



Verluste und Bindungsprobleme in der Kindheit erhöhen ein späteres Burnout-Risiko

Burnout ist ein Erschöpfungs-syndrom im Zusammenhang mit mangelnder Verarbeitung von arbeitsbezogenem Distress.

Wer aber ist besonders für einen Burnout gefährdet?

Wissenschaftler des Lehrstuhls für Entwicklungspsychologie der Universität Erlangen untersuchten 50 Patienten, die wegen eines Burnout-Syndroms in die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums Nürnberg aufgenommen waren. In ausführlichen Interviews gaben sie sowohl über ihre Bindungserfahrungen Auskunft als auch darüber, wie sie ihr Arbeitsumfeld erlebten - vom beruflichen Ehrgeiz, dem Distanzierungsvermögen und der erlebten Berufskompetenz über die Zufriedenheit am Arbeitsplatz bis hin zur sozialen und familiären Unterstützung.

„Burnout-Patienten wiesen eine deutlich höhere Bindungsunsicherheit auf als die Teilnehmer der gesunden Vergleichsgruppe“, so Prof. Wolfgang Söllner.

In der Burnout-Gruppe hatten 72% der Teilnehmer frühe unsichere Bindungen erlebt gegenüber nur 33 % der Vergleichspersonen.

Negative Emotionen aus der Kindheit wirken bis in das spätere Arbeitsleben hinein.

Zu den problematischen Bindungsmustern zählten dabei das „unsicher-vermeidende“ sowie das „unsicher-verwickelte“ Muster.

Ersteres zeichnet sich dadurch aus, dass der Betroffene nur wenig Zugang zu seinen Kindheitserinnerungen hat, wichtige Bezugspersonen entweder idealisiert oder verachtet und negative Emotionen eher verdrängt.

„Unsicher-verwickelt“ bedeutet hingegen, dass Kindheitserinnerungen noch immer sehr starke Gefühle hervorrufen.

Besonders früh erlebte negative Emotionen lösen auch noch im Erwachsenenalter starke Ängste aus. Derart problematische Bindungs- und Emotionsmuster beeinträchtigen noch Jahrzehnte später den Alltag.

So suchen manche Betroffene aufgrund ihrer nicht erfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit in aktuellen Beziehungen nach später Bestätigung und Anerkennung. Auch Arbeitsbeziehungen werden dadurch emotional aufgeladen.

Ebenso wie Bindungsunsicherheit sind auch unverarbeitete traumatische Bindungserfahrungen und nicht bewältigte Verluste mit einer geringeren Fähigkeit zur Emotionsregulation verknüpft.

Früheren Studien zufolge macht sich das vor allem in Anforderungs- oder Konfliktsituationen bemerkbar. Die Schwierigkeiten bei der Bewältigung negativer Emotionen begünstigen dann die Entstehung eines Burnouts.

Bindungsmuster, die von frühkindlichen Erfahrungen herrühren, wirken also bis in das spätere Arbeitsumfeld hinein.

Prof. Söllner weist darauf hin, dass Betroffene am meisten von einem strukturierend-stützenden Vorgehen in einer psychotherapeutischen Behandlung profitieren könnten.



Quelle:

SÖLLNER, W. et al.: Repräsentationen früher Bindungsbeziehungen und Emotionsregulation bei Patienten mit Burnout-Syndrom. *Psychother Psych Med* 2016; 66(06): 227-234