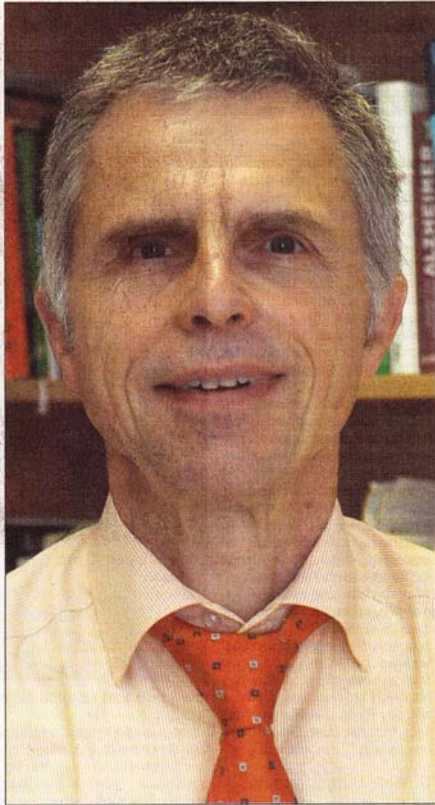


## **Erst entflammt, dann ausgebrannt**

**Psychotherapie: Unter dem Burnout-Syndrom leiden vor allem dreißig- bis fünfzigjährige Berufstätige – aber auch Mütter**



### **Was hilft gegen Burnout?**

Wenn Martin Hambrecht, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Elisabethenstift, über dieses Thema referiert, hat er immer einen vollen Saal.

Foto: Claus Völker

Erschöpft und mutlos wie eine Maus, die nicht mehr aus dem Hamsterrad herausfindet, so fühlen sich Menschen mit Burnout-Syndrom. Kreativität und Unternehmungslust sind ihnen abhanden gekommen. Sie funktionieren nur noch mechanisch und fragen sich immer öfter, ob ihr Leben noch einen Sinn hat.

Wenn Martin Hambrecht, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Evangelischen Krankenhaus Elisabethenstift, einen Vortrag für Laien zu diesem Thema anbietet, kann er sicher sein, vor einem vollen bis überfüllten Saal zu sprechen. Der zunehmende Arbeitsdruck im Beruf, verursacht durch die Ökonomisierung der Gesellschaft, mag dafür die Ursache sein.

Der Begriff Burnout wurde 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt, allerdings bezog er das „Ausgebranntsein“ damals nur auf soziale, helfende Berufe. Auf Menschen, die einst Feuer und Flamme für ihre Klienten gewesen waren und sich nach Enttäuschungen und Niederlagen in Resignation oder Zynismus flüchteten. Längst fühlen sich auch Angehörige anderer Berufssparten – vor allem Lehrer – erschöpft und überbeansprucht.

„Es fällt leichter zu verlangen, dass sich die Verhältnisse ändern, als zuzugeben: Ich habe eine Depression“, begründet Hambrecht den großen Zulauf bei seinen Veranstaltungen. Die Schuld werde anderen gegeben – den Umständen, Berufsbedingungen und der Arbeitsüberlastung. Aber nicht dem zu hohen Stellenwert, den man der Arbeit beimesse.

Burnout sei keine etablierte psychiatrische Diagnose, stellt der Professor klar, dafür gebe es keine wissenschaftlichen Kriterien. Bezeichnend für die Ausgebrannten sei, dass sie zunächst pausenlos arbeiten, sich keine Erholung oder Entspannung gönnen und nicht auf die eigenen Bedürfnisse achteten. Die Familie fühle sich von ihnen vernachlässigt. Wegen der Auswirkungen von Burnout suchten die Ausgebrannten schließlich den Arzt auf. Typische Symptome seien Schlafstörungen, Appetit- und Libidoverlust, Angst, Depression, Hilflosigkeit, Gereiztheit und Erschöpfung.

Im Beruf werde Burnout durch den Konkurrenzdruck unter Kollegen, durch unklare Entscheidungswege und fehlende Rückmeldungen für die geleistete Arbeit gefördert. Gefährdet seien vor allem Menschen, die vom Lob anderer abhängig und damit leichter verletzbar als Kollegen mit Selbstbewusstsein seien. Manche Firmen bieten als Ausgleich zum Beruf Sport und Gesundheitszirkel an – eine gute Gelegenheit, Teamkollegen bei Tätigkeiten zu erleben, in denen Leistung keine Rolle spiele.

Stress am Arbeitsplatz verursachen zu große Teams, in denen sich der Einzelne anonym und unbedeutend vorkomme. In überschaubaren Teams empfinde er sich dagegen als kompetent. Vor allem, wenn er Einfluss auf die Gestaltung seiner Arbeit nehmen könne und nicht fremdbestimmt sei. Wer nach ständiger Selbstüberforderung „ausgebrannt“ sei, sollte sich die Frage stellen, was ihm im Leben wirklich etwas bedeute, sagt Hambrecht. Es gebe im Leben ja noch andere Dinge als den Beruf. Ausgebrannte sollten sich mit dem Gedanken anfreunden, dass sie auch mal entbehrlich seien. Sie müssten den Mut aufbringen, zuviel Arbeit abzulehnen und das ausbleibende Lob zu ertragen. Vielleicht helfe ihnen sogar nur der Verzicht auf eine sichere Karriere aus der Burnout-Falle heraus.

Burnout betrifft am häufigsten die Dreißig- bis Fünfzigjährigen, die in der Rush-Hour des Lebens stehen und viele konkurrierende Erwartungen in Familie und Beruf gleichzeitig erfüllen müssen, erklärt Hambrecht. Mit fünfzig lasse der Druck allmählich nach, dann habe man seinen Weg gefunden – oder im negativen Fall Zuflucht zu Alkohol und Tabletten genommen.

Wer unter einer Erschöpfungsdepression leide, sollte darüber mit seinem Arzt, seinen Kollegen und seiner Familie sprechen und sie fragen: Wie erlebt ihr mich? Habe ich mich verändert? Von ihren Antworten könne man viel lernen.

Wichtig sei es, sich „Alltagshandwerkzeug“ als Gegenprogramm zur Arbeit zuzulegen. Yoga oder autogenes Training, aber auch CDs mit Relax-Programmen tragen zur Entspannung bei. Auch Sport habe eine günstige Wirkung. Wer daran allerdings mit der Einstellung herangehe „nur, wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“, finde auch im Sport keinen Ausgleich. Psychotherapie sei hilfreich bei Burnout, aber: „Zwei Drittel des Erfolges kommen vom Patienten, nicht vom Therapeuten“. Hambrecht ergänzt, dass Burnout nicht nur bei Berufstätigen, sondern auch bei Müttern vorkomme. Sie wollten perfekt sein und stellten zu hohe Erwartungen an sich. Daran müssten sie scheitern. „Man muss mit sich zufrieden sein, aber sich damit nicht überfordern“, formuliert Hambrecht die Daueraufgabe, die vor Burnout schützen kann.

Petra Neumann-Prystaj  
29.9.2009