eines Klienten mit Burn-out-Diagnose. HRV-Scans werden unter anderem im medizinischen Bereich zur kardiologischen Funktionsdiagnostik eingesetzt, sie liefern aber auch wichtige Hinweise auf die Stressbelastung, die Stressresistenz und die Regulationsfähigkeiten eines Organismus. Letzteres ist insofern (und nicht nur im Hinblick auf Burn-out) von großer Wichtigkeit, als das Ausmaß der Regulationsfähigkeit einen immensen Unterschied im Hinblick auf die Prognose des weiteren Krankheits- beziehungsweise Heilungsverlaufs bedeutet. Im linken Bild der Abbildung 1 sehen wir die aus einer HRV-Messung berechnete Meridianfunktion des Klienten, die tatsächlich eine Art Burn-out widerspiegelt: Die Werte liegen überwiegend im minimalen Bereich.

Der „beste“ Wert, der des Kreislauf-Sexus-Meridians, muss mit Vorsicht betrachtet werden, da er in diesem Kontext eher auf eine Überlastung hinweist. Auf der rechten Seite der Abbildung 1 sehen wir eine Zweit-

messung, **nur sechs Minuten nach dem auf der linken Seite dargestellten HRV-Scan**. Den signifikanten Unterschied macht die intensive Stressreduktions-Atemübung, die der Klient in Zukunft auch alleine durchführen kann. Die Software verwendet eine Art Ampelsystem: schlechte Werte werden rot, mittlere gelb und gute Werte grün dargestellt. Wie leicht zu sehen ist, kann der Organismus durch die Entspannung extrem gut regulieren.

Die Werte links sind die realen HRV-Werte. Wenn der Klient nichts verändert, werden sie sich unter Belastung zunehmend weiter verschlechtern. Die Vorher-Nachher-Auswertung zeigt jedoch das extrem gute Selbstregulationsvermögen, das der Klient noch hat. Konsequente Stressreduktion, verbesserte Arbeitsorganisation, eine veränderte Einstellung zum Job und neue Perspektiven können hier, wie man sieht, sehr kurzfristig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederherstellen.

Burn-out verläuft in mehreren Stufen, die von außen schwer zu erkennen sind, sich durch HRV-Messungen jedoch frühzeitig erkennen und differenzieren lassen.

Phasen des Burn-outs

Phase I beginnt typischerweise mit großem Engagement, verbunden mit hoher Arbeitsbelastung und Leistungsbereitschaft. Schon hier zeigen HRV-Messungen Warnsignale, das heißt Möglichkeiten zur Früherkennung beziehungsweise Prävention. Diese Phase drückt sich in einem hohen „Eustress“-Level aus, in der HRV zu sehen unter anderem an einem hohen „Total Power“-Wert bei ansonsten guten Werten im Normbereich. Eustress wird als positiver Stress beschrieben, man erkennt hierbei jedoch, dass der Organismus sich dabei an hohe Belastungen gewöhnt, viele Ressourcen ver-



Weihrauch für Ihre Therapie

Weihrauch-Extrakt-Kapseln:

- erforscht • Arzneibuchqualität
- in unserer Apotheke hergestellt

* Internetpräsenz der Heidelberg-Apotheke, Bisingen



**ERHÄLTlich UNTER:
WEIHRauch-APOTHEKE.DE***

braucht werden und der Sympathikus permanent aktiv ist. Verändern sich die inneren oder äußeren Umstände (z. B. Frustration oder noch höhere Anforderungen), kann das ganze System sehr schnell kippen.

Phase II beginnt, wenn der Geist und Körper die Leistung nicht mehr erbringen können und die Erschöpfung die körperlichen Reserven nahezu aufgezehrt hat. Mit abnehmenden Ressourcen vermindert sich die Fähig-

keit des Organismus zur Regulation; Heilung ist im Grunde immer Selbstheilung beziehungsweise Selbstregulation.

Wenn aber eine intensive Stressreduktion hier so signifikante Verbesserungen wie in Abbildung 1 (s. S. 64) bewirkt, ist das Regulationsvermögen des Organismus trotz schlechter Ausgangswerte noch intakt. Hier können dann durch gezielte Maßnahmen (besonders auf mentaler/emotionaler Ebene plus Stressreduktion) sehr schnell

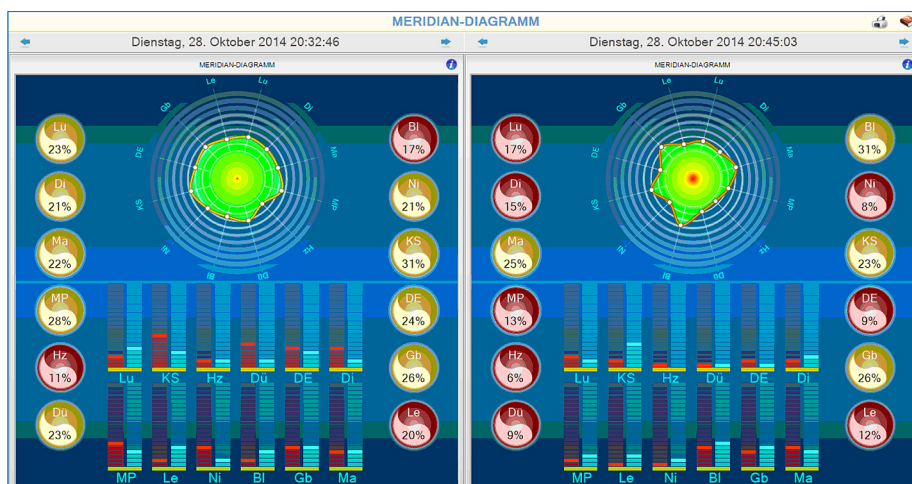


Abb. 2: In Phase VI zeigen sich nach der Stressreduktions-Atemübung – wie im rechten Bild – statt einer Verbesserung Regulationsstörungen und verschlechterte Werte; das heißt der Organismus ist selbst durch einfache Impulse überfordert – ein deutliches Warnsignal.

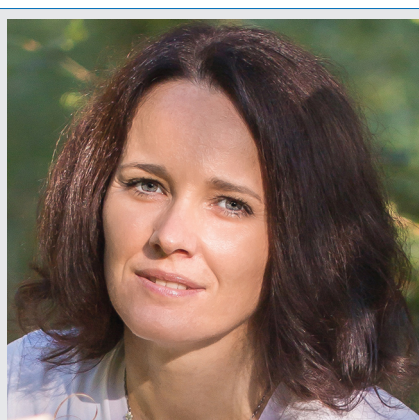


Katrin Klink

Katrin Klink ist Dozentin für HRV, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Digitalisierungs- und Innovationsmanagement sowie Autorin diverser Fachbücher und Publikationen. Sie hat eine holistische Vorgehensweise zur holistischen Interpretation von HRV für Coaching und BGM entwickelt.

Kontakt:

klink@gesundheits-challenge.eu
www.leben4null.eu



Sylvia Stölp

Sylvia Stölp ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Frankenstein bei Kaiserslautern. Ihre Schwerpunkte sind Mitochondrienmedizin, Burnout-Prävention, Darmgesundheit, Ausleitungs- und Entgiftungstherapie sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Kontakt:

sylvia.stoelp@gmx.de
www.glueckreichleben.de

positive Verbesserungen herbeigeführt werden.

Phase III bedeutet, dass der Prozess der „Selbstausschöpfung“ noch weiter fortgeschritten ist. Stressreduktion alleine reicht dann nicht mehr aus, um den Organismus wieder in die Regulation und Balance zu bringen. Hier sollten die Betroffenen auch auf körperlicher Ebene, zum Beispiel mit Mikronährstoffen, sowie durch eine Umgestaltung der Arbeitsbedingungen unterstützt werden. Dann allerdings sind die Prognosen ebenfalls relativ gut, wenn die Regulation durch Stressreduktion in Gang gesetzt werden kann.

Phase IV zeigt das, was klassischerweise unter Burn-out verstanden wird: Wir sehen einen Organismus, der seine Ressourcen verbraucht hat und aus eigener Kraft nicht mehr regulieren beziehungsweise gesund werden kann.

Aus der Perspektive der Herzratenvariabilität bedeutet das, dass Regulation entweder nicht mehr stattfinden kann oder sich die Werte selbst bei sanften Maßnahmen wie einer Atemübung sogar verschlechtern. Das wiederum bedeutet, dass ein Klient wirklich an seinen absoluten Grenzen angelangt ist; oft sogar, ohne selbst zu merken, dass er kurz vor dem Zusammenbruch steht. Hier muss auf allen Ebenen angesetzt werden und in diesen Fällen ist tatsächlich mit einem oft monatelangen Heilungsprozess zu rechnen.

In der HRV-Praxis sind das allerdings die wenigsten Fälle, während bei der überwiegenden Mehrzahl der Klienten gute bis sehr gute Verbesserungen innerhalb weniger Minuten erzielt werden können. Dies in Form von HRV-Auswertungen sichtbar zu machen, hat sich im Sinne einer aktiven Salutogenese als äußerst effektiv und unterstützend erwiesen.

Literaturhinweis

- [1] Spiegel online: Stress treibt Arbeitnehmer in die Frührente, 2014
- [2] BKK Gesundheitsreport 2015, S. 39
- [3] Bundesministerium für Arbeit und Soziales und Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014, S. 31
- [4] Deutsche Rentenversicherung: Positionspapier zur Bedeutung psychischer Erkrankungen, 2014, S. 24
- [5] DGUV (Hrsg.): Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, 2013
- [6] DAK GesundheitsReport 2016