

# Burn-out ist keine Modeerscheinung

**Prävention, Umgang und Behandlung** Immer mehr Menschen in der Schweiz fühlen sich körperlich und psychisch ausgebrannt. Burn-out und Stress am Arbeitsplatz belasten die hiesige Volkswirtschaft jährlich um mehrere Milliarden Franken. Ein Burn-out kann jeden treffen, ist aber kein unabwendbares Schicksal, dem Betroffene ausgeliefert sind.

Susanna Steimer Miller



Wie häufig Burn-out in der Schweiz vorkommt, ist nicht bekannt, weil Burn-out heute nach den gängigen Klassifikationen nicht als Diagnose eingestuft wird. Christian Seeher, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und Leiter des Zentrums für stressbedingte Erkrankungen am Sanatorium Kilchberg ZH, beobachtet eine Zunahme im klinischen Alltag: «Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die von «schneller, höher, besser» geprägt ist. Die Ansprüche, die an uns gestellt werden und die wir an uns selbst stellen, haben deutlich zugenommen.» Die heutige Arbeitswelt und die gesellschaftlichen Wertvorstellungen begünstigen ein Burn-out. Viele Arbeitnehmende sind bereit, mehr zu leisten als vertraglich vorgesehen. Doch der Mensch kann nicht immer mehr leisten. Wer über längere Zeit täglich elf oder mehr Stunden arbeitet, zu viel Verantwortung trägt, aber wenig Handlungsspielraum am Arbeitsplatz hat, ist Burn-out-gefährdet und irgendwann total erschöpft.

## Erwartungen an die Arbeit

Früher haben die Menschen auch hart gearbeitet, um ihre Familie zu ernähren. Heute wollen sich viele aber zusätzlich im Beruf verwirklichen und haben hohe Erwartungen an die Arbeit. Der Lohn ist nicht mehr die einzige Motivation für den Job. Manchmal können wir die hohen Erwartungen aber nicht erfüllen. Deshalb sind wir heute anfälliger für Frustrationen. Wenn der Job der Lebensinhalt eines Menschen ist, fehlt oft auch das soziale Netzwerk. Läuft es bei der Arbeit dann nicht so wie gewünscht, ist das für viele Menschen eine Katastrophe.

## Engagement ist gut, aber ...

Von Burn-out sind vor allem Arbeitnehmende betroffen, die hoch motiviert und sehr engagiert sind. Christian Seeher dazu: «Nicht umsonst heisst es, wer an einem Burn-out leidet, hat mal «gebrannt.» Betroffene können vor lauter Arbeit und Engagement nicht mehr abschalten, setzen sich selbst unter Zeitdruck und sind dauernd unter Strom. Sie geben vollen Einsatz



und verlangen von sich mehr, als ihr Körper geben kann. Dabei bleibt die Erholung auf der Strecke. Nur hoch motivierte Menschen können sich bis zur Erschöpfung einsetzen. Aber auch diese brauchen Erholungspausen.

### Das Umfeld

Ein Einflussfaktor ist auch das soziale Umfeld bei der Arbeit. Besonders negativ wirkt sich Mobbing aus. Fehlen Anerkennung und Entwicklungsmöglichkeiten im Job, entsteht bei überengagierten Menschen bald einmal ein Missverhältnis zwischen Einsatz und dem, was zurückkommt. Betroffene fühlen sich unfair behandelt und haben zum Beispiel das Gefühl, dass andere bevorzugt werden. Die subjektive Wahrnehmung der Situation spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung eines Burn-outs.

### Burn-out oder Erschöpfung?

Christian Seeher empfiehlt

Menschen, die das Gefühl haben, den Anforderungen im Job

nicht

gewachsen zu sein und sich fragen, ob sie an einem Burn-out leiden, ein Gespräch mit einer Fachperson. «Der Übergang zwischen einer Erschöpfung und einem Burn-out ist fließend», so der Fachmann. Ein Hinweis kann zum Beispiel das Wohlbefinden nach einem Ferienaufenthalt sein. Ist die betroffene Person nach einer Woche Urlaub erholt, handelte es sich um eine Erschöpfung. Fühlt sie sich nach den Ferien schlechter, spricht das für ein Burn-out. Frühzeitiges Handeln ist wichtig: Einerseits können hinter einer totalen Erschöpfung auch andere Krankheiten stecken. Andererseits weiss man, dass die Behandlung eines Burn-outs mit der Dauer der Symptome korreliert. Je

länger ein Burn-out andauert, desto länger brauchen Betroffene in der Regel, um sich davon zu erholen.

### Vorbeugen ist besser als Heilen

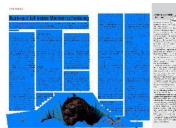
Ein Burn-out entwickelt sich schleichend. «Wer erste Anzeichen beobachtet, sollte versuchen, sein Leben aus Distanz zu betrachten und sich darauf zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist», sagt Christian Seeher. Am besten denkt man in diesem Moment nicht ständig an die Zukunft und versucht, im Jetzt zu leben. Betroffenen fällt dies oft schwer, weil sie Angst davor haben, den Job zu verlieren. Doch gerade diese Angst erhöht das Stresslevel im Körper. Atem- und Pulsfrequenz steigen und die Muskeln können sich nicht mehr entspannen.

In stressigen Situationen müssen Betroffene versuchen, leistungsfähig zu bleiben. Das gelingt, indem man sich nach maximal zehn Stunden Arbeit sagt «Jetzt ist Schluss» und einen Ausgleich sucht. Als besonders wirksam hat sich gemässiger Sport erwiesen. Moderater Sport dreimal pro Woche erhöht die Resistenz gegen psychosozialen Stress, es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet und die Herzfrequenz steigt bei Anspannung weniger an.

Ein grosser Teil der Burn-out-Patienten leidet gleichzeitig auch an einer Depression. Sport wirkt ähnlich wie ein Antidepressivum. Hilfreich sind aber auch Hobbys. Ob das nun Schachspielen oder Fotografieren ist, spielt keine Rolle.

### Risiko der Neuen Medien

Viele Arbeitnehmende checken ihre Mails heute auch in der Freizeit. Die permanente Erreichbarkeit führt dazu, dass unser Körper nicht in den Ruhemodus kommt und wir selbst in den Ferien nicht abschalten können. Christian Seeher appelliert hier an die Selbstkontrolle: «Wir stellen



heute fest, dass viele Arbeitnehmende spät abends noch ihre E-Mails lesen und ihr Handy nie ausschalten. Doch zwischen zwanzig Uhr abends und acht Uhr morgens passiert meist nichts Superdringendes, das nicht bis zum nächsten Tag warten kann.» Er empfiehlt, mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren, wann Erreichbarkeit wirklich erwartet wird. Die Kommunikation ist heute so einfach und schnell, dass viele Menschen den Anspruch an sich stellen, immer sofort reagieren zu müssen. Hier kann es sinnvoll sein, das eigene Kommunikationsverhalten zu hinterfragen.

### Entspannung ist zentral

Zu einer gesunden Lebensweise gehören neben einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung auch Entspannung. Dabei hapert es oft. Entspannen kann

man sich nicht auf Knopfdruck. Das muss man zuerst lernen. Ausserdem hat jeder Mensch andere Präferenzen in Bezug auf die Entspannung. Während die einen im Theater total abschalten können, tun es andere an der frischen Luft. Es gibt aber auch lernbare Entspannungstechniken wie zum Beispiel die progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training. Diese Methoden helfen, im Alltag innert weniger Minuten zu entspannen. Manchmal gelingt dies schon durch Hinsetzen und Durchatmen.

### Die Therapie

Bei der Behandlung von Burn-out gibt es verschiedene Ansätze. In einem ersten

Schritt geht es darum, die Ursachen des Burn-outs zu finden und für Stressentlastung zu sorgen, zum Beispiel durch die Reduktion des Arbeitspensums. Oft ist eine Gesprächstherapie oder ein Coaching hilfreich. In manchen Fällen, zum Beispiel bei Suizidgefahr oder wenn Betroffene ein Time-out von zu Hause brauchen, wird ein Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik notwendig. Dort werden die unterschiedlichen Symptome angegangen. Leidet der Betroffene an Schlafstörungen, können kurzfristig schlafantagonisierende Medikamente eingesetzt werden, damit sich die Person erholen kann. Bei Schmerzen können Schmerzmittel zum Einsatz kommen. Deren Ursachen lassen sich aber meist besser durch Bewegung und Entspannung behandeln. Bei einem Suchtproblem wird ein Entzug empfohlen. Ist der Betroffene depressiv, muss die Depression mitbehandelt werden. Zentral ist, dass Betroffene lernen, sich zu entspannen – mit welcher Technik auch immer.

Das Sanatorium Kilchberg versucht, nach Möglichkeit den Arbeitgeber des Betroffenen einzubeziehen und mit ihm zu schauen, ob die Situation durch organisatorische Veränderungen am Arbeitsplatz verbessert werden kann. Christian Seher hat damit positive Erfahrungen gemacht: «Die meisten Arbeitgeber sind da offen, weil in der Regel sehr engagierte Mitarbeitende von einem Burn-out betroffen sind.» Fühlt sich der Betroffene besser, kann der Wiedereinstieg mit einem Teilzeitpensum ideal sein, um einen Rückfall zu vermeiden. ●