

# Strukturiertes Sich-Selbst-Helfen bei Stress und Burn-out

**INTERVIEW >>>** Zu den willkommenen Möglichkeiten und Spielräumen unseres modernen Lebens reihen sich vermehrt die Schattenseiten unserer im Trend liegenden Existenzen – in Form von Unwohlsein, Depression oder Burn-out. Fast jeder kennt das Thema. Viele sind selber betroffen oder wissen um die Symptome Dritter. Oftmals ist bei Therapiebedarf nicht sofort ein Betreuungsplatz frei, auch wenn die Situation auf eine unmittelbare Lösung drängt. Hier kann das Arbeiten mit dem Selbsthilfebuch „Burn-out“ nachweislich helfen, die Zeit auf der Warteliste bis zum Therapeutentermin zu überbrücken und gleichzeitig das Vertrauen in das eigene Änderungspotenzial zu stärken. Und, so erläutert Michael Waadt, Co-Autor und Leiter des Instituts für Arbeit und seelische Gesundheit (INSAS), unter anderem im Interview, auch präventiv bietet das Selbsthilfebuch die Möglichkeit, das eigene Handeln und Tun zu hinterfragen und so womöglich einer ernsthaften Erkrankung vorzubeugen.

**Herr Waadt, Sie haben in Ihrer Funktion als Leiter des INSAS zusammen mit der Universität Basel die Wirksamkeit Ihres Buches untersucht. Zu welchen Ergebnissen sind Sie gekommen?**

Wir haben die Studie mit 133 Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen mit moderaten und schweren Stresswerten durchgeführt. Wir wollten wissen, ob sich die Situation der Teilnehmer verbessert, wenn sie strukturiert (über fünf Wochen) mit dem Selbsthilfebuch arbeiten. Das war tatsächlich der Fall. Wir konnten feststellen, dass die Arbeit mit dem Buch insbesondere in den Bereichen subjektiv wahrgenommener Stress, Burn-out, Depression und Wohlbefinden zu deutlichen Verbesserungen geführt hat – auch im Vergleich mit einer Kontrollgruppe. Dabei möchte ich betonen, dass die Teilnehmer im untersuchten Zeitraum keinerlei Kontakt zu einem Therapeuten hatten. Der Effekt ist also eindeutig auf das Selbsthilfebuch zurückzuführen. Wir haben mit dem Buch ähnliche Effekte für Stressreduktion und sogar eher stärkere Effekte für die Reduktion von Burn-out erzielt, als dies in Metaanalysen über verschiedene Interventionen mit Therapeuten berichtet wird. Und wir haben festgestellt, dass das Buch auch nachhaltig wirkt. In einer Follow-up-Untersuchung drei Monate nach Abschluss der Studie berichteten die Teilnehmer von einer weiteren signifikanten Abnahme von Stress, Burn-out und Depressionssymptomen.

**Wie ist das Buch aufgebaut?**

Am Anfang gibt es einen kleinen theoretischen Teil, d.h. wir erläutern zuerst, was Burn-out aus medizinischer Sicht bedeutet,

Jan-Dez

30,4

Krankheitstage  
pro Jahr, verursacht  
durch Burn-out.  
(laut WHO)



Jeder 3.

arbeitet am Limit und fühlt  
sich stark erschöpft oder gar  
ausgebrannt.



Jeder 5.

leidet unter gesundheitlichen  
Stressfolgen.

10 Mio. Tage

waren Beschäftigte in 2010  
wegen Burn-out krank-  
geschrieben.

Quellen: TK Gesundheitsreport & KKH-Allianz & WHO, Allianz & Rheinisch Westfälisches Institut für Wirtschaftsforschung

wir erklären, wie eine Stressreaktion abläuft und wie sich chronischer Stress auf unsere Gesundheit auswirkt; und wir stellen die sogenannte Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vor, das therapeutische Verfahren, das dem Buch zugrunde liegt. Den Hauptteil des Buches bildet dann ein strukturierter Übungsteil. Der geht los mit einem Tagebuch der unangenehmen Ereignisse, in dem die Betroffenen genau erfassen, was sie in bestimmten Situationen gefühlt, gespürt, was sie gedacht haben und wie sie sich in diesen Situationen verhalten haben. Das Tagebuch wird über zwei Wochen geführt. Danach wird mit diesen Eintragungen systematisch gearbeitet.

#### Kann das Arbeiten mit dem Selbsthilfebuch eine Therapie mit Therapeut vollständig ersetzen?

Natürlich werden dadurch Psychotherapeuten nicht überflüssig. Die Studie zeigt aber, dass ein Selbsthilfebuch ohne Therapeutenkontakt funktionieren kann. Wir können damit Menschen helfen, für die – aus welchen Gründen auch immer – eine klassische Psychotherapie nicht zur Verfügung steht. Die Versorgungslage in Deutschland ist ja zum Teil prekär. Häufig warten Patienten ein halbes Jahr oder noch länger auf einen Therapieplatz. Diese Zeit ließe sich zum Beispiel mithilfe unseres Buches sinnvoll überbrücken. Und: Burn-out und stressbedingte Erkrankungen werden mehr und mehr zu einem Massenphänomen, wie die Statistiken der Krankenkassen in den letzten Jahren mit schöner Regelmäßigkeit zeigen. Im Gegensatz zu einer Intervention durch einen Therapeuten können wir mit einem Selbsthilfebuch flächendeckend und äußerst kostengünstig wirksam werden. Das hätte auch den Effekt, dass Psychotherapeuten für die wirklich schweren Fälle unmittelbar zur Verfügung ständen.

#### Worauf beruht die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie wurde vor ca. 30 Jahren in den USA von dem amerikanischen Psychologen Steven C. Hayes entwickelt und wird in Deutschland in den letzten Jahren immer mehr angewandt. ACT steht grundsätzlich in der Tradition der kognitiven Verhaltenstherapie; sie unterscheidet sich aber darin, wie sie mit Kognitionen und Emotionen umgeht. Und sie weicht von anderen Therapieansätzen insofern ab, als sie sich nicht um einzelne Störungsformen kümmert. Normalerweise dient ja ein Therapieverfahren dazu,

eine Depression, eine Angsterkrankung, eine Zwangsstörung oder Ähnliches wegzubekommen. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie denkt und arbeitet da ganz anders. ACT versucht nicht, Krankheiten zu therapieren, sondern es geht darum, Resilienz und psychische Flexibilität zu erhöhen. Die Betroffenen werden in die Lage versetzt, ihr Leben entsprechend der eigenen Werte wirklich intensiv und selbstbestimmt zu leben. ACT ist eigentlich ein Leitfaden zu einem erfüllten, reichen, selbstbestimmtem Leben. Den therapeutischen Effekt erhält man dabei sozusagen als Dreingabe. Denn man stellt fest – und das ist in höchstem Maße evidenzbasiert –, dass bei denen, die diesem Leitfaden folgen, psychische Krankheiten nachlassen bzw. verschwinden.

#### Wie können junge Berufstätige heutzutage, aus Ihrer Erfahrung heraus, dem modernen Stress entgegenwirken und so Erkrankungen vermeiden?

Entscheidend ist, sich immer wieder bewusst zu machen, warum wir die Dinge tun, die wir tun. Machen wir sie, weil sie uns wirklich wichtig sind? Oder eher aus der Angst heraus, nicht zu genügen, nicht „richtig“ zu sein, nicht den Regeln zu entsprechen. Wenn wir unser Leben in Übereinstimmung mit dem Leben, was uns in tiefstem Herzen wichtig ist, stellt sich ein Gefühl der Lebendigkeit und Vitalität ein – auch wenn es manchmal stressig ist. Halten Sie also immer wieder mal inne und überlegen Sie sich: Was mache ich da eigentlich? Rekapitulieren Sie am Ende des Tages, bei welchen Tätigkeiten sich die Zeit, die Sie investiert haben, auch wirklich gelohnt hat. Was von dem, was Sie den ganzen Tag über gemacht haben, hat sich vital angefühlt? Wie können Sie mehr davon tun? Und wenn Sie merken, dass Sie immer wieder mit quälenden Gedanken und Gefühlen kämpfen, so führen Sie über diese Kämpfe ein Tagebuch, genau und objektiv, wie ein Kriegsberichterstatter. Dieses Verschriftlichen kann schon ein erster Schritt sein, uns aus der Verstrickung zu befreien und ein kleines bisschen Abstand von unseren schwierigen Emotionen und Gedanken zu bekommen. <<<

1 Patrizia Hofer, Michael Waadt, Regula Aschwanden, Marina Milidou, Jens Acker, Andrea Meyer, Roselind Lieb, Andrew Gloster. Self-help for stress and burnout without therapist contact: An online randomised controlled trial, *Work & Stress* (Oktober, 2017).

**Buchhinweis:** Michael Waadt, Jens Acker, *Das Selbsthilfebuch gegen Burnout*, 2018 – ISBN 987-3-456-85082-5

