



Foto: Emin Ozkan/Fotolia.com

Burn-out: Wenn Stress negativ wird

Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Unterlagen, das E-Mail-Fach quillt über, die Liste an ausstehenden Arbeiten wird immer länger und obwohl man schon unzählige Überstunden macht, ist die Arbeit nicht mehr zu schaffen. Der Chef fragt immer wieder unzufrieden nach und alles wächst einem über den Kopf. Das Wochenende bringt keine Erholung mehr, Verzweiflung breitet sich aus – die Burn-out-Falle hat zugeschnappt.

Immer mehr Menschen leiden am so genannten Burn-out-Syndrom. Mittlerweile sind es nicht nur mehr Manager, die es trifft, sondern zunehmend Menschen mit Mehrfach- oder Doppelbelastungen. Das

sogenannte Burn-out-Syndrom – Erschöpfung bis an die Grenze des Nervenzusammenbruchs – ist eine Erkrankung unserer modernen, schnelllebigen Zeit. Zu wenig Anerkennung, zu viel Stress und Druck:

Galt früher das Burn-out-Risiko vor allem für Manager, Pflegekräfte und Lehrer, so sind es mittlerweile auch Beschäftigte in Teleberufen, etwa in Call-Centern, die quasi mit der Stoppuhr eine Höchstzahl an Telefonkontakten abwickeln müssen.

„Burn-out ist schwierig in Zahlen zu fassen, zu diagnostizieren“, so Manfred Stelzig, Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik. „Betroffen sind Körper und Seele, die Diagnosen reichen von Schlafstörungen über organische Erkrankungen.“ Chronische Müdigkeit, Energiemangel, psychosomatische Reaktionen – mehr als 130 verschiedene Anzeichen gäbe es für das Phänomen. Doch keines alleine reiche für eine Diagnose, schildert Primar Manfred Stelzig. Das sogenannte „Ausbrennen“ ist ein langsamer, schleichender Prozess. Wenn man es selbst nicht schafft, Dampf abzulassen, sucht sich irgendwann der Körper ein Ventil. Der Körper erkrankt, weil die Seele nicht mehr mitspielt.

BURN-OUT-FALLE

Immer, wenn Menschen viel leisten, aber fortlaufend entmutigt werden, steigt die Gefahr, dass die Psyche nachhaltig leidet und mit Burn-out reagiert. Die Burn-out-Falle kann in jeder Berufsgruppe zuschnappen. Verzweiflung, Depression, existentielle Ängste, völlige Erschöpfung sowie ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere sind die Folge. Von einem Burn-out spricht man bei einem extremen körperlichen und geistigen Erschöpfungszustand. Das kann so weit gehen, dass jeglicher Lebensmut fehlt. Die Betroffenen sind irgendwann absolut hilflos, depressiv, sie sehen ihr Leben als sinnlos an und sind akut selbstmordgefährdet. Burn-out komme schleichend und anfangs von den Betroffenen völlig unbemerkt, meint der Psychiater Stelzig. Vor den Betroffenen merken zumeist Angehörige, dass irgendetwas nicht stimmt. Oft gestaltet sich das Erkennen von Burn-out-Betroffenen für Außenstehende und auch für Ärzte schwierig, weil nur über körperliche Beschwerden geklagt wird, die eigentliche Ursache der Probleme aber im Dunkeln bleibt. Depressionen werden manchmal als persönliches Versagen oder Schwäche bewertet, die Menschen in Führungspositionen gar nicht treffen darf. Wer möchte schon einen depressiven Abteilungsleiter, Betriebsleiter, Lehrer oder Arzt beschäftigen? Schon aus diesem Wissen heraus kann sich die betroffene Person nicht richtig mitteilen, was wiederum den Gesundheitszustand auf Dauer noch unerträglicher und die begleitenden Probleme noch stärker macht.

HOHE KOSTEN DURCH BURN-OUTS

Genau Zahlen, wie viele Österreicher tatsächlich betroffen sind, existieren bislang nicht. Der Berufsverband Deutscher Psychologen stellte unlängst fest, dass die Zahl der psychischen Störung als Folge von Arbeitsstress drastisch zunimmt. Ihr Anteil an den Ausfalltagen ist von 6,6 Prozent auf 10,5 Prozent angewachsen. Der Verband schätzt, dass depressive Verstimmungen 2020 der zweithäufigste Grund für Ausfalltage – nach den Herzerkrankungen – sein könnten.

Die Zunahme von Burn-outs hat auch drastische Auswirkungen auf die Unternehmen. Fast 50 Prozent der Topmanager in Deutschland und der Schweiz geben an, sehr häufig oder häufig das Gefühl zu haben, durch die berufliche Tätigkeit stark belastet zu sein – in Österreich sagen das sogar fast 60 Prozent der Topführungskräfte. Doch die Führungskräfte, so meint Stelzig, hätten schon längst dazu gelernt und steuerten rechtzeitig durch Lebensstiländerungen einem Burn-out gegen. Viel wichtiger ist mittlerweile allgemeine Prävention für Betriebe geworden, denn immer mehr Menschen leiden unter Mehrfachbelastungen, die durch fi-

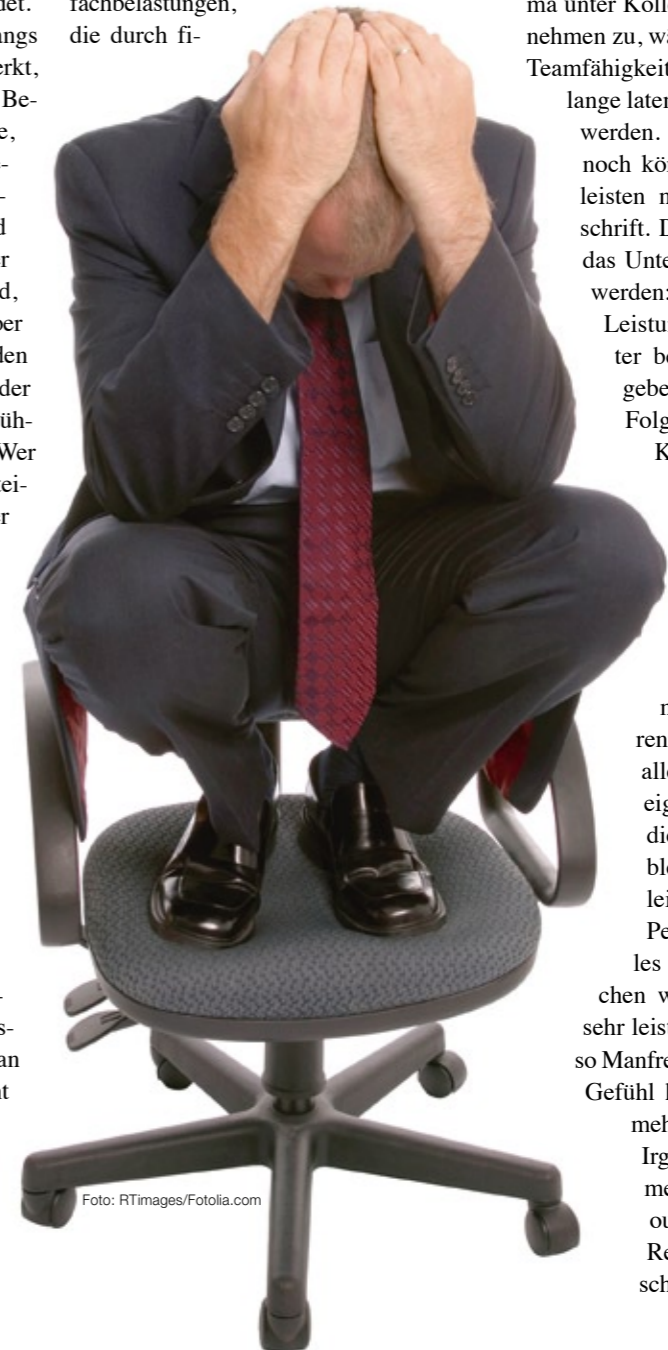


Foto: RTimages/Fotolia.com

nanziellen Druck entstehen, oder Doppelbelastungen bei Frauen: Kleine Kinder und Familie auf der einen, Karriere auf der anderen Seite. Mütter, die nach der Elternzeit wieder in ihren alten Job einsteigen, können selten in punkto Karriere dort anknüpfen, wo sie bei der Geburt ihres Kindes aufgehört haben. Aus Angst selbst Opfer von Firmen-Sparmaßnahmen zu werden, halsen sich viele Angestellte immer mehr Arbeit auf, gönnen sich weniger Freizeit und setzen sich selbst unter Druck. Chronischer Stress ist die Folge.

Eine permanente Furcht vor dem Jobverlust verschärft zusätzlich auch das Klima unter Kollegen. Mobbing und Intrigen nehmen zu, während Hilfsbereitschaft und Teamfähigkeit abnehmen. Burn-out kann lange latent bleiben und nicht entdeckt werden. Die Betroffenen sind zwar noch körperlich anwesend, aber sie leisten nur noch Dienst nach Vorschrift. Die entstehenden Kosten für das Unternehmen können sehr hoch werden: Ausfälle und verminderte Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter belasten sowohl den Arbeitgeber als auch die Arbeitnehmer. Folgekosten durch langwierige Krankenstände, Therapien und Rehabilitation treffen Versicherungen und die öffentliche Hand.

RECHTZITIG GEGENSTEUERN!

Nicht jeder Gestresste muss damit rechnen, auszubrennen. Das Risiko erhöht sich allerdings massiv, wenn man eigene Bedürfnisse leugnet und die soziale Anerkennung ausbleibt. Dazu zählen besonders leistungsfähige und engagierte Personen: „Diejenigen, die alles zu 100 Prozent perfekt machen wollen, Perfektionisten oder sehr leistungsorientierte Menschen“, so Manfred Stelzig. Menschen, die das Gefühl haben, dass ohne sie nichts mehr geht.

Irgendwann geht auch nichts mehr – es bleibt akute Burn-out-Gefahr. Wenn die letzten Reserven unseres Körpers erschöpft und er nur mehr signa-

lisiert, dass er Ruhe haben will, auftanken möchte und dringend neue Energie braucht, dann sollten wir spätestens auf ihn hören. Unser Organismus ist dabei durchaus erfinderisch, wie er Alarm auslöst. Jeder reagiert anders – beim einen zucken plötzlich die Augenlider, das Herz flattert, beim anderen sind es Einschlafprobleme. Alles nicht so tragisch und schlimm, wenn man rechtzeitig im persönlichen Stresswarnsystem gegensteuert – das ist es auch, was uns unser Körper mit solchen Symptomen sagen will.

Also was tun? Intakte Beziehungen wirken als ideale Stresspuffer. Menschen, die in einer intakten Beziehung leben, leiden deutlich weniger unter dem täglichen Arbeitsstress. Schwierig wird es, wenn es auch in der Beziehung schlecht läuft. Wichtig wäre es, zurückzuschalten und eine persönliche „Stresswaage“ oder eine „Work-Life-Balance“ zu schaffen, so der Psycho-



Foto: Gino Santia Maria/Fotolia.com

therapeut Stelzig. Wenn mich auf der einen Seite etwas belastet, so sollten auf der anderen Seite Schritte zu mehr Muße gesetzt werden, rät Manfred Stelzig: Das neueste Blackberry öfters abschalten, weniger ist mehr! Schaffen Sie eine Bilanz über Konsum, Freizeitaktivitäten, Überstunden oder Treffen mit Freunden. Setzen Sie Prioritäten: Was bringt mir Entspannung und Genuss? Suchen Sie Ihre innere Freiheit: Was will ich persönlich erreichen und warum ist es für mich notwendig? Lassen Sie öfter los und hören Sie auf die Bedürfnisse des Körpers, denn er hat immer Recht!

Genauso individuell wie einzelne Menschen auf Stress reagieren, genauso individuell ist auch die Behandlung von bereits eingesetzten Burn-outs. Es gibt keine allgemeine Therapie, wichtig ist es, Schwachpunkte zu erkennen und diese zu therapieren.

MARIA RIEDLER

Krankheitsverlauf: Stressmelder und schleichende Phasen

Neben dem „Ausgebranntsein“ werden zu meist andere Krankheiten wie Herzrasen, Hörsturz, Schlafstörungen, Magen- oder Darmprobleme, zunehmende Gereiztheit oder Probleme im sozialen Miteinander diagnostiziert. Häufig sind es eher Kleinigkeiten, die uns nachdenklich machen sollten, meint der Arzt und Therapeut, Manfred Stelzig. Stress-Ereignisse gehören seit Menschengedenken zu unserem Tagesprogramm. Wenn jemand allerdings permanent unter starkem Stress steht, bleiben die Stresshormone auf einem unnatürlich hohen Niveau. Dadurch werden Stressreize im Körper verstärkt umgesetzt. Das äußert sich dann eben in körperlichen Beschwerden, der Prozess beginnt...

EUPHORIE UND ERSCHÖPFUNG

Zu Beginn steht meist eine Phase der Überaktivität, in der Menschen meist freiwillig sehr viel mehr arbeiten. Tag und Nacht, am Wochenende und zum Teil in den Ferien. Misserfolge werden verdrängt, eigene Bedürfnisse vernachlässigt und private Kontakte reduziert. Dann tritt die Krankheit in die Phase der Erschöpfung, wobei selbst an Wochenenden oder im Urlaub kaum mehr Erholung möglich ist.

ABNEHMENDES ENGAGEMENT UND KONTAKTVERMEIDUNG

In der nächsten Phase herrscht der Frust. Die Energie nimmt spürbar ab, Müdigkeit breitet sich aus, die vormals so wichtigen Ziele verlieren an Bedeutung. Es folgt eine Phase der Gereiztheit und später der Gleichgültigkeit. Betroffene stumpfen immer mehr ab und vermeiden Kontakte mit Arbeitskollegen. Teambesprechungen werden abgesagt, nur noch Routineaufgaben übernommen, erste körperliche Symptome treten auf.

LEISTUNGSEINSCHRÄNKUNG UND KÖRPERLICH-PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN

Betroffene, die in der Regel über Jahre gerne und engagiert in ihrem Job gearbeitet haben, meinen plötzlich, sie seien völlig am falschen Platz oder hätten gar den falschen Beruf gewählt. An diesem Punkt kann der Betroffene die Anforderungen in Job und Privatleben nicht mehr bewältigen. Selbst der Dienst nach Vorschrift strengt an. Letzte Freude haben sich zurückgezogen, der Körper macht schlapp und erst hier gehen viele Betroffene zum Arzt.



GEGENSTEUERN BEVOR ES ZU SPÄT IST!

„Viele Menschen in diesen Krisensituationen machen alles für andere, aber fast nichts für sich“, schildert die Psychologin Brigitte Schwaiger.

Wie ist meine Situation und was kann ich ändern? Es geht nicht um ein Leben ohne Stress, sondern um einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Diverse individuell unterschiedliche „Stressmelder“ erkennen und im Alltag präventiv gegensteuern: Die Psychologin bietet mehrwöchige Coachings zum Thema Stress an; sowohl in Gruppen- als auch bei Bedarf in Einzeltraining!

Stressbewältigungstraining

Beratungsstelle für Klinische Psychologie, Universität Salzburg
Mag. Brigitte Schwaiger-Schrader
Stressbewältigungs-, Problem-, Genuss- und Entspannungstraining
Tel. 0669/10741466
schwaigerb@yahoo.de