



Online-Ausgabe DE

Jobindex Media AG
8032 Zürich
044/ 269 50 10
www.hrtoday.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachpresse

Page Visits: 21'871

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Der erschöpfte Mensch

Eine Burnout-Therapie ist kein Wellness-Trip

Kategorie: Gesundheitsmanagement

|
Text: Steffen Riedel |
27.02.2013

Das Sanatorium Kilchberg bietet seit Jahresbeginn eine neuartige Burnout-Therapie an. Die Behandlung richtet sich sowohl an die Patienten selbst, bindet aber auch Vorgesetzte und Personalfachleute mit ein. Für einige Burnout-Patienten ist «Symbalance», so der Name des Konzepts, ein Hoffnungsschimmer. Für manche auch so etwas wie eine letzte Chance.



Das Sanatorium in Kilchberg:
Die ansprechende Umgebung kann eine Burnout-Therapie positiv beeinflussen. (Foto: zVg)

Paul Knöpfli* ist 47 Jahre alt. Seit den Weihnachtsfeiertagen ist er vom Arzt krankgeschrieben. 100 Prozent arbeitsunfähig. Wie lange ist offen. Er hat ein Burnout. Wahrscheinlich das dritte, vielleicht waren es auch mehr. Drei sind immerhin durch Klinikaufenthalte belegt.

Seit den 90er-Jahren hangelt sich der IT-Spezialist durch das stressige Business, immer von Zusammenbruch zu Zusammenbruch. 2000 zeigte ihm sein Körper zum ersten Mal die Grenze des Möglichen auf. « Erschöpfungsdepression nannte das mein Arzt, von Burnout sprach damals noch niemand.» Drei Monate habe er nicht ins Büro gedurft, habe eine Therapie absolvieren müssen, sagt er. «Danach kniete ich mich aber wieder voll



Online-Ausgabe DE

Jobindex Media AG
8032 Zürich
044/ 269 50 10
www.hrtoday.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachpresse

Page Visits: 21'871

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

rein.» Es dauerte nur einige Wochen, da hatte er 150 Überstunden auf dem Zeitkonto. Chef und Personalabteilung liessen ihn weiterwursteln.

An Kompensation sei nicht zu denken gewesen, sagt er. «Irgendwann gabs dann doch Ferien – ich sollte auch Überstunden abbauen.» Allerdings hätten ihm Kollegen und Chef die Handymailbox täglich «gefüllt». «Ohne mich lief es einfach nicht.» Nach dem Ferienabbruch fiel ihm am ersten Arbeitstag aber das Systempasswort nicht mehr ein. «Das wars dann. Klinikaufenthalt Nummer zwei folgte», erinnert sich Knöpfli nüchtern.

Wenn er seinen Burnout-Werdegang, seine Situation und seine Person beschreibt, tut er das analytisch, detailliert und überraschend emotionslos. Es wirkt, als spreche er nicht über sich, sondern über eine andere Person. Die Stationen, die Fehlentscheide auf dem Weg in den mentalen und körperlichen Zusammenbruch zeichnet er bildhaft nach.

Knöpfli ist ein Wiederholungstäter in Sachen Raubbau am eigenen Körper. Vor gut einem Jahr begann das bisher letzte Burnout-Drama. Der Ablauf ist klassisch. Knöpfli übernimmt mehr Arbeit und Projekte, als er bewältigen kann. Er weiss und gibt zu: «Ich bin ein Süchtiger, gar keine Frage.» Arbeit ist seine Droge, viel Arbeit putscht ihn auf. Zehn-, Zwölf- oder auch mal Vierzehn-Stunden-Tage waren zuletzt die Regel, nicht die Ausnahme. Seine Frau arbeitete meist abends – Knöpfli nutzte diese Tatsache, um selbst länger im Büro bleiben zu können, ohne dass seine Partnerin davon etwas mitbekam. Burnout-Betroffene werden kreativ im Tarnen ihrer Situation – wie andere Süchtige auch.

«Das ist meine letzte Therapie»

Schlafstörungen, Magenprobleme und Panikattacken waren im letzten Jahr treue Begleiter. «Mehr als vier Stunden am Stück habe ich am Schluss nicht mehr geschlafen. Dieses Manko habe ich genutzt, um noch mehr arbeiten zu können. Ich ging einfach schon um sechs Uhr ins Büro.» Fürs Frühstück fehlte die Zeit, mittags gabs bestenfalls belegte Brötchen. «Die konnte ich essen, ohne Pause zu machen.» Dass er sich regelmässig erbrechen musste, verdrängte er. Den Überblick über seine Projekte, Termine und Aufgaben hatte er zu diesem Zeitpunkt bereits verloren. «Ich litt sehr. Ich habe mir gegenüber einen hohen Leistungsanspruch. Den konnte ich nicht mehr erfüllen.»

Die Warnsignale nahm er erst ernst, als es wieder zu spät war. Sein Körper spielte nicht mehr mit und fuhr das System abrupt herunter, ausgerechnet in den Ferien. Ein «fatal Error» – diese Sprache verstand der IT-Experte. Mit dem Helikopter gings in die Klinik. Verdacht auf Herzinfarkt. «Heute weiss ich, dass ich mir die Herzprobleme eingebildet habe. Ich bin diesbezüglich gesund. Das haben die Untersuchungen schliesslich ergeben. Die Attacke war aber sehr real. Die Luft blieb weg, die Brust zog sich zusammen, Panik inklusive», schildert Knöpfli. «Mir wurde klar, dass es ohne professionelle Hilfe nicht mehr weitergeht.»

Seit Anfang Februar ist der Informatiker Patient in der Burnout-Abteilung des Sanatoriums Kilchberg am Zürichsee. Von seinem Aufenthalt in der Klinik – die so gar nichts von einem Krankenhaus hat – erhofft sich Knöpfli viel. «Das wird meine dritte und letzte Therapie.» Hoffnung geben ihm ein besonderes Behandlungskonzept und ein stationärer Aufenthalt, der auf sechs Wochen angesetzt ist. Blauäugig sei er freilich nicht, wie er sagt. «Ich bin immer noch im Arbeitsmodus und stehe am Anfang meiner Behandlung. Es wird alles andere als einfach, mir den richtigen Weg aus meinem Dilemma aufzuzeigen.»

Drei Dimensionen des Burnouts

Die Kilchberger Burnout-Klinik, genauer das Zentrum für stressbedingte Erkrankungen, hat seit der Eröffnung im Januar bereits Schlagzeilen gemacht. Bilder von einem kleinen Spa in der Klinik mit Privatsauna und Ruheraum sowie der Umstand, dass sich das komplexe Angebot in erster Linie an Privatversicherte richtet, verleiteten Medien zur Schlussfolgerung, es handle sich um einen «Wellnesstempel für ausgebrannte Manager».



Online-Ausgabe DE

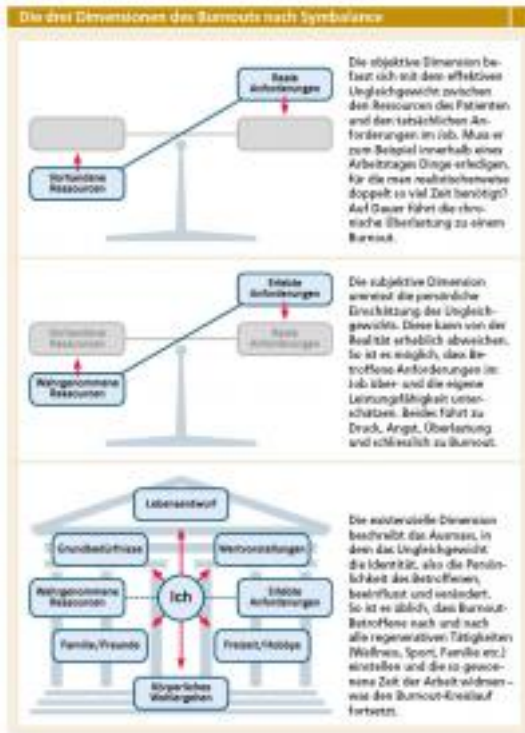
Jobindex Media AG
8032 Zürich
044/ 269 50 10
www.hrtoday.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachpresse

Page Visits: 21'871

Online lesen

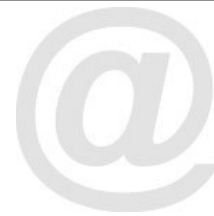
Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854



1/2



2/2 Ein zeitgemässes Wellnessangebot, wie in Kilchberg, ist Bestandteil vieler Burnout-



Online-Ausgabe DE

Jobindex Media AG
8032 Zürich
044/ 269 50 10
www.hrtoday.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachpresse

Page Visits: 21'871

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Therapien. (Foto: zVg) Back Next

Der Medienhype sei einerseits ein willkommener Werbeeffect in einem umkämpften Markt, wie Katja Cattapan unumwunden zugibt. Cattapan ist stellvertretende ärztliche Direktorin des Sanatoriums Kilchberg und Chefärztin der Privatstation für die Burnout-Geschädigten.

Wenig glücklich sind die privaten Klinikbetreiber andererseits aber damit, dass bisher die Journaille kaum auf das « Wesentliche an der Story» fokussiert habe. Gemeint ist das in Kilchberg entwickelte Behandlungs-Konzept « Symbalance» für Menschen mit einer «stressbedingten Erschöpfungsdepression». «Unsere Methode wird zurzeit in der medizinischen Fachpresse veröffentlicht. Sie soll so diskutiert, hinterfragt, weiterentwickelt und legitimiert werden», sagt Cattapan.

Dieses Vorgehen sei für Burnout-Therapien neu und unterstreiche den seriösen, wissenschaftlichen Anspruch der Kilchberger Experten, erklärt Christian Seeher, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Er leitet die Burnout-Einrichtung vor den Toren Zürichs medizinisch. «Anders als bisherige Behandlungsmethoden unterscheiden wir drei Dimensionen des Burnouts. Eine objektive, eine subjektive und eine existenzielle.» Nach der Diagnose und je nach individueller Ausprägung des Patienten werde eine massgeschneiderte Behandlung abgeleitet.

Stationär oder auch ambulant werden Kombinationen aus Psychotherapie, Bewegungs- und Gruppentherapie, Fitnesstraining, Kunstschaffen, Stressbewältigung, aber auch Philosophie angeboten. Denn wer in ein Burnout stürzt, hat oft Bedarf, seine eigenen Wertvorstellungen, also seine Lebensphilosophie, zu überdenken und wieder ins Lot zu bringen.

Zur gezielten Behandlung gehört auch «verschriebene Wellness», sagt Seeher. «Nicht wenige Patienten müssen nach einem Burnout wieder lernen, bewusst zu entspannen. Verordnete Saunagänge können dazu beitragen.»

Nach der stationären Behandlung folgt eine ambulante Therapie. Dazu gehören auch gemeinsame Gespräche mit dem Arbeitgeber – sofern der Patient an seinen Arbeitsplatz zurückkehren möchte. Ein Ziel, welches die meisten Betroffenen motiviert verfolgten, so Seeher.

Vorgesetzte, HR-Vertreter, Therapeuten und der Patient erörtern in den Gesprächen, wie der Weg zurück in den Job aussehen kann und soll. Von solchen konstruktiven Auseinandersetzungen würden alle Beteiligten profitieren, sagt Seeher. Ganz besonders auch die Unternehmer und die HR-Fachleute. «Sie können durch die Einbindung in die Therapie wichtige Erkenntnisse aus dem Einzelfall ableiten und so gezielt und wirksam Arbeitsabläufe anpassen und Burnout-Prävention im Rahmen des Gesundheitsmanagements in den Betrieben durchführen.» Mitunter müsse den Involvierten aber auch klar aufgezeigt werden, dass es bei Burnout-Therapien nicht darum gehe, die Betroffenen einfach schnell «wieder fit für die Front» zu machen. Alle müssen Lehren aus dem Crash ziehen und daraus Massnahmen und neue Verhaltensmuster ableiten – Betroffene wie Arbeitgeber. Ansonsten ist die Therapie nicht nachhaltig.

Realistische Ziele für Patienten

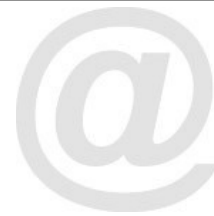
So weit ist Paul Knöpfli noch nicht. Der grösste Teil der Behandlung steht ihm noch bevor, er steht am Anfang seiner Behandlung. Mit Wellness habe seine Therapie wenig zu tun, sagt er. «Das Bild von der Erholungs-Oase in Kilchberg haben die Medien gezeichnet. Mit der Realität hat das nichts gemein. Wir sprechen hier von Arbeit. Man stellt seinen Lebensentwurf in Frage. So was ist nicht einfach.»

Sich zu erholen, etwas für sich zu geniessen, hat Knöpfli über die Jahre verlernt. «Wenn ich hier in die Sauna gehe, bin ich zwar alleine, das schlechte Gewissen sitzt aber neben mir. Krank zu sein, nicht arbeiten zu können, belastet mich.»

Obschon, wie er sagt, der Job auch in Zukunft ein wichtiger Teil seines Lebens sein werde, soll seine dritte Therapie

Datum: 27.02.2013

HR Today



Online-Ausgabe DE

Jobindex Media AG
8032 Zürich
044/ 269 50 10
www.hrtoday.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Fachpresse
Page Visits: 21'871

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

den Durchbruch bringen. «Ich weiss, dass meine Situation dieselbe ist wie bei meinen früheren beiden Zusammenbrüchen. Ich weiss, dass mir die damaligen Behandlungen nicht geholfen haben. Sonst wäre ich ja nicht hier. Anders als damals möchte ich das Problem nun aber wirklich in den Griff bekommen. Mein Ziel ist realistisch. Und um das gehts ja – sich selbst realistische Ziele zu stecken.»

*Name von der Redaktion geändert

Text: Steffen Riedel | Weitere Artikel von Steffen Riedel

Copyright © jobindex media ag

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis der jobindex media ag ist nicht gestattet.