

Die Akutklinik Urbachtal offeriert ihren Patienten verschiedene Therapiemöglichkeiten

Burnout kann auch eine Chance sein

Burnout ist laut Weltgesundheitsorganisation keine Krankheit, sondern ein Problem bei der Lebensbewältigung. Betroffene können aufgrund von Überforderung nicht mehr abschalten, entwickeln Schlafstörungen und in der Folge chronische Müdigkeit, Energiemangel und psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder Rückenbeschwerden. Konzentrationsfähigkeit und Kreativität lassen nach. Die Spannkraft sinkt, Freudlosigkeit und Reizbarkeit nehmen zu. Die Leistung lässt nach und ein Gefühl von Sinnlosigkeit entsteht. Dass abends keine Kraft mehr übrig ist, um sich mit Freunden und Bekannten zu treffen, führt letztendlich zu sozialem Rückzug und zu einem „Teufelskreislauf“, da man die Menschen, die einem zu Veränderung im Lebensstil motivieren könnten, nicht mehr trifft. In der Folge kommt es zu Erkrankungen wie Depression oder Angst- und Panikstörungen.

Rund 23 Prozent der Berufstätigen fühlen sich laut der Stressstudie 2016 der Techniker Krankenkasse gestresst. Seit 2010 sind laut AOK Fehlzeitenreport psychische Erkrankungen die häufigste Ursache für einen Krankenstand.

Wichtig ist zunächst die umfassende körpermedizinische Diagnostik zu Beginn der Behandlung. Viele körperliche Erkrankungen können Erschöpfungssyndrome erzeugen, die denen des Burnout-Syndroms ähneln. Dies können zum Beispiel Erkrankungen der Schilddrüse oder chronische Viruserkrankungen sein. Deshalb ist es wichtig, als erstes den Weg zum Hausarzt einzuschlagen, der organische Ursachen ausschließt. Im Rahmen der folgenden psychosomatischen Diagnostik und Behandlung durch einen Facharzt benötigen einerseits die Folgeerkrankungen von Burnout, wie Depressionen oder Angststörungen, eigene Aufmerksamkeit.



Der Autor ist Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Akutklinik Urbachtal in Bad Waldsee.

FOTO: BSZ

Hier haben die Fachgesellschaften spezielle Leitlinien entwickelt, die bei der Behandlung zum Beispiel von Depressionen oder Angststörungen zur Anwendung kommen. Aber auch die körperlichen Begleiterkrankungen müs-



In der Akutklinik Urbachtal finden die Patienten auch eine idyllische landschaftliche Umgebung.

FOTO: BSZ

sen behandelt werden, etwa durch Krankengymnastik bei Rückenbeschwerden. Im Fokus steht dann die Unterscheidung, worin die Hauptursachen des eigentlichen Burnout-Syndroms liegen. Hierzu gehören „Innere Antreiber“ die stets Perfektion und Bestleistungen verlangen, mangelnde Abgrenzungsfähigkeit oder unzureichende Konfliktlösungsstrategien bei zwischenmenschlichen Konflikten. Diese führen jeweils zu unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten.

Die Akutklinik Urbachtal ist eine Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, in der ein Schwerpunkt die Behandlung von Patienten mit Burnout und den oben geschilderten Folgeerkrankungen ist. Die Burnout Therapie erfolgt dabei auf drei Ebenen, die alle drei gleichermaßen wichtig sind. Zentral in der ersten Ebene der Behandlung ist es, sich durch die eigene Symptomatik innerlich berühren und auf-

rütteln zu lassen. Sich selbst gegenüber das Herz zu öffnen, in einer selbstannehmenden, selbstfürsorglichen und letztlich selbstliebenden Art und Weise.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübung und Entspannungstraining kann der Zugang zu sich selbst und dem Erspüren eigener Leistungsgrenzen verbessert werden. Häufig geht es im weiteren Behandlungsverlauf um die eigene Erlaubnis zur Selbstfürsorge, den eigenen inneren Antreibern und Richtern gegenüber. Hier kommen häufig Selbstwertthemen hinzu, die bearbeitet werden müssen. Parallel läuft die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der differenzierten Wahrnehmung eigener Bedürfnisse. Es geht darum, sich Freiräume für genügend Schlaf und gesundes Essen sowie ausreichend Bewegung zu schaffen. Es braucht eine klare Vision, wie man leben möchte, die immer wieder konkretisiert werden muss. Hierzu braucht es auch

Werte, die einem wichtig sind und die Grundlage bilden. Gerade in diesem Sinne bildet das Burnout-Syndrom eine Chance zu neuen Wertebewusstsein für das eigene Leben.

Ideen sozialkompetent einfädeln

Im weiteren Verlauf geht es, in der zweiten Ebene der Therapie, darum, die neuen Ideen sozialkompetent einzufädeln. Hier werden Konfliktthemen – mit Mitarbeitern, Kollegen und Vorgesetzten – deutlich gemacht und deren Führen zu Lösungen im Sinne von einem Win-Win-Ergebnis geübt. Hierzu ist vor allem gegenseitiges Zuhören und das Erschließen von neuen Ressourcen wichtig. Parallel hierzu ist das Befassen mit der dritten Ebene, der Werteebene wichtig. Sich den eigenen Worten emotional zu öffnen und sie sich

wieder bewusst zu machen schafft dann die Grundlage für das Gelingen der Work-Life-Balance. Die Distanzierung aus der beruflichen oder privaten Belastungssituation ist dabei hilfreich.

Das Thema Distanzierung und Abgrenzung von Arbeit und Privatleben ist dazu dann eine Parallele. Das Schaffen von Freiräumen für soziale Kontakte außerhalb des Arbeitskontextes, etwa in Verbindung mit Sport und Hobbies zum Abschalten, entlastet. Für Führungskräfte ist das Thema delegieren von zu viel operativem Geschäft bei zu wenig Zeit für die eigentlichen Führungsaufgaben ein wichtiges Thema. Viele erkennen in der Therapie dann die eigene Selbstwertfalle, dass man sich häufig um so wichtiger fühlt, je mehr man angefragt wird. Auch die Selbstüberschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit führt gerade im Bereich von Führungskräften zu Schlafmangel und zu wenig Zeit für private ausgleichende so-

ziale Kontakte. Für Patienten mit Führungsverantwortung heißt gesunde Führen vor allem vorhersehbar zu sein und zu handeln, eine gesunde, entängstigende Fehlerkultur zu praktizieren, die Mitarbeiter von der Relevanz ihres Tuns und gegebenenfalls von Änderungen zu überzeugen und transparent Ressourcen zu erschließen. Ressourcen erschließen sich unter anderem häufig beim Einsatz von Mitarbeitern entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten und Neigungen.

Auch dies wird ins besondere gegen Ende der Therapie bei der Vorbereitung auf die Entlassung erfahrbar gemacht, um auch im späteren Arbeitsumfeld nicht unnötig eigene Ressourcen zu verbrauchen und zudem gesundheitsförderlich im Unternehmen oder in der Behörde zu wirken. Eine konstruktive Fehlerkultur reduziert Ängste und wirkt somit dem Burnout direkt entgegen.

> VOLKER REINKEN