

In der Burnout-Klinik lernt der Manager, sich neue Lebensziele zu setzen

Er sei ein Mensch, der gerne Leistungen erbringt, sagt Peter F. (Name von der Redaktion geändert). Der 61-Jährige will gerne darüber reden, wie es zu seinem Burnout kam und was die Therapie in der Station Belvedere im Sanatorium Kilchberg bewirkte, die er im November abgeschlossen hat. Er kommt noch zu einzelnen Therapiestunden nach Kilchberg. Heute geht es ihm ziemlich gut, doch im vergangenen Sommer ging gar nichts mehr, bei dem Mann, der nicht nur in seinem Beruf sehr erfolgreich war, sondern sich auch in Verbänden und Vereinen stark engagierte.

«Ich habe mir in meinem Leben immer Ziele gesetzt, auch jetzt.» Schritt für Schritt aus dem Burnout-Tief nach oben, lautet sein aktuelles Ziel. Der Manager zeigt Aufzeichnungen seines sechswöchigen Aufenthalts in der Station Belvedere, ein Diagramm seines Seelenzustandes. Die Kurve zeigt kontinuierlich nach oben.

Im Sommer 2013 war sein Energielevel tief unten. Er konnte nicht schlafen. «Wenn Sie zwischen zwei und vier Uhr morgens wach sind, dann sind Sie völlig gerädert.» Als er einen Workshop leitete, hatte er keine Lust, mit den Teilnehmern abends essen zu gehen. Alarmstufe Rot herrschte, als er eines Abends in Tränen ausbrach und nicht mehr aufhören konnte zu weinen. «Alles war mir zu viel geworden», sagt er. Er hatte einen verantwortungsvollen Job in der grafischen Branche. Zwischen den Zeilen ist herauszuhören, dass da vor dem Zusammenbruch auch Mobbing im Spiel war. Sein Hausarzt habe ihn, als er so weinte, motiviert, sich in einer Burnout-Klinik behandeln zu lassen.

Und er stieg aus seinem Beruf aus, wo er so lange erfolgreich war, und kündigte. In den ersten Wochen seiner neuen Freiheit blieb er zuhause, nahm allerdings schon Antidepressiva. «Das fand ich gut, dass ich nicht sofort in die Klinik gegangen bin. Denn am Anfang ist man schlicht gar nicht aufnahmefähig. Die ersten Wochen in der Station Belvedere fand ich sehr anstrengend.» Erleichterung, nun nicht mehr im Job funktionieren zu müssen, diese Erleichterung stellte sich in der Klinik nicht ein. «An manchen Tagen hatte ich bis zu sieben Termine, zum Beispiel Gesprächstherapie oder Massagen. Jeden Morgen ging ich Nordic-Walking.» Zwischendurch legte er sich untertags in seinem Einzelzimmer für ein Nicker-



Wie künftig mit Stress umgehen? Im Behandlungskonzept für ausgebrannte Patienten in der Station Belvedere ist gemäss Psychiater Christian Seeher (rechts) die ärztliche Betreuung ein Schwerpunkt. Bild: Silvia Luckner

chen hin. «Das schätzte ich auch sehr, dass ich mich ausruhen konnte.»

Er nahm viele Bücher in die Klinik, las sie aber nicht. «Ich konnte mich gut der Therapie hingeben, ging in die Tiefe, auch in der Maltherapie, obwohl ich noch nie in meinem Leben ein Bild gemalt hatte. Anfangs dachte ich, jetzt male ich meine Gefühle. Ganz am Schluss nahm ich mir vor, jetzt male ich das, was ich bin. An diesem Bild sieht man, dass ich wieder klarere Strukturen hatte und es mir besser ging.» Dieses Bild werde er einrahmen und aufhängen.

«Ich hatte eine mittelschwere Depression. Mein Therapeut, der Psychiater Christian Seeher, bezeichnete sie als Erschöpfungsdepression. Das empfehle ich allen: Wenn man in ein Burnout läuft, dann sollte man professionelle Hilfe holen in einer speziell auf Burnout ausgerichteten Institution, wie sie meist in psychiatrischen Kliniken zu finden sind. Dort hat man spezifische Therapien. Medikamente können, müs-

sen aber nicht notwendig sein.» Sein Zustand wurde von Woche zu Woche besser. «In der sechsten Woche dachte ich, als ich die Neueintretenden sah, die sind ja schön krank, aber vermutlich war ich selber genauso zwäg.»

Warum ist es bei ihm zum Burnout gekommen? «Das Geschäft, der Job, das ist bei den meisten die Ursache, meine ich.» Mit psychischen Phänomenen hatte er sich vor dem Burnout nicht beschäftigt. «Im Verkaufstraining lernte ich zwar, Gesichter zu lesen und Körpersprache zu analysieren. Ich meine, ich nehme meinen Körper wahr, merke, was abläuft, das schon.» Was hat er in der Klinik gelernt? «Ich hatte nicht gewusst, warum gewisse Reaktionen von mir so ausfallen. Ich suchte nach Anerkennung. In der Therapie stellte sich heraus, dass ich statt der beruflichen Anerkennung Zuneigung bekommen wollte. Zuneigung bekommt man im Arbeitsleben nicht. Daran arbeite ich weiter.» Am Wochenende konnte er vom Sana-

torium Kilchberg jeweils nach Hause. «Viele Besuche blockte ich ab, nur die Familie, meine Frau und meine Töchter, durften mich besuchen. Die Leute haben wahnsinnige Berührungängste, immer noch. «Darf man ihm eine SMS in die Klinik schicken?», fragten sie sich. Da viele auch nicht genau wussten, was Burnout ist, getrauten sie mich gar nichts zu fragen. Auch ich sage nicht gerne, dass ich eine Depression habe, Burnout tönt besser als Erschöpfungsdepression.»

Sein Alltag heute nach dem Klinikaufenthalt: Für jeden Tag hat er sich ein Programm zusammengestellt: zwei Stunden Nordic Walking am Morgen, Therapien beim Psychiater, dazu Shiatsu und medizinische Massage. Er brauche dieses Wochenprogramm, um Strukturen und Aufgaben zu haben. «Im Frühjahr will ich wieder ganz gesund sein, mir einen stabilen Boden bauen, der mich trägt. Jetzt zu arbeiten, wäre noch nicht möglich, «aber bald», sagt er. Gaby Schneider

Station Belvedere

Das Sanatorium Kilchberg hat im Januar 2013 ein Zentrum für stressbedingte Erkrankungen eröffnet. Zum Zentrum gehört die Privatstation Belvedere, die auf die Behandlung von Burnout spezialisiert ist. Die zehn Einzelzimmer der Station sind seit Beginn durchgehend belegt. Basis der Behandlung ist das Therapiekonzept Sym Balance, das von einem Expertenteam am Sanatorium Kilchberg nach neuestem wissenschaftlichen Erkenntnisstand entwickelt wurde. Anders als herkömmliche Ansätze unterscheidet Sym Balance drei grundlegende Dimensionen des Burnouts: die objektive, subjektive und existenzielle Dimension. Je nach individueller Ausprägung lässt sich ein Schwerpunkt auf einer der drei Dimensionen ausmachen, der in der Therapieplanung berücksichtigt wird. Ausserdem steht beim sechswöchigen Regenerationsprogramm die Aktivierung körperlicher und psychischer Ressourcen im Vordergrund. Das Angebot umfasst Kunstatelier, Musiktherapie, Physio- und Bewegungstherapie, Fitness, Übungen zur Körperwahrnehmung, Nordic Walking, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Rückengymnastik, Yoga, medizinische Massagen und Shiatsu. (zsz)

Sanatorium Kilchberg AG, Alte Landstrasse 70, Kilchberg, www.sanatorium-kilchberg.ch.

Was ist Burnout?

Burnout ist ein Zustand ausgeprägter Erschöpfung mit verringerter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, der durch chronische Stressfaktoren ausgelöst wird. Von den Betroffenen werden sie als nicht mehr bewältigbar erlebt. Die Belastungsfaktoren sind meist im beruflichen Umfeld zu suchen, können aber auch durch Leistungsüberforderung im sozialen oder familiären Kontext bedingt sein. (zsz)

NACHGEFRAGT

Christian Seeher

Leiter Zentrum für stressbedingte Erkrankungen, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Sanatorium Kilchberg

«Im Begriff Burnout finden sich viele wieder»

Christian Seeher, Sie entwickeln ein Präventionsprogramm für Unternehmen, damit Angestellte nicht ins Burnout hineintrutschen. Wie weit ist dieses gediehen? Das Konzept dazu ist erstellt. Inhalte zum Präventionsprogramm kann ich leider noch nicht preisgeben, da wir noch in der Projektphase sind.

Können Sie ganz praktische Tipps geben?

Wichtig ist, einen Ausgleich zu stressigen Situationen zu finden und diesen auch beizubehalten. Zudem sollte man hinterfragen, was einem wirklich wichtig ist im Leben, und unnötige Stressfaktoren vermeiden.

Der Mangel an sozialem Austausch könnte der Auftakt des Burnout-Syndroms sein, heisst es. Sehen Sie das auch so?

Prinzipiell ist ein Mangel an sozialem Austausch nicht gut, aber nicht spezifisch für ein Burnout. Meist ist es so, dass es durch starke Stresssituationen zu einer Vernachlässigung des sozialen Umfeldes kommt, damit wäre das eher eine Folge als eine Ursache.

Die Wellness-Industrie wirbt auch mit Burnout-Prophylaxe. Wie wirkungsvoll ist das?

Prinzipiell ist es gut, sich einen Ausgleich zu schaffen. Ein Wellness-Wochenende alleine reicht dafür aber nicht aus, vielmehr ist es wichtig, sich einen dauerhaften Ausgleich zu schaffen, wie regelmässigen Ausdauersport.

Burnout bietet die Möglichkeit, in entstigmatisierter Weise über psychische Probleme zu sprechen.

Im Begriff «Burnout» finden sich viele Menschen wieder, und das macht es vielleicht leichter, über depressive Symptome zu sprechen und sich damit an Fachpersonen zu wenden.

Wie viel Erschöpfung ist normal?

Prinzipiell ist eine normale Erschöpfung noch kein Burnout. Wenn wenige Tage oder Ferien ausreichen, sich zu regenerieren, kann man noch nicht von einem Burnout sprechen. Reichen diese Erholungsphasen nicht aus, sollte man sich zur diagnostischen Einschätzung an eine Fachperson wenden.

Burnout ist zu einem Modebegriff geworden. Diese Ausweidiagnose kann zu einer Unterschätzung der Erkrankung Depression führen.

Im Prinzip stimmt das, deshalb ist auch

hier der Kontakt mit Fachpersonen wichtig.

Die Motivation, etwas zu verändern, ist bei Burnout-Patienten enorm hoch, sagen Sie, was bei der klassischen Depression nicht immer der Fall ist.

Bei der klassischen Depression ist es ein Symptom, dass die Patienten auf der motivationalen Ebene eine Antriebsstörung haben, das heisst aber nicht, dass sie nicht wollen, sondern vielmehr auf Grund der Antriebsstörung nicht können.

Deshalb plädieren Sie auch dafür, Burnout-Patienten nicht mit anderen Depressionspatienten zu behandeln.

Es hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, beide Krankheitsbilder nicht in einen Topf zu werfen und die Betroffenen gleich zu behandeln. (gs)