idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Standort Nürnberg
Dr. Annette Tuffs

12.08.2016
http://idw-online.de/de/news657558

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Medizin, Psychologie
überregional

Unverarbeitete Verluste und Bindungsprobleme in der Kindheit erhöhen Risiko für einen Burnout

Wie kommt es zum Burnout? Zu viel Arbeit und wenig Freizeit bei geringer Wertschätzung der Leistung werden häufig als Gründe genannt. Nun bringt ein Team von Ärzten und Psychologen unter Federführung von Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Söllner, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität/Klinikum Nürnberg, einen weiteren Aspekt ins Spiel. Menschen, die in ihrer Kindheit keine sichere Bindung erlebt oder Verluste erlitten und nicht verarbeitet haben, Die Studie hat Konsequenzen für Therapie

Wer ist besonders für einen Burnout gefährdet? Für ihre Studie, die in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Entwicklungsgpsychologie der Universität Erlangen entstand, untersuchten die Wissenschaftler 50 Patienten, die wegen eines Burnout-Syndroms stationär oder teilstationär in die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums Nürnberg aufgenommen worden 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.

"Die Burnout-Patienten wiesen eine deutlich höhere Bindungsunsicherheit auf als die Teilnehmer der gesunden Vergleichsgruppe", erklärt Prof. Wolfgang Söllner, Erstautor der Studie. In der Burnout-Gruppe seien 72 Prozent der Teilnehmer als unsicher gebunden eingestuft worden gegenüber nur 33 Prozent der Vergleichspersonen.

Negative Emotionen aus der Kindheit werden stark erlebt

Zu den problematischen Bindungsmustern zählten dabei das "unsicher-vermeidende" sowie das "unsicher-verwickelte" Muster. Das erste zeichnet sich dadurch aus, dass der Befragte 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. Gerade negative Emotionen lösen auch noch im Erwachsenenalter starke Ängste aus.

Wie die Nürnberger Studie nahelegt, wirken solche problematischen Bindungs- und Emotionsmuster bis ins Erwachsenenalter fort. So versuchten manche der Betroffenen, ihre nicht erfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit in aktuellen Beziehungen auszuleben. Dazu zählten auch Arbeitsbeziehungen, die dadurch emotional aufgeladen würden. Ebenso wie die Bindungsunsicherheit waren 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 vermutlich die Entstehung eines Burnouts.

Bindungsstil und Emotionsverarbeitung müssen bei der Therapie berücksichtigt werden

Die Erkenntnis, dass Bindungsmuster, die von frühkindlichen Erfahrungen herrühren, bis in das spätere Arbeitsumfeld hineinwirken, könnte direkte Auswirkungen auf die Therapie von Burnout-Patienten haben. Söllner und seine Kollegen weisen darauf hin, dass Betroffene am meisten von einem strukturierend-stützenden Vorgehen in der psychotherapeutischen Behandlung profitieren könnten. Klare Zielvorgaben und konkrete Vorschläge zur Bewältigung schwieriger Alltagssituationen geben den Patienten den notwendigen Halt. In jedem Fall sollten aber Bindungsstil und Emotionsverarbeitung des Patienten untersucht und bei der Behandlungsplanung berücksichtigt werden.

Kontakt:

Univ.-Prof.Dr.med.univ. Wolfgang Söllner, Chefarzt
Tel: 0911-398-2839
E-Mail: wolfgang.soellner@klinikum-nuernberg.de
Fax: 0911-398-3675

Literatur: W. Söllner et al.
Repräsentation früher Bindungsbeziehungen und Emotionsregulation bei Patienten mit Burnout-Syndrom
PPmP·Psychotherapie·Psychosomatik·Medizinische Psychologie 2016; 66 (6); S. 227 – 234

URL zur Pressemitteilung: http://Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Nürnberg:
http://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychosomatik/index.html

URL zur Pressemitteilung: http://Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Nürnberg zum Burnout-Syndrom:

URL zur Pressemitteilung: http://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychosomatik/leistungen/05_Burnout.html