

«Wir leben in einer multioptionalen Gesellschaft»

Nicht jeder ist burnoutgefährdet: Wer über Basiskompetenzen verfüge, sei widerstandsfähiger, sagt Professor Kilian Mehl, Leiter der psychosomatischen Klinik Wollmarshöhe in Bodnegg am Bodensee.



Vor 20 Jahren hat in Europa noch kaum jemand von Burnout gesprochen. Dann wurde es als Managerkrankheit bekannt. Heute ist Burnout fast

schon in jedermanns Mund. Arbeiten die Menschen heute mehr oder sind sie weniger belastbar als früher?

Prof. Dr. med. K. Mehl: Nein, wir arbeiten heute nicht mehr als früher. Im Gegenteil. Wir arbeiten weniger als je zuvor und müssen uns weniger anstrengen, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Die Wohlstandsgesellschaft hat uns viele Annehmlichkeiten

«Die Wohlstandsgesellschaft hat uns viele Annehmlichkeiten gebracht. Sie hat aber auch ihre Schattenseiten.»

gebracht. Doch diese hat auch ihre Schattenseiten: Das Biotop oder die äusseren Faktoren verändern sich heute schneller, als der Mensch sich anpassen kann. Wenn ich an die Kommunikationstechnologie denke, dann beeinflussen diese unser Leben immer mehr und in einer hohen Geschwindigkeit. Wir müssen dauernd verfügbar sein. Das überfordert einige Menschen. Man kann Burnout in diesem Sinn als Anpassungsstörung bezeichnen.

Jeder versteht unter Burnout etwas anderes und hat seine persönliche Erklärung dafür. Was versteht man

aus wissenschaftlicher Sicht darunter?

Den Begriff Burnout führte der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger in den Siebzigerjahren ein. Er bezog sich dabei auf seine eigene Arbeit als Psychotherapeut, die ihn auslaugte. Insofern benutzt man den Begriff Burnout nur auf den Beruf bezogen. Burnout ist im eigentlichen Sinn gar keine Krankheit, sondern ein Zustand unzulänglicher Bedingungen im beruflichen Umfeld. Wenn dieser Zustand über einen längeren Zeitraum dauert, kann der betroffene Mensch krank werden. Er entwickelt Angststörungen, schwere Depressionen und psychosomatische Schmerzstörungen. Letztendlich kann Burnout tatsächlich zu körperlichen Erkrankungen führen

wie Magengeschwüren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma. Der Burnoutbetroffene erkrankt an Seele, Geist und Körper.

Burnout ist salonfähig geworden. Wie erklären Sie sich das?

Burnout hört sich besser an als Erschöpfungsdepression und ist gesellschaftlich eher angesehen. Wenn man sagt, ich leide unter einem Burnout, ist das fast schon chic. Man hat sich für die Firma aufgeopfert. Eine Depression heisst, ich habe versagt. Die Wissenschaft sieht das jedoch wertfrei: Sie spricht von einer Erschöpfungsdepression,

die sich aufgrund eines Burnouts entwickelt hat.

Wann soll man handeln?

Jeder schläft mal schlecht oder ist von der Arbeit müde. Man geht dann am Wochenende wandern oder treibt Sport. Dadurch erholt man sich. Wer sich jedoch nicht mehr regenerieren kann, der bricht körperlich und seelisch zusammen. Er leidet unter einer Erschöpfungsdepression und sollte sich ärztliche Hilfe holen. Die ersten Anzeichen davon sind: Leere, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Weinerlichkeit. Ein Manager beschrieb mir diesen Zustand wie folgt: «Eines Morgens wachte ich auf und konnte mich nicht mehr bewegen. Es ging einfach nichts mehr.» Früher bezeichnete man das als Nervenzusammenbruch.

Welche Faktoren können zu einem Burnout führen?

Zum einen sind es äussere Faktoren wie Zeitdruck, die Geschwindigkeitszunahme und die ständige Verfügbarkeit rund um die Uhr, aber auch die schwindende Verlässlichkeit und der ständige Erneuerungsprozess. Kaum hat man etwas Neues gelernt, ist das erworbene Wissen schon wieder veraltet. Hinzu kommt die Unternehmenskultur, in der die Wertschätzung fehlt. Auch wenn die Funktion oder der Beruf, den man ausübt, gar nicht zu einem passen, kann das ein Burnout auslösen. Ein Ingenieur, der technisch hervorragende Brücken baut, kann deswegen noch lange keine Abteilung führen. Das ist ein völlig anderer Beruf, auf den er gar

nicht vorbereitet ist. Entweder leidet er oder er behandelt seine Mitarbeiter schlecht. Das sind äussere Faktoren oder das Biotop, in dem wir leben. Zum anderen gibt es innere Faktoren, die spielen noch fast eine wichtigere Rolle als die äusseren. Denn diese sind ausschlaggebend dafür, ob jemand ein Burnout entwickelt oder nicht.

Es gibt also Menschen, die unter den gleichen Bedingungen kein Burnout entwickeln und andere schon. Wie erklären Sie das?

Wer hohe Anforderung an sich selbst oder an seine Arbeit stellt, entwickelt eher ein Burnout als jemand, der überhaupt nicht ehrgeizig ist. Es kann jedoch auch sein, dass er über höhere Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, verfügt. Damit sind Kompetenzen gemeint wie hohe Frustrations- und Stresstoleranz, Leidensfähigkeit, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Sozialkompetenz, ein stabiles Selbstbild und Kommunikationsfähigkeit. Menschen, die über diese Kompetenzen verfügen, kommen im Leben besser zu recht.

Haben wir an Basiskompetenzen verloren?

Ja, wir müssen uns in der Wohlstandsgesellschaft weniger anstrengen. Es fällt uns vieles einfach zu. Dadurch haben wir zum Beispiel an Frustra-

tionstoleranz eingebüsst. Dabei sind die Basiskompetenzen heute wichtiger denn je: Früher war die Gesellschaft noch überschaubar. Der Pfarrer, der Doktor und der Staat sagten einem, was man bei allen wichtigen Lebensfragen tun sollte. Heute haben wir alle Wahlmöglichkeiten und viele Freiheiten. Wir leben in einer multioptionalen Gesellschaft. Dazu brauchen wir hohe Urteils- und Entscheidungskompetenz. Meiner Meinung nach müssten Basiskompetenzen zum Beispiel im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung trainiert werden. Anstatt ergonomische Stühle zur Verfügung zu stellen, wäre es besser, mit den Leuten zu trainieren, wie man mit Frust und Zeitdruck umgeht oder Widersprüche aushält.

Was kann man tun, wenn man burnoutgefährdet ist?

Wichtig ist es, dafür zu sorgen, dass man einen Ausgleich hat, um wieder Energie aufzutanken. Man soll seine Vorstellung und Anforderungen an sich selbst überdenken und neue Perspektiven entwickeln. Kritisch wird es, wenn neben beruflichen Stressoren noch Probleme in der Familie oder in der Beziehung hinzukommen. Diese Menschen sind besonders gefährdet, eine Erschöpfungsdepression zu entwickeln.

Wenn es zu einer Erschöpfungsdepression gekommen ist, inwiefern

hilft ein Klinikaufenthalt?

Der stationäre Aufenthalt ist schützend und stützend, bis sich der kranke Mensch wieder physisch und psychisch stabilisiert hat. Es geht vorerst darum, zu verstehen, warum man überhaupt in ein Burnout geraten ist, welche Verhaltens- und Denkmuster dazu geführt haben. Unser Behandlungskonzept bezieht Körper, Geist und Seele ein und hat eine Bewältigungsstrategie zum Ziel: Wir üben mit den Patienten Verhaltensänderungen ein, die ihnen zu einem gelingenden Leben verhelfen. Dazu wenden wir Erfahrungstherapien an wie «Ackertherapie», «Medizinreise» oder psychophysische Exposition im «Hochseilgarten» oder «Niederparcours». Diese Methoden sind sehr wirksam, weil Lebensthemen wie Vertrauen, Durchhalten und Verantwortung übernehmen nicht nur besprochen, sondern gleich durchlebt und neue Verhaltensweisen geübt werden.

Wie geht es weiter nach dem Klinikaufenthalt?

Das Wichtigste für eine Genesung ist die Zeit nach dem Klinikaufenthalt. Wir sorgen dafür, dass jeder Patient nach der Klinik seine Therapie ambulant weiterführen kann. Bei uns bekommt er ein Fundament, auf dem er bauen kann.



Auf dem Hochseilgarten üben die Patienten neue Verhaltensweisen, die ihnen helfen, ihr Leben besser zu meistern.