



„Schlaflosigkeit, Getriebenheit, ich hatte einfach Unlust an allem und immer das Gefühl, ungenügend zu sein. Du kommst einfach nicht zur Ruhe, deinem inneren Perfektionismus kannst Du nicht entsprechen und irgendwann war einfach alles zu viel.“
Isabella P.*, 47, aus Wien blickt auf eine schwierige Zeit zurück. Die zweifache Mutter und Kindergartenpädagogin hatte Burnout und ging in Therapie, als bereits Alarmstufe Rot erreicht war.

Der Begriff „Burnout“ ist in aller Munde, aber was ist Burnout eigentlich, ein Zustand, ein Prozess? „Burnout und Stress, das sind zwei Themen, die stark miteinander verbunden sind. Burnout hat allerdings etwas mit permanentem Stress zu tun und nicht mit einer momentanen Überlastung, grundsätzlich bin ich mit der Verwendung nicht glücklich, weil damit viel Unterschiedliches bezeichnet wird. Burnout ist nicht gleich Depression, viele entwickeln aber im Laufe ihres Burnouts häufig Depressionen“, so Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des ibos – Institut für Burnout und Stressmanagement in Wien und Autorin

des Buches „Der Fleiß und sein Preis“. Grundsätzlich spricht man bei „Burnout“ von einem chronischen Erschöpfungszustand oder ausführlicher von einem Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, hier gibt es eine Anzahl von verschiedenen Phasen- und Stufenmodellen. „Was allen Modellen gleich ist: Es gibt einen überidealistischen Anfang, eine Anpassungs- und Resistenzphase und gegen Ende eine totale, existenzielle Erschöpfung“, erklärt Tomaschek. Die US-Psychologin Christina Maslach fasst die Phasen des Burnout-Syndroms unter den Begriffen emotionale Erschöpfung, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit und Depersonalisierung zusammen.

AUSBRENNEN, WEIL ES SPASS MACHT

„Die schwierigsten Fälle sind jene, die es erst akzeptieren lernen müssen, dass sie in einem Burnout sind. Ich brenne ja nicht aus, weil mir die Arbeit keinen

Spaß macht, sondern genau deswegen, weil sie mir Spaß macht. Ist diese Hürde mal geschafft, sind die Menschen bereit, in ihrem Umfeld, ihrer Tagesstruktur, in ihrem Denken und Tun Veränderungen zuzulassen und sich selber wieder sorgsamer und liebevoller anzunehmen, um dem eigenen Raubbau Einhalt zu geben“, fasst die Linzer Psychotherapeutin Birgit Schöppl ihre Erfahrung mit Betroffenen zusammen.

Isabella P. ist nach etwa zwei Jahren zum Hausarzt gegangen, weil alles zu viel wurde: „Er wollte mich gleich in die Nervenklinik einweisen, das wollte ich aber nicht wegen der Kinder. Beim dritten Psychotherapeuten hat es dann zwischenmenschlich gepasst und ich habe eine ca. neunmonatige Behandlung begonnen. Die ersten drei Monate war ich im Krankenstand, dann habe ich in der Bildungskarenz eine neue Ausbildung gestartet“, blickt die zweifache Mutter zurück.

Alleine in Österreich sind nach Schätzungen zwischen zehn und 25 Prozent der Erwerbstätigen Burnoutgefährdet oder davon betroffen, laut

* Der Name wurde auf Wunsch der Interviewpartnerin geändert.

Text: Wolfgang Müller | Collage: Studiofabrik, Linda Dinhob

BURNOUT

Volkserkrankheit
oder
kollektive
Tachinosis?



Arbeiterkammer etwa zwei Millionen Krankenstandstage durch Stress oder seelisch bedingt verursacht. Die Kosten für diese Krankenstände belaufen sich auf zwei bis drei Milliarden Euro jährlich.

NEW ECONOMY UND STAND-BY-GESELLSCHAFT

Ist Burnout eine neue Bezeichnung für frühere Krankheiten, gibt man dem Kind einen neuen Namen oder ist es eine neue „Seuche“ des 21. Jahrhunderts? „Meiner Meinung nach hat sich durch diese New-Economy-Blase der 90er Jahre die Welt verändert; was wir alle jetzt sein müssen heutzutage, Idealbilder, denen wir zu entsprechen haben, das ist der Wahnsinn. Und dann noch unsere Stand-by-Gesellschaft, wie ich sie gerne nenne, die Flut an Mails mit cc und bcc. Meine erste Intervention, wenn jemand zu mir kommt: Handy- und Laptop-freie Zeiten und das Handy raus aus dem Schlafzimmer“, so ibos-Chefin Toma-

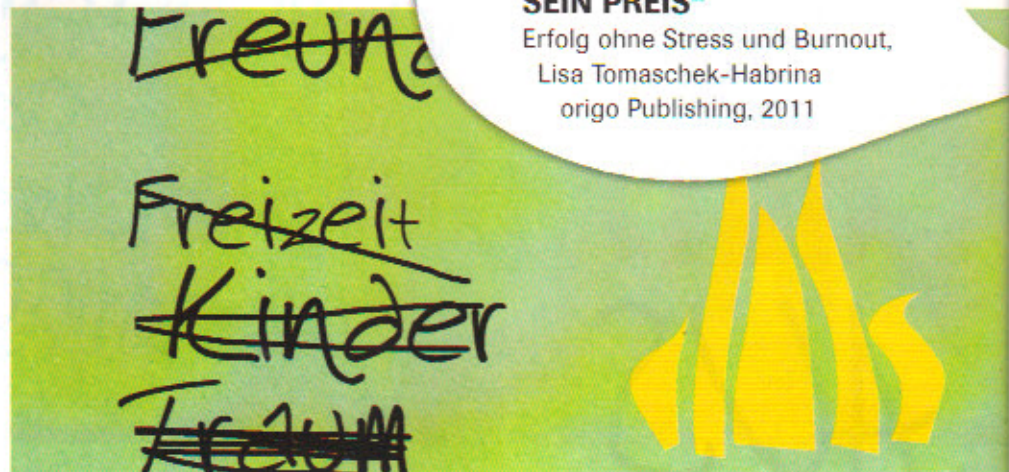
schek. In den seltensten Fällen gehen Betroffene schon in den Anfangsphasen in Betreuung oder setzen gar prophylaktische Maßnahmen. Um im viel zitierten Hamsterrad zu funktionieren, nehmen viele Menschen permanente Beeinträchtigungen in Kauf. Während Frauen schon in Frühstadien des Burnouts speziell an Magen-Darm-Problemen leiden, haben Männer vor allem Herzrhythmusstörungen.

„Burnout-Betroffenen rate ich, sich Zeit zu nehmen. Für sich, für eine neue Gestaltung der eigenen Freizeit, für den Umgang mit Menschen, für das Setzen der eigenen Grenzen, zum Erkennen von Energieräubern, zum Schaffen von Zeiten, die das Auftanken wieder möglich machen. Mit Menschen und Dingen umgeben, die Durchatmen, Loslassen, Neuintegrieren ermöglichen, wo Veränderung unterstützt und erwünscht wird. An die Angehörigen appelliere ich, nichts zu fordern, sorgsam Gespräche und Kontakt zu suchen. Sie sollen Hilfe anbieten, aber nicht aufdrängen, einfach da sein, wenn Betroffene Kontakt wünschen“, so Burnout-Profi Schöppl.

VON RÜCKSICHTNAHME BIS NEID

Bei Isabella P. aus Wien war der Weg in den Burnout ein schleichender. Rückblickend drehte sich die Spirale immer weiter abwärts, dazwischen keimte Hoffnung auf durch Zwischenhochs, wie etwa bei Urlauben mit der Familie. Als die Diagnose kam, gab es eine große Umstellung für die gesamte Umgebung. „Die Kinder waren damals sechs und zwölf Jahre alt, sie reagierten cool und rücksichtsvoll, anfangs waren sie und mein Mann natürlich geschockt. Wir mussten uns alle umstellen, die drei hatten plötzlich Dinge zu tun und Verantwortung zu übernehmen, da ich plötzlich aus dem Spiel war“, so die Wienerin über die schwierige Zeit. Das soziale Umfeld hat sehr unterschiedlich reagiert, zum Teil unverständlich negativ, erzählt P. gegenüber TEAMWORK: „Man bekommt erst mit, wie viele betroffen sind oder waren, wenn man selber ein Burnout-Fall wird. Man wird natürlich sensibler, ähnlich wie wenn du schwanger bist und plötzlich rund um dich alle schwanger sind oder mit einem Kinderwagen herumfahren. Neben Mitgefühl und Rücksichtnahme gab es allerdings auch negative Reaktionen. Einerseits Unverständnis der Leute, die einen als Tachinierer anschwärzen, andererseits – und das klingt vielleicht komisch – Neider, die ebenfalls am Rande des Wahnsinns sind und auch gerne eine Auszeit hätten.“

Seit Jahren betreiben immer mehr Unternehmen in Österreich vorbeugende Maßnahmen gegen Burnout. Das war nicht immer so. Dr. Tomaschek war mit den Gesundheitszentren origo im Allgemeinen und im Speziellen mit dem Institut ibos eine der Ersten, die sich in Österreich auf Burnout-Prophylaxe spezialisiert hat. „Als wir vor gut zehn Jahren begannen, durften wir das Wort Burnout in den Betrieben nicht verwenden, sondern irgendwas mit Gesundheit und Vorsorge. **Jetzt wollen auch die Firmen sogar schon Burnout-Awareness-Maßnahmen. Für mich ist zwar eine Trendwende bemerkbar, allerdings im Schneckentempo.**“ Geht es nach Tomaschek,



„DER FLEISS UND SEIN PREIS“

Erfolg ohne Stress und Burnout,
Lisa Tomaschek-Habrina
origo Publishing, 2011

entsteht Burnout im Job immer an der Schnittstelle zwischen Person und Organisation in der Rolle, es ist also wichtig, an diesen Strukturen zu arbeiten.

DIE ANDEREN SÄBELZAHNTIGER

Die Prävention beim Burnout wird in drei Bereiche unterteilt (Primär, Sekundär und Tertiär) und je nach Ansatz (Krankheit oder Gesundheit) unterschiedlich benannt. Gilt beim Gesundheitsansatz die Abfolge Gesundheit fördern, herstellen und sichern, so heißt sie beim Krankheitsansatz, diese zu vermeiden, erkennen und behandeln. „Unsere Reflexe sind noch immer so wie vor Tausenden von Jahren, als wir uns mit Säbelzähntigern herumschlugen, nach erfolgreichem Kampf ging es ab in die Höhle zur Ruhephase. **Unsere heutigen Säbelzähntiger sehen anders aus, wenn wir aus Arbeit und Meetings nach Hause kommen, gibt es selten Phasen der Entspannung,**“ so Tomaschek, die das BEEP-Modell

nennt (Bewegung – Ernährung – Entspannung – Psychohygiene), wobei sie eine Stunde Bewegung am Tag als Faustregel nennt. Das fängt schon damit an, z. B. dem Arbeitskollegen im Nachbarbüro nicht die Frage: „Gehen wir essen?“ zu mailen, sondern aufzustehen und persönlich zu stellen.

DER BURNOUT-IRRITUM

Einen etwas anderen Ansatz verfolgen Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann-Nachum in ihrem aktuellen Buch „Der Burnout-Irrtum“. Hier geht es vor allem um den Punkt, dass Burnout bereits in den ausgelaugten Körperzellen beginnt und die Folge eines fatalen Nährstoffmangels ist. „In 70 Billionen Körperzellen wird ständig Energie produziert, beim Burnout kommt dieser Prozess ins Stocken, oft bis zum Zusammenbruch. Mikronährstoffmängel, HWS-Probleme, chronische Infektionen, Nebennierenschwäche führen langfristig zu einem GAU im Zellkraftwerk“, so die beiden deutschen Autorinnen und gehen so weit: „Ein

gesunder, optimal versorgter Organismus erkrankt nicht an Burnout.“

Laut Eichinger und Hoffmann geht es darum, die Mitochondrien als Energiefabriken durch bestimmte Eiweißbausteine immer am Laufenden zu halten. Nimmt man zum Beispiel zu wenig Selen (Fisch, Getreide), Vitamine, Mikronährstoffe aus pflanzlicher Nahrung auf, geraten die Zellen (Mitochondrien) aus der Balance. Zellfunktionen sind gestört und das bedeutet in der Folge eingeschränkte Energiegewinnung und ein geschwächter Körper. Ergänzend schlecht wirken sich wenig Bewegung und falsche Ernährungsgewohnheiten aus. **Wenn man den Ansatz der beiden Autorinnen als Ergänzung sehen will: Ein wichtiger Faktor in der Burnout-Prophylaxe ist zumindest auch die richtige Ernährung.**

NEIN IST EIN JA

Mehr als drei Jahre nach der Diagnose Burnout-Syndrom geht es Isabella P.

zwar besser, allerdings muss sie nach wie vor mit ihren Kräften haushalten: „Ich habe den Arbeitsplatz gewechselt und setze meine Ausbildungen aus der Bildungskarenz im neuen Berufsfeld um. **Wichtig ist einfach, alles etwas langsamer anzugehen, nicht alles an sich zu raffen, sondern delegieren zu lernen.** Nach wie vor nehme ich Medikamente, Cipralex (= selektiver Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) hatte ich mal abgesetzt und war danach permanent in Tränen und eine Einschlafhilfe nehme ich auch. Ich bin froh, dass ich nicht in einem späteren Stadium zum Arzt gegangen bin“, so die zweifache Mutter.

Oft warten die Betroffenen sehr lange, bis der Leidensdruck zu groß wird, um damit den Alltag halbwegs bestreiten zu können. Ein wichtiger Punkt, dem drohenden Burnout schon in den Anfängen die Schneid abzukaufen: Auszeiten einplanen und wenn es zu viel wird, einen Gang zurückschalten. „Wir sind meistens schon alle in Stufe

drei bis vier nach Freudenberger (12 Stufen) und nehmen das in Kauf, um zu funktionieren. Unsere Hilferufe an das Universum durch Beschwerden aller Art ignorieren wir, bis das Universum zurückschlägt“, so ibos-Chefin Tomaschek. Gesunde Abgrenzung ist für die Linzer Therapeutin Schöppl ein wichtiger Punkt nicht auszubrennen: „Ein Nein zu anderen ist ein Ja für mich und meine psychische Gesundheit.“ ///

LINKS

www.burnout.info
www.burn-out.at
www.ibos.co.at
www.thetree.at
www.alleszuviel.at
www.argeburnout.at

FACHKONFERENZ

SOZIALWIRTSCHAFT – NUTZEN FÜR DIE GESELLSCHAFT

19.11.2012, 10 bis 17 Uhr

Studio 44, Rennweg 44, 1038 Wien

- Politische Dimension
- Wissenschaftliche Dimension
- Wirtschaftliche Dimension
- Gesellschaftspolitische Dimension

Die Teilnahme an der Fachkonferenz ist kostenfrei!

Informationen zur Fachkonferenz:

www.sozialwirtschaft-oesterreich.at

Anmeldung: office@sozialwirtschaft-oesterreich.at

BAGS heißt jetzt
SOZIALWIRTSCHAFT
ÖSTERREICH

Sozialwirtschaft Österreich
 Verband der österreichischen
 Sozial- und Gesundheitsunternehmen