

Burnout - mit Vollgas zum Stillstand

Etwa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich leer und ausgebrannt

Stress, Mobbing und permanente Überforderung - immer mehr Menschen leiden am Burnout-Syndrom. Was ist das, und wie macht es sich bemerkbar? Was tut man dagegen, und wie wird man es wieder los?

Auf den ersten Blick ist Marianne B. (44) ein Glückskind. Ihr Familienleben ist intakt, das Haus am Stadtrand bezahlt, und sie hat es als eine der wenigen Frauen bis in die Führungsetage eines Konzerns geschafft. Ihr Freundeskreis gönnt ihr Glück und Erfolg, und eigentlich müsste sie mit sich und der Welt im Reinen sein – doch das Gegenteil ist der Fall. Marianne B. leidet unter Schlafstörungen, kann sich nur noch schlecht konzentrieren und nicht mehr abschalten. Sie ist permanent erkältet, fühlt sich wie ein Hamster im Rad und ist selbst mit Kleinigkeiten überfordert. Marianne B. ist leer und ausgebrannt. Das Burnout-Syndrom hat sie erbarmungslos im Griff.

Laut dem Bundesverband der Burnout-Initiativen sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen vom Burnout-Syndrom betroffen – Frauen doppelt so häufig wie Männer. Prädestiniert sind besonders ehrgeizige, zielstrebige und perfektionistische Menschen, die nach dem Leistungsanerkenntnisprinzip leben. Bleibt die Anerkennung aus, versuchen Burnout-Menschen diesen Mangel mit noch größerem Einsatz zu kompensieren. Auch Mobbing und unerreichbare Ziele sind Brennfaktoren.

Burnout macht weder vor Managern noch vor Müttern halt und bringt Menschen aller Altersgruppen, zumindest vorläufig, zur Strecke. Doch was ist Burnout denn nun genau? Professor Wolfgang Söllner, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik am Nordklinikum, liefert die medizinische Erklärung: «Burnout ist ein chronischer körperlicher und emotionaler Erschöpfungszustand. Körperlich äußert er sich in Müdigkeit und Konzentrationsproblemen bis hin zur Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten. Emotionale Zeichen sind mangelnde Freude an Hobbys und zusehende Isolierung von Menschen, selbst von Freunden. Ein klassisches Merkmal ist auch Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung und schwindendes Selbstwertgefühl.»

Häufig, so Söllner, erkrankten Burnout-Menschen dann, wenn sie Urlaub oder längere Zeit frei hätten. «Auch Schmerzen, die zwar als solche diagnostiziert und behandelt werden, wie etwa Kopf- oder Rückenschmerzen, sind typische Symptome. Tinnitus tritt ebenfalls verstärkt bei Burnout-Gefährdeten auf», fährt der Chefarzt fort.

Die einstige Managerdepression ist auf dem besten Weg, zur Volkskrankheit zu werden, und richtet immensen wirtschaftlichen Schaden an. Einem Unternehmen mit 500 Mitarbeitern fehlen aufgrund seelischer Störungen der Statistik zufolge rund drei Mitarbeiter pro Jahr! «In den Berufsgruppen der Ärzte und des Pflegepersonals sind gut 30 Prozent der Mitarbeiter ausgebrannt», weiß Söllner. Ähnlich sehe es bei den Lehrkräften aus.

Was können Burnout-Kandidaten tun, um den Kräfteverfall zu stoppen oder bereits im Vorfeld zu verhindern? «Wirksam sind spezielle Therapieformen in der Klinik oder ambulante Therapien mit einem Psychologen», erläutert Söllner die Heilmethoden. «Begleitend ist auch sehr wichtig, die Schutzfaktoren des Patienten – wie Freunde treffen, Sport treiben und Hobbys pflegen – zu stärken und Selbsthilfe anzubieten.» Dadurch lernen die Betroffenen, mit dem Burnout umzugehen, ihre persönlichen Warnzeichen zu erkennen und ihr Risikoverhalten zu ändern. «Obwohl die Risikofaktoren als solche bestehen bleiben, hat Burnout gute Heilungschancen», entschärft der Professor das Schreckgespenst Burnout-Syndrom.

Präventionsarbeit in Sachen Burnout und Stressbewältigung leisten Julia Ludwig und Andrea Baumgartl in ihrem Therapie- und Coachingzentrum «zeitraum» in Erlangen-Tennenlohe. Bevor sich Andrea Baumgartl, Heilpraktikerin für Psychotherapie und psychologische Managementtrainerin, für Burnout-Menschen engagierte, war sie Werbetexterin und vor einigen Jahren selbst völlig ausgebrannt. Deshalb weiß sie, wie wichtig Aufklärung und Krisenmanagement sind. zeitraum hat sich auf integratives Burnout-Coaching spezialisiert und

bietet innerhalb eines ganzheitlichen Präventionsprogramms unter dem Motto «Auftanken statt Ausbrennen» effektive Strategien gegen den Burnout. «Die Betroffenen verleugnen ihre brenzlige Situation sehr lang. Wenn sie dann den Weg zu uns finden, erarbeiten wir mit dem Klienten zusammen ein eigens auf seine Persönlichkeitsstruktur und seine Situation abgestimmtes Programm», erörtern Baumgartl und Ludwig ihr Therapieprinzip. Entspannungstechniken und Stressprävention sind

Teil des jeweiligen Individualprogramms. Überdies bietet zeitraum spezielle Angebote zur Burnout-Prophylaxe sowie zu Psychologie- und Gesundheitsthemen für Kinder und Erwachsene an. «Unsere Präventionsarbeit hat Erfolg», freut sich Andrea Baumgartl. «Zunehmend interessieren sich auch die Krankenkassen für unsere Arbeit. Die Siemens-Betriebskrankenkasse bezuschusst unsere Coaching-Seminare bereits.»

Prof. Dr. Wolfgang Söllner – Klinikum Nürnberg-Nord, Telefon (09 11) 3 98 28 39, E-Mail wolfgang.soellner@klinikum-nuernberg.de

zeitraum – Julia Ludwig und Andrea Baumgartl, Erlangen-Tennenlohe, Tel. (0 91 31) 93 35 20-0, E-Mail www.mein-zeitraum.de info@mein-zeitraum.de

Sabine Beck

18.2.2009

© NÜRNBERGER NACHRICHTEN

