

# Wenn der Körper auf Sparflamme schaltet

Das Telefon klingelt ununterbrochen, die Agenda ist vollgespickt mit Terminen und im Posteingang häufen sich unbeantwortete E-Mails. Alle wollen etwas von Ihnen, aber keiner merkt, wie Sie langsam aber sicher ausbrennen.

TEXT SONYA JAMIL

«Ich habe ein Burnout.» Diesen Satz geben Schweizer Arbeitnehmer immer mehr von sich. Bei dem Job-Stress-Index des letzten Jahres, stellte die Gesundheitsförderung Schweiz fest, dass sich jede vierte erwerbstätige Person gestresst fühlt und rund 30 Prozent emotional erschöpft sind. Dies ist ein leichter Anstieg gegenüber den Vorjahren und zeigt auf, dass die Belastungen am Arbeitsplatz zugenommen haben. Und doch gilt das Burnout nicht offiziell als Berufskrankheit.

Der ideale Arbeitsplatz ist ein Ort, an dem die Aufgaben und deren Verteilung optimal gestaltet sind. Als Arbeitnehmer fühlt man sich langfristig gefordert und gefördert, ist weder über-, noch unterbelastet. Der Austausch im Team ist gegeben und regt zum lösungsorientierten Denken an. Schliesslich hat man sich in der Bewerbung als Teamplayer beschrieben. Bestenfalls besteht im Unternehmen eine flache Hierarchie und das Einbringen eigener Ideen ist willkommen. In der Realität ist oftmals das genaue Gegenteil der Fall. Eine hohe Arbeitslast, welche unter noch höherem Zeitdruck erledigt werden muss, kann die Erschöpfungsdepression begünstigen. Ausserdem können zu wenig Selbstbestimmung bei der Arbeitsdurchführung oder unzureichende Be- und Entlohnung eine Rolle spielen. Und auch Rollen- und Wertekonflikte, verbunden mit drohendem Arbeitsplatzverlust sorgen möglicherweise dafür, dass der Betroffene ausbrennt.

## Ich arbeite, also bin ich

Stress, hat jeder mal, wieso muss man da gleich ausbrennen, fragen sich gewisse Menschen skeptisch und belächeln die Krankheit. Natürlich bedeutet Belastung am Arbeitsplatz nicht gleich ein Burnout. Nebst diesen externen Faktoren tragen die internen Faktoren eines

jeden zum Ausbrennen bei. Dazu gehören unter anderem Perfektionismus und die damit einhergehenden Versagensängste. Man hat den Wunsch, es jedem recht machen zu wollen und sagt zu oft Ja und zu selten Nein. Dabei vergisst der Betroffene etwas ganz Wichtiges: sich selbst. Er fühlt sich ausgelaugt und seine persönliche Leistungsfähigkeit nimmt ab. Gleichzeitig schwindet auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und es kann sich eine distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit einstellen. Der Betroffene ist unzufrieden mit sich selbst und seiner Leistung. Das Leben macht keinen Spass mehr, Dankbarkeit bleibt aus und viel zu selten bespricht man mit Familie und Freunde die angestauten Probleme.

Bei chronischem Dauerstress schüttet der Körper die Botenstoffe Adrenalin und Cortisol aus. Wenn der Körper auf Sparflamme schaltet, haben viele die Tendenz, diese Warnsignale zu ignorieren.

## Was Arbeitgeber tun können

Wenn Mitarbeiter anstelle von Höchstleistungen mit Abwesenheiten und verminderter Produktivität auffallen, so kann das einem Unternehmen finanziellen Schaden zufügen. Dieser beläuft sich jährlich auf rund

6.5 Milliarden Franken, fand der Job-Stress-Index heraus. Momentan gibt es keine medizinische Diagnose für das Burnout. Für eine solche müsste man nachweisen können, dass das Burnout mindestens 50 Prozent von der Arbeit hervorgerufen wird und nicht mit den persönlichen Problemen der Betroffenen zusammenhängt. Das Burnout als offizielle Berufskrankheit, würde Arbeitgebern bei der Prävention von Stress am Arbeitsplatz die Augen öffnen. Nichtsdestotrotz ist es in der Pflicht des Unternehmens, die individuellen Anliegen der Mitarbeitenden ernst zu nehmen, um ein Burnout frühzeitig zu bemerken und damit zu verhindern. Auch nach einem Zusammenbruch des Mitarbeitenden gilt es, ihn professionell zu unterstützen, sodass eine Rückkehr an den Arbeitsplatz möglich ist. Viele Firmen bieten den Angestellten Hilfestellung an in Form von Vertrauensstellen und Konfliktlösungsverfahren. Das ist zwar ein Schritt in die richtige Richtung, aber um den Burnout der Mitarbeitenden vorbeugen zu können, müssen organisatorische Änderungen her. Dazu gehören unter anderem eine differenzierte Aufgabenverteilung, Arbeitszeitanpassung oder das zur Verfügung stellen von Ressourcen. Diese Änderungen müssen nicht zwangsläufig alles auf den Kopf stellen. Unternehmen könnten zum Beispiel grosse Aufgabenpakete anfangs, statt Ende

Woche verteilen, so dass der Mitarbeiter mit einem Erfolgserlebnis ins Wochenende starten kann, anstatt sich in der Freizeit den Kopf darüber zu zerbrechen. Zur Entlastung der Angestellten kann es auch helfen, dass bei einem grösseren Projekt mehrere Arbeitnehmer daran arbeiten, damit nicht ein Einzelner die Verantwortung und Bürde tragen muss. Auch Home-Office kann zu einer entspannten Arbeitszeitaufteilung beitragen und somit einen Burnout vorbeugen.

## Was Arbeitnehmer tun können

Das Leben wird nie so stressfrei verlaufen, wie man sich das wünscht. Deshalb ist es wichtig, zu lernen wie man damit umgeht. Wer sich bei der Arbeit überfordert fühlt, der soll seine Aufgabenpakete nach Priorität ordnen und dabei eine Pendenzenliste anlegen. Jede erledigte Aufgabe lässt sich so wortwörtlich abhaken. Unangenehme Aufgaben sollte man gleich morgens erledigen, so lässt sich der restliche Tag entspannter angehen. Burnout-Prädestinierte neigen zu Perfektionismus, deshalb ist es wichtig, auch mal Aufgaben abgeben zu können und sich eine Pause zu gönnen. Schliesslich muss man auch mal Zeit haben, einfach dazusitzen und aus dem Fenster zu schauen. Nach Feierabend gilt es, klare Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zu ziehen. Die Welt geht wegen einer unbeantworteten Email nicht unter. Viele Menschen definieren sich nur über die Arbeit, deshalb ist es wertvoll, einen Ausgleich in Form von Hobbies zu haben und sich so eine Freude zu machen. Und auch beim Sport oder in Form von Entspannungsübungen kann sich der Körper regenerieren. Wenn sich das Gedankenkarussell nicht aufhört zu drehen, ist professionelle Unterstützung notwendig. Zusammen mit dem Psychotherapeuten lässt sich ein Weg aus dem Burnout finden. So kann das einst erloschene Feuer wieder entfachen.

“ Wer sich bei der Arbeit überfordert fühlt, der soll seine Aufgabenpakete nach Priorität ordnen und dabei eine Pendenzenliste anlegen.

## BRANDREPORT VINCERA-KLINIK BAD WALDSEE

# Gemeinsam gegen das Burnout

Herr Dr. med. Volker Reinken ist ärztlicher Direktor der Vincera-Klinik Bad Waldsee. Er verrät, wie man den Kampf gegen das Burnout gewinnen kann.

## Herr Dr. Reinken, woran erkennt man ein Burnout?

Burnout ist in erster Linie ein Selbstentfremdungssyndrom. Das heisst, der Betroffene hat den Kontakt zu sich selbst verloren und versucht mit allen Mitteln den gesellschaftlichen und eigenen Erwartungen gerecht zu werden. Dabei werden eigene Bedürfnisse nach ausreichend Schlaf, Essen, Sport und Zeit mit Familie und Freunden vernachlässigt. Man ist gereizt und Leistung und Lebenszufriedenheit nehmen ab. Es entwickeln sich Symptome wie Depression, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Die körperlichen Beschwerden sollten zunächst untersucht werden. Als nächstes geht es zur Psychotherapie oder wenn das Burnout bereits weit fortgeschritten ist in die stationäre psychosomatische Behandlung eines Krankenhauses.

## Wieso sollte man sich bei einem Burnout an die Vincera-Klinik Bad Waldsee wenden?

Die Vincera-Klinik Bad Waldsee ist auf Grund ihrer fachlichen Expertise, ihres vielschichtigen, multimodalen therapeutischen Angebots und ihrer familiären



Dr. med. Volker Reinken

Ärztlicher Direktor Vincera-Klinik Bad Waldsee

Atmosphäre in besonderer Weise geeignet, Burnout-Patienten aufzufangen. Wichtig ist uns, dass nicht nur theoretisch, sondern auch erlebnis- und körperorientiert gearbeitet wird, da viele Emotionen und Stressäquivalente auch im Körper abgespeichert sind.

## Beschreiben Sie den üblichen Tagesablauf eines Burnout-Patienten in der Klinik.

In der Psychotherapie arbeiten wir methodenintegriert. Die Therapie wird durch viele erlebnisorientierte

Verfahren wie Körpertherapie, Sportangebote, Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Massagen unterstützt. Naturnahes Erleben ist uns dabei ebenso wichtig, wie eine gesunde Ernährung.

Die Einzeltherapie schliesst neben den psychologischen Gesprächen auch Einzelkunst-, Einzelkörper-, Einzelsport- und Einzelergotherapie mit ein. Die Therapie beruht auf den aktuellen wissenschaftlichen Standards und wird wöchentlich individuell auf den Patienten abgestimmt.

So beginnt der Tag z.B. mit QiGong oder Gymnastik. Nach dem Frühstück treffen sich mehrmals pro Woche alle Therapeuten mit den Patienten, um die neu Angereisten zu begrüßen und die Abreisenden zu verabschieden. Es folgen die verordneten Einzel- und Gruppentherapien, Sporttherapien, Massagen und Entspannungsverfahren vor und nach dem Mittagessen. Nach dem Abendessen ist Raum für gemeinschaftliche Aktivitäten oder Zeit für sich alleine, um den Tag ausklingen zu lassen.

## Raten Sie den Patienten, sich komplett aus ihrem beruflichen Alltag auszuklinken?

In der Regel sehen wir Burnout als eine Herausforderung, an welcher der Betroffene persönlich wachsen kann und etwas für sich und das Unternehmen mitnimmt. Häufig empfehlen wir im Anschluss an die Therapie eine stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag, manchmal auch eine längerfristige Anpassung des Aufgabenbereiches. In seltenen Fällen ist ein Arbeitsplatzwechsel oder auch eine vorzeitige Beurlaubung unumgänglich.

Weitere Informationen:

[www.vincera-klinik-badwaldsee.de](http://www.vincera-klinik-badwaldsee.de)

