



Verlag ORGANISATOR AG
9001 St. Gallen
058 /344 93 61
www.organisator.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'147
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 46
Fläche: 67'977 mm²

«Ich schlief vier Nächte wie ein Stein – dann gar nicht mehr»

Über Burn-out wird viel geschrieben und viel diskutiert. Doch hinter jeder Diagnose steckt ein individuelles Schicksal. Ein Betroffener erzählt.



Mit der speziell auf Burnout ausgerichteten Therapie «SymBalance» werden Betroffene auf der Station «Belvedere» auf den beruflichen Wiedereinstieg vorbereitet. Die Station bietet 10 Einzelzimmer mit Blick auf den Zürichsee sowie Therapie- und Wellnessräume.

VON THOMAS BERNER

Leistung ist für ihn kein Fremdwort. Leistung zu bringen, hat für ihn grundsätzlich eine positive Bedeutung – er liebt die Herausforderung komplexer Aufgaben. Doch Klemens Metzger*, der in einem grösseren Unternehmen dessen Finanzbeteiligungen managt, musste eines Tages erkennen: So geht es nicht mehr weiter. Eine schmerzhafteste Erkenntnis, die letztlich zu einer «Selbsteinlieferung» in einem Sanatorium führte.

Ein schwerer Fall. Dort, hoch oben über dem Zürichsee, unterzog sich Klemens Metzger einer umfassenden Therapie. «Ich war ein schwerer Fall», erzählte er,

als wir uns im Büro seiner behandelnden Therapeutin zum Gespräch trafen. Eine Woche ist es her, seit Klemens Metzger aus dem Sanatorium entlassen wurde und nun ganz allmählich wieder Fuss fasst im Arbeitsleben. Es ist immer noch dieselbe Stelle mit den gleichen Aufgaben – er wollte unbedingt wieder dorthin zurück. Denn seine dortige Tätigkeit war es nicht, die ihn ins Burn-out trieb.

Dem Druck standhalten. «Ich startete hoch motiviert», erinnert er sich. Mit Elan stürzte er sich in sein Aufgabefeld, das er soeben neu angetreten hatte. Die Arbeit forderte ihn – zunächst im positiven Sinn. «Doch dann änder-



Verlag ORGANISATOR AG
9001 St. Gallen
058 /344 93 61
www.organisator.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'147
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 46
Fläche: 67'977 mm²

ten sich die Umstände: Arbeitskollegen kündigten oder fielen über längere Zeit aus. Ich übernahm deshalb grosse Teile ihrer Aufgaben.» Etwas, das sich als fatal erweisen sollte: Die Arbeit wurde zur Überlastung. Und der Körper begann zu reagieren: Kopfschmerzen – «ich vernichtete Aspirin-Tabletten richtiggehend» – begannen ihn zu quälen, Sehstörungen, Konzentrationsschwächen bis hin zu Herzrhythmusstörungen kamen als weitere Eskalationsstufen hinzu. Doch die Ursachen suchte Klemens Metzger weiterhin nicht bei der Arbeit. Er wollte keine Schwäche zeigen – koste es, was es wolle.

Wenn der Urlaub nicht mehr hilft. Auch die Familie begann unter Klemens Metzgers Arbeitspensum zu leiden. Seine Kinder sah er – wenn überhaupt – nur noch selten, und für seine Frau blieb erst spät abends vielleicht noch eine Stunde Zeit. Da er immer öfter unter Konzentrationsschwierigkeiten litt, verlegte Klemens Metzger viele Aufgaben in frühe Morgen- und späte Abendstunden, um ungestört im Büro sein zu können. Hoch gestresst «rettete» er sich schliesslich in die Ferien. Bewusst wollte er sich ein paar Tage Ruhe gönnen. Doch dies erwies sich als Trugschluss. «Die ersten vier Nächte schlief ich wie ein Stein – dann aber gar nicht mehr.» In seinem Kopf schwirrten unendlich viele Gedanken, schon kleinste Geräusche oder Licht hielten ihn vom Schlaf ab. Dies ging auch nach dem Urlaub so weiter.

Den Lebensrhythmus wieder finden.

«Eines Tages wurde mir schwarz vor den Augen, und ich brach zusammen», beschreibt Klemens Metzger den Moment, als nicht nur seine Frau feststellen musste, dass er unbedingt in ärztliche Behandlung gehört. «Mein Arzt stellte mich dann klipp und klar vor

die Wahl: so weiterzumachen und bald auf dem Friedhof zu enden oder mein Leben total umzukrempeln.» Klemens Metzger entschied sich für einen achtwöchigen Therapie-Aufenthalt im Sanatorium Kilchberg. Die ersten Tage der Therapie waren nicht einfach. Er musste sich erst an den neuen Rhythmus gewöhnen: fixe Essenszeiten, Arztvisiten – dazwischen viel Zeit mit Nichtstun. Doch dann begann er, immer mehr Angebote zu nutzen, so auch Musik- und Kunsttherapie. «Dort erreichte ich erstmals wieder einen Zustand, in dem man an nichts denkt. Die Stunden gingen nun um wie nichts.»

Verständnis durch den Arbeitgeber.

Unterstützung erfuhr Klemens Metzger auch seitens des Arbeitgebers. «Die Arbeitskollegen haben durchaus gemerkt, was mit mir los war, aber die Tragweite nicht richtig erkannt.» Sie liessen ihn ihre Gedanken dann via Genesungskarte wissen – etwas, was Klemens Metzger stark berührt hat und ihn darin bekräftigte, schnell wieder an seine Arbeit zurückkehren zu wollen. Ein erster Besuch an seinem Arbeitsplatz kurz vor Ende der Therapie verlief ermutigend. Sukzessive will Klemens Metzger nun sein Pensum wieder auf 100 Prozent steigern. Zur Seite steht ihm dabei ein Case Manager, der die Fortschritte laufend analysiert und abwägt, wie viel mehr Pensum zumutbar ist – alles in Absprache zwischen ihm, dem Arbeitgeber sowie den behandelnden Ärzten.



Verlag ORGANISATOR AG
9001 St. Gallen
058 / 344 93 61
www.organisator.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 6'147
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 46
Fläche: 67'977 mm²

Licht am Ende des Tunnels. Wie fühlt sich Klemens Metzger heute? «Ich bin kein anderer Mensch geworden, aber besser sensibilisiert. Und ich befinde mich immer noch in einem Lernprozess.» Die acht Wochen waren kein «Wellnessurlaub, sondern harte Arbeit. Ich musste mich komplett demontieren.» Er habe viel Zeit gehabt, um nachzudenken, und «Lektionen in Demut» lernen müssen. «Ich ging regelrecht unten durch.» Aber Klemens Metzger kann nun die Zeichen, die sein Körper aussendet, besser deuten. Er kennt nun seine Grenzen und will die eigenen

Ressourcen und die an ihn gestellten Aufgaben in Einklang bringen. Befürchtungen vor einem Rückfall sind immer noch da. «Ich bin noch nicht stressresistent und mein Kurzzeitgedächtnis funktioniert noch nicht richtig.» Am Arbeitsplatz erfährt er zwar noch Schonung. Aber irgendwann will Klemens Metzger wieder voll leistungsfähig werden. Er achtet nun darauf, sich besser zu organisieren und auch mal Nein zu sagen, wenn ein Auftrag nicht in den Terminkalender passt.

* Name geändert

BURN-OUT-SYNDROM

Medizinisch handelt es sich beim Burn-out um eine sog. Zusatz-Diagnose, also nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern um ein Syndrom. «Burn-out-Patienten leiden primär unter Stresssymptomen, die sich etwa als Störungen beim vegetativen Nervensystem zeigen», erläutert Dr. Armita Tschitsaz vom Sanatorium Kilchberg, einer Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Ursachen für Burn-out sind vielschichtig; zumeist liegen sie in einem Missverhältnis zwischen den eigenen Ressourcen und den externen Anforderungen. Betroffen seien häufig Menschen in komplexen Berufen, so Tschitsaz weiter. Bei den Therapien geht es in erster Linie um die Regeneration dieser Ressourcen, aber auch um eine Realitätsanpassung der Anforderungen. Das Sanatorium Kilchberg hat hierzu mit Symbalance einen Ansatz entwickelt, der das Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen nicht nur in einer objektiven, sondern auch in der subjektiven (eigene Wahrnehmung) und existenziellen (Fragen von Identität, Werten und Lebenszielen) Dimension wieder herstellen soll. Die Therapie wird individuell auf die betroffene Person abgestimmt und umfasst psychologisch-therapeutische Einzelgespräche sowie Workshops und Trainings (z.B. in Stressbewältigung, Kommunikation, emotionaler Kompetenz). Wo nötig wird die Behandlung medikamentös unterstützt. Nach Abschluss der Therapie wird in enger Kooperation mit den Betroffenen und deren Arbeitgebern ein Case Management initiiert. «Die Arbeitgeber sind dankbar für jede Unterstützung, denn sie wissen häufig nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen», weiss Dr. Tschitsaz. In der Regel wählen die Patienten den Wiedereinstieg in ihre angestammte Tätigkeit.



Dr. Armita Tschitsaz
vom Sanatorium
Kilchberg