



Totale Erschöpfung: 60 Millionen Fehltage pro Jahr gehen auf psychische Belastungen zurück.



Illustration: © Mary Valery/shutterstock.com

Diagnose: Akku leer

Müde, erschöpft, ausgebrannt: In Deutschland arbeiten Millionen Menschen mehr als ihnen gut tut. Erst gewöhnen sie sich an den höheren Stresslevel, dann brechen sie erschöpft zusammen – wie der 34-jährige Familienvater Martin K. Doch das lässt sich vermeiden.

Martin K. (Name von der Redaktion geändert) führt ein Leben auf der Überholspur – zumindest auf den ersten Blick. Der 34-Jährige hat schnell Karriere gemacht. Nach seiner Ausbildung in einem mittelständischen Unternehmen wird er erst Team-, dann Abteilungsleiter. Auch die Azubis nimmt er unter seine Fittiche. Es läuft super, auch privat. Seine langjährige Freundin heiratet er 2010 und nur ein Jahr später wird er Papa einer Tochter. 2013 folgt das nächste Highlight: die Geburt seines zweiten Kindes – ein Sohn.

Martin K. ist ein Tausendsassa. Daheim auf dem Sofa rumsitzen, gibt es für ihn nicht. So organisiert er neben seiner Arbeit im Schichtbetrieb in seiner Freizeit Ausfahrten zu Musikevents und tritt auch selbst als Alleinunterhalter auf. Als er 2015 von der Geschäftsführung die Chance erhält, den Aufbau eines weiteren Firmenstandorts in Österreich zu begleiten und federführend an der Entwicklung eines neuen Vertriebssystems mitzuwirken, fühlt er sich „unbesiegbar“, wie er sagt. Er will diese Chance nutzen und arbeitet fortan 65 Stunden die Woche.

DIE MANGELNDE WERTSCHÄTZUNG KRÄNKT IHN

Der Anfang vom Ende, wie sich herausstellen sollte. Da er nur noch jedes zweite und manchmal auch nur jedes dritte Wochenende nach Hause zu seiner Familie pendelt, beginnt es, in seiner Ehe zu kriseln. Auch seine Freunde und seine Gesundheit vernachlässigt er zunehmend. Für das Fitnessstudio – früher fast sein zweites Zuhause – bezahlt er zwar weiterhin Beträge, von innen gesehen hat er es aber schon fast ein Jahr nicht mehr.

Martin K. will viel, zu viel auf einmal. Er rennt mit mehreren Entwicklungsvorschlägen bei der Geschäftsführung gegen die Wand: „Das Schlimmste war, dass man sich wochenlang Gedanken zu einem Thema gemacht, Präsentationen angefertigt hat und dann ein lapidares ‚Das funktioniert so nicht.‘ zurückbekam. Da gab es einfach keine Wertschätzung mehr. Es zählte nur Umsatz, Umsatz, Umsatz und Gewinnmaximierung.“ Man hört ihm die Kränkung heute noch an.

Martin K. wuchs die Situation über den Kopf: „Ich fühlte mich, wie im freien Fall und es gab keine Anzeichen, dass das irgendwann aufhört oder es wieder aufwärts geht.“

Am 8. Mai 2017, ein Montag, konnte Martin K. morgens nicht mehr aufstehen. Er war zu müde, zu erschöpft, zu ausgebrannt. Er schleppt sich zu seinem Hausarzt und der drängt darauf, dass er sich zu einer Behandlung in eine geschlossene Abteilung einer psychiatrischen Klinik begibt.

Der Jobwechsel ins Ausland, die Entfernung zur Heimat mit Freunden und Familie und dazu noch der ständige Druck auf der Arbeit. Das war

einfach zu viel. Martin K. hat inzwischen eine sechsmonatige stationäre Therapie hinter sich. Seinen Job hat er verloren. Gemeinsam mit seiner Frau und den beiden Kindern versucht er nun, sein Leben neu zu ordnen.

Wie Martin K. leiden in Deutschland viele Millionen Menschen an einem Burnout-Syndrom. Einer Studie zufolge gehen in Deutschland 60 Millionen Fehltage pro Jahr auf psychische Belastungen zurück. Dabei taucht der Begriff Burnout gar nicht im Abrechnungskatalog der Krankenkassen auf. Vielmehr beschreiben Ärzte und Therapeuten damit einen psychischen und körperlichen Erschöpfungszustand.

Dabei taucht der Begriff Burnout gar nicht im Abrechnungskatalog der Krankenkassen auf. Vielmehr beschreiben Ärzte und Therapeuten damit einen psychischen und körperlichen Erschöpfungszustand. Kai-Uwe Dittmar, der Leitende Oberarzt des medizinischen Leistungszentrums der Klinik Alpenblick in Isny, sieht ein erhöhtes Risiko bei gewissen Berufsgruppen, vor allem bei solchen Menschen, die in helfenden Bereichen arbeiten, wie Psychologen, Ärzte, Lehrer, Sozialarbeiter, aber beispielsweise auch Arbeitsvermittler der Agentur für Arbeit. Doch vor der psychischen Erschöpfung und inneren Leere ist niemand gefeit, sagt der Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapeut und Psychoonkologe: Jeder könne einen Burnout bekommen. „Dafür gibt es keine genetische Grundlage. Es ist ein sozioökonomisches Problem in Deutschland und Europa, dass viele Menschen aufgrund der Arbeitsverdichtung und des Termindrucks schneller arbeiten müssen und keine Möglichkeit haben gegenzusteuern“, erklärt Dittmar.

Der Fall von Martin K. ist ein Beispiel dafür, wie die Spirale nach unten geht: „Je höher die Ziele, umso mehr Energie muss ich aufwenden, um sie zu erreichen. Das fällt immer schwerer“, sagt Norbert Hüge, Vorsitzender des Deutschen Bundesverbands für Burnout-Prophylaxe und Prävention (DBVB). Zunächst gewöhnen sich Menschen an die höhere Belastung und stellen sich auf den höheren Stresslevel ein. Doch auf Dauer lösen hohes Arbeitsvolumen, Zeitdruck, paralleles Arbeiten an mehreren Aufgaben und ständige Erreichbarkeit chronischen Stress aus. Zur totalen körperlichen und geistigen Erschöpfung kommt es, wenn ein Arbeitnehmer nicht abschalten und sich in seiner Freizeit nicht mehr erholen kann.



Dr. Kai-Uwe Dittmar, Leitende Oberarzt der Klinik Alpenblick in Isny.



Norbert Hüge, Vorsitzender des Verbands DBVB.



Illustration: © erhuir1979/DigitalTVision Vectors/Getty Images

Wer die Signale seines Körpers zu lange missachtet, fühlt sich wie im freien Fall und verliert die Hoffnung, dass es wieder aufwärts geht.

Besteht ein Verdacht auf Burnout, ist der erste Ansprechpartner der Hausarzt. Dieser überweist den Patienten weiter an einen Spezialisten, üblicherweise an einen Psychologen, einen Psychiater oder einen Psychotherapeuten. Diese gehen den Beschwerden auf den Grund. Sie nutzen standardisierte Fragebögen, die oft auf dem Maslach Burnout Inventory (MBI) basieren. Entscheidend ist, ob der Zustand die Kriterien einer psychischen Erkrankung, zumeist einer Depression, erfüllt. Diese müsste dann spezifisch behandelt werden. Wichtig ist auch, dass der Arzt eventuelle körperliche Ursachen ausschließt, die für Symptome wie ständige Müdigkeit verantwortlich sein könnten – zum Beispiel chronische Infektionen, eine Tumorerkrankung oder eine Schilddrüsenunterfunktion.

„INSELN“ SIND UNABDINGBAR

Der beste Schutz vor Burnout ist, wenn die Anforderungen am Arbeitsplatz zu den Fähigkeiten und Möglichkeiten des Einzelnen passen.



Eva Rothermund, Uniklinik Ulm.

„Entwickelt ein Mensch in einer ungünstigen Konstellation chronische seelische oder körperliche Symptome, sollte die aktuelle Lebenssituation mit etwas Abstand, gegebenenfalls mit Hilfe einer professionellen Beratung und mit Fragen wie: Was ist mir wirklich wichtig?, beleuchtet werden“, sagt Eva Rothermund von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Ulm. Ihr Kollege Harald Gündel ergänzt: „Arbeitsbedingungen bergen einerseits Möglichkeiten der Selbstwirksamkeitserfahrung, andererseits auch krankheitsauslösende Stressoren. Moderne Arbeitszeitmodelle bedingen beispielsweise Flexibilität aber auch die Aufgabe, sich in einer zunehmend entgrenzten Arbeitsumgebung

selbst zu begrenzen. Um gesund zu bleiben sind dabei ‚Inseln‘ unabdingbar, also Tätigkeiten, mithilfe derer wir auftanken können.“ Wissenschaftlich belegt sind hier vor allem gute Beziehungen zu anderen Menschen.

„Wann es für den Einzelnen zu viel wird, hängt sowohl vom Ausmaß sozialer Unterstützung, als auch von den individuellen Möglichkeiten, selbst Einfluss auf die Arbeitsprozesse zu nehmen, ab. Auch hier können gute Arbeitsbeziehungen den Stress ‚puffern‘. Beschäftigte bemerken oft früh, dass sie aus der Balance geraten sind. Schlafstörungen, zunehmende Anspannung und innere Unruhe sind Warnzeichen. Dann ist es höchste Zeit, die eigene Situation mit einem Experten für seelische Gesundheit zu überprüfen“, sagt Michael Hölzer von der Sonnenbergklinik Stuttgart. [1]

MATTHIAS JEDELE

Anlaufstellen und Fachleute in der Region

Die „**Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb**“ ist eine Kooperation zwischen Fachleuten für seelische Gesundheit, zum Beispiel der Sonnenbergklinik in Stuttgart oder der Universitätsklinik für Psychosomatik in Ulm, und Unternehmen der jeweiligen Region und deren Gesundheitsdiensten. Forschungsergebnisse belegen, dass Beschäftigte, vor allem Männer, die sonst eher spät Hilfe suchen, dieses Angebot bei Frühwarnzeichen nutzen. Mit dem Ziel, die seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz praxisnah weiter zu erforschen und zu verbessern, wurde 2017 das Kompetenzzentrum für seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz (Leadership Personality Center Ulm, LPCU) an der Universität Ulm gegründet. Durch die Karl-Schlecht-Stiftung finanziert, ist die Einrichtung eine Kooperation der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm, der Sonnenbergklinik Stuttgart und damit des ZfP Südwürttemberg.

MJ

Leuchten AIM SMALL
Design: Ronan und
Erwan Bouroullec für Flos

Möbel Inhofer GmbH & Co. KG, Ulmer Str. 50, 89250 Senden

Stühle JUNE
Design: Frank
Rettenbacher
für Zanotta

Tisch TWEED
Design: Garcia
Cumini für Zanotta

Teppich NEBULA
von Remade

TAFELRUNDE



DESIGN FÜRS LEBEN

www.interni.de • info@interni.de
Germanenstraße 2 • 89250 Senden/Iller
Fon 07307/ 856000 • Fax 07307/ 856100
offen: Mo - Sa 10 - 19 Uhr

interni
by inhofer