

In der Burnout-Klinik

Eine hohe Arbeitsbelastung und familiäre Probleme wurden für D.G. zu viel – jetzt ist er im Sanatorium

Die Volkskrankheit Burnout wird gerne als Symptom der modernen Leistungsgesellschaft gehandelt. Ein Patient der Privatstation Belvedere erzählt, was zu seinem Zusammenbruch führte und wieso er dem Wiedereinstieg in die Arbeitswelt mit gemischten Gefühlen gegenübersteht.

VON SOPHIE RÜESCH

Mit leichter Verspätung betritt D.G.* den Gruppenraum der Privatstation Belvedere im Sanatorium Kilchberg. Er komme direkt vom Yoga, sagt er, das heute etwas später begonnen habe. Sein Händedruck ist fest, seine Haltung aufrecht, aus dem Gesicht blicken freundliche Augen. Er wirkt entspannt, doch auch etwas müde. Als er sich hinsetzt, kommt er gleich zur Sache: «Mein Fall ist ein typischer», sagt er und beginnt zu erzählen, wie Stress für ihn zur Krankheit wurde.

D.G. ist einer von zehn Patienten, die in Kilchberg wegen eines Burnouts behandelt werden (siehe Box). Es ist bereits seine achte Woche hier, und damit seine letzte. Wenn der mehrfache Familienvater sich an die Zeit, die zu seinem Zusammenbruch führte, erinnert, spricht er mit klaren Worten und ruhiger Stimme.

SEINEN ANFANG NIMMT alles vor zwei Jahren, als eines seiner Kinder schwer erkrankt. «Ein traumatisches Erlebnis» nennt D.G. die Situation, die rund zwei Jahre andauert und ihm «enorm viel Energie» aberlangt. Unter der Belastung leidet die ganze Familie. Doch beim Akademiker D.G. kommt noch ein volles Arbeitspensum hinzu. Und eine psychische Prädisposition: Bereits in der Vergangenheit litt er unter depressiven Episoden. «Das geht den meisten Patienten hier so – ein Burnout kommt selten aus heiterem Himmel.»

Sobald es dem Kind besser geht, fällt D.G. in ein tiefes Loch. «Man versucht, alles zusammenzuhalten, man gibt und gibt und gibt, und sobald die Belastung von aussen abnimmt, bricht man selber zusammen.» Er kann nicht mehr schlafen, ist ständig übermüdet, auch die Schlafmittel, die er «viel zu lange» zu sich nimmt, nützen nicht mehr. Im März merkt er, dass es so nicht mehr weitergeht. Er liefert sich selbst in die Burnout-Station ein.

Er hat das Glück, dass er im ausgebuchten «Belvedere» den Platz eines Patienten übernehmen kann, der es sich noch mal anders überlegt hat. Denn eine ambulante Therapie kommt für ihn nicht infrage. «Vor dem Zusammenbruch wendete ich meine letzte Kraft dafür auf, meine Erschöpfung zu verdrängen. Als ich das nicht mehr aufrechterhalten konnte, fühlte ich mich vollkommen leer», erinnert er sich. Ihm wird klar, dass es länger dauern würde, um wieder in die Gänge zu kommen.

FÜR D.G. BEGINNT eine Zeit des Heilens. Mit der ärztlich verordneten Ruhe, die ihn aus seinem Dauerstresszustand



Oase der Ruhe: Hier findet D.G. ein «Instrumentarium von Denkmustern und Verhaltensweisen». RUE

«Wenn man jahrelang Raubbau an seinem Körper und seinen Energieressourcen betreibt, bringt man die Folgen nicht in acht Wochen weg.»

D.G., BURNOUT-PATIENT

herausholen soll, hat er am Anfang jedoch noch schwer zu kämpfen. Zu fest ist er sich gewohnt, stets etwas leisten zu müssen. «Ich litt unter den vielen Leerzeiten», gesteht er. Einfach nur ein Buch zu lesen, kommt ihm seltsam vor. «Ich musste erst lernen, die Ruhe auszuhalten, um sie mit der Zeit geniessen zu können.»

Erst nach rund zwei Wochen hat er sich in der ungewohnten Situation eingelebt. «Der Alltag hier ist ziemlich strukturiert», sagt er. Seine Tage beginnen nun mit morgendlichem Yoga und gehen weiter mit Massagen, Physiotherapie und Entspannungsübungen. Es scheint, dass die Grenzen zum Wellnesshotel fließend verlaufen. «Natürlich fühlt man sich sehr privilegiert hier»,

räumt D.G. ein. Er betont jedoch, dass unter den anderen Patienten von der Kindergärtnerin über den Hauswart bis zum Banker alle möglichen Gesellschaftsschichten und Berufsgattungen vertreten sind – «es ist also gar nicht so, dass Burnout ein Elite-Problem ist.»

Für die ausgebrannten Patienten ist zudem gerade das Regenerationsprogramm wichtig. «Es ist unglaublich, wie zentral der Körper für die Stressbewältigung ist. Mit Atemtechnik und Muskelentspannung kann man auch im Kopf viel erreichen», sagt D.G.. Ausserdem gehören zum eigens für die Privatklinik entwickelten Therapieprogramm nicht nur Sauna und Yogamatte, sondern auch ärztliche Betreuung, Psychotherapie und Gruppenkurse wie Stressbewäl-

PIONIER IN DER REGION ZÜRICH

Die **Privatstation Belvedere im Sanatorium Kilchberg**, die zum Zentrum für stressbedingte Erkrankungen gehört, ist die erste in der Region, die ein spezifisch auf Burnout zugeschnittenes Therapiekonzept anbietet. Und sie scheint, damit den Nerv der Zeit getroffen zu haben: Seit der Eröffnung im Januar waren stets alle 10 für Privatversicherte verfügbaren Plätze ausgebucht, **es besteht eine Warteliste**. Für Psychologe und Philosoph Tobias Ballweg, der das klinikeigene Behandlungskonzept «Symbalance» mitentwickelt hat, bestätigt dieser Erfolg, dass ein integratives Therapiekonzept für die Diagnose Burnout überfällig war – obwohl die Stresserkrankung in den einschlägigen Krankheitskatalogen noch keinen Eingang gefunden hat. «Burnout ist ein Prozess, der in eine ernstzunehmende Erkrankung münden kann», erklärt er. Die Patienten, bei denen eine stationäre Behandlung angezeigt sei, weisen eine Symptomatik auf, die – auch von Krankenkassen anerkannt – Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder Anpassungsstörungen zugeordnet wird. Die **Bilanz der ersten abgeschlossenen Therapiezyklen** fällt laut Ballweg positiv aus: Den Patienten, die nach dem Austritt ambulant nachbetreut werden, sei der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt gelungen. (RUE)

tigung am Arbeitsplatz, Kommunikation, Philosophie, Training emotionaler Kompetenzen und nicht zuletzt Medikamente.

ALL DAS SOLL D.G. für einen Wiedereinstieg in die leistungsorientierte Welt rüsten. Nach acht Wochen Ruhe und Introspektion muss er nun beweisen, dass er auch ausserhalb des geschützten Rahmens der Klinik dem Stress standhalten kann. «Ich glaube, ich werde es schaffen. Aber ich weiss, dass es nicht einfach wird», sagt er. Vor dem Übergang hat er grossen Respekt. Jetzt, wo der Austrittstermin näher rückt, plagt ihn manchmal Zweifel, ob er es schaffe, und vor allem: wie. «Man muss sein Leben ja wirklich ändern, wenn man nicht rückfällig werden will», gibt er zu bedenken. Klar ist für ihn, dass er im Beruf kürzertreten wird. «Ich habe vorher gut 150 Prozent gearbeitet. Das war zu viel.»

Es sei ihm bewusst, dass man nach einem Klinikaufenthalt nicht einfach wieder vollständig hergestellt sei. «Wenn man jahrelang Raubbau an seinem Körper und seinen Energieressourcen betreibt, bringt man die Folgen nicht in acht Wochen weg.» Vielmehr sei er nun mit einem Instrumentarium von Denkmustern und Verhaltensweisen ausgerüstet, das er im Alltag einsetzen kann, wenn der Stress überhandzunehmen droht. Dazu gehöre, sich Pausen zu gönnen. Immer wieder mal tief durchzuatmen. Sich in Erinnerung zu rufen, auch auf sich selbst und nicht nur auf andere zu achten. Und: «In Zukunft werde ich regelmässig ins Yoga gehen.»

*Name der Redaktion bekannt.

Dominic, Frederico und Giorgina brauchen Ihre Hilfe. Bitte spenden Sie.



cerebral
Helfen verbindet

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind
Erlachstrasse 14, Postfach 8262, 3001 Bern
Telefon 031 308 15 15, Postkonto 80-48-4, www.cerebral.ch

