

"Unsere Psyche kommt einfach nicht mehr mit"

Dr. Bernd Sprenger, Burnout-Spezialist an der Fürther EuromedClinic, über die Ursachen der Krankheit, besonders anfällige Menschen - und wirksame Therapien für Betroffene

NÜRNBERG Die EuromedClinic in Fürth hat seit 1. März eine Hauptabteilung für psychosomatische Medizin. Die Privat-Klinik reagiert damit auf einen ständig wachsenden Bedarf vor allem an Burnout-Therapien bei Fach- und Führungskräften in der Region.

Bundesweit sind rund 1,5 Millionen Menschen davon betroffen. Aktuell sind ständig fünf bis sechs Patienten in der Einrichtung, bis Ende des Jahres sollen insgesamt zehn Patienten gleichzeitig behandelt werden. Geleitet wird die neue Klinik von dem bundesweit renommierten Burnout-Spezialisten Dr. Bernd Sprenger (55).

AZ: Völlig kaputt vom Job und von den Anforderungen des Alltags sind wir doch alle mal. Was macht einen erschöpften Menschen zum Burnout-Patienten?

DR. BERND SPRENGER: Wenn Sie nach einem schönen Urlaub wieder fit und fröhlich an die Arbeit gehen, ist alles in Ordnung. Wenn Sie aber das Gefühl haben, nach einer Stunde im Job ist die Erholung schon wieder futsch oder das Wochenende genügt einfach nicht mehr, um zu regenerieren, dann stecken Sie vermutlich schon in der Burnout-Falle.

Welche Symptome weisen auf ein Burnout-Syndrom hin?

Das Typische bei psychosomatischen Erkrankungen, die ja immer den ganzen Menschen betreffen, ist, dass sich die Probleme schleichend entwickeln. Oft sind es ganz handfeste Beschwerden wie Einschlaf-Störungen, Verdauungs-Beschwerden, Kopfschmerzen oder Sexual-Probleme, bei denen der Hausarzt organisch nichts findet. Leider versuchen die meisten, diese Beschwerden mit Medikamenten zu behandeln, und die moderne Medizin ist ja auch sehr gut darin, diese Probleme in den Griff zu bekommen.

Wenn Führungskräfte völlig ausgebrannt bei Ihnen stationär aufgenommen werden, haben sie also in der Regel

eine ganze Reihe roter Ampeln überfahren.

Der Organismus gibt uns Alarm-Signale - und das ist es, was wir den Menschen in der Therapie beibringen: die Zeichen des eigenen Organismus' wieder zu erkennen. Ich sage zu meinen Patienten oft: Beim Autofahren hängen Sie die Tankuhr ja auch nicht ab! Aber leider geschieht allzu oft genau dies: Mit Alltags-Doping versuchen wir, uns mit allen möglichen Mitteln fitter zu machen, als wir sind.

Aber es gibt doch durchaus objektive Bedingungen, die Burnout begünstigen. Natürlich. Erhöhte Arbeitsdichte, größeres Innovations-Tempo und geringer Grad der Selbstbestimmung spielen eine Rolle.

Moment, mangelnde Selbstbestimmung ausgerechnet bei den Managern und Machern?

Die Bosse stehen mehr unter Druck, als man gemeinhin glaubt. Und bei ihnen ist die Scham besonders groß, sich eine Schwäche einzugestehen. Wenn der Herzinfarkt der Ritterschlag der Leistungsgesellschaft ist, dann ist Burnout sicher das Gegenteil.

Unter Druck stehen aber viele Menschen - und nicht alle landen als Burnout-Patienten bei Ihnen.

Weil es noch eine Reihe subjektiver Faktoren gibt, die Burnout begünstigen. Ganz entscheidend ist der innere Antreiber, der persönliche Perfektionismus. Wenn die Arbeitsdichte zunimmt und Sie in der gleichen Zeit immer mehr tun müssen, sollten Sie damit leben können, das dann nicht mehr ganz so perfekt leisten zu können wie zuvor.

Und wenn ich das nicht kann?

Dann ignoriere ich irgendwann meine Grundbedürfnisse: gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, genügend Bewegung, Bindung, Selbstwert-Erhöpfung durch das, was ich tue, Orientierung und Kontrolle sowie Lust-Befriedigung. Wenn diese Bedürfnisse längere Zeit nicht mehr im Gleichgewicht sind, führt

das irgendwann zum Ausgebranntsein. Dann genügt der kleinste Anstoß, um alles zum Einsturz zu bringen.

Welche seelischen Symptome treten auf?

Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Kraft- und Lustlosigkeit. Da wird dann selbst das Freizeit-Programm des Wochenendes zu viel. Charakteristisch ist auch der Tunnelblick - keine Hoffnung zu haben, dass etwas wieder besser wird. Eine typische Reaktion auf Probleme ist auch das "Mehr Dasselben". Nach dem Motto: Ich muss mich nur noch mehr anstrengen, dann schaffe ich das schon! Und so quälen sich die Betroffenen weiter, bis dann wirklich gar nichts mehr geht. Ich hatte einen Patienten, der war so fertig, der konnte nicht mal mehr eine Treppe hochgehen. Wie hilft man so jemandem?

Wenn's so weit ist, hilft wirklich nur noch eines: aus dem Verkehr ziehen! Viele schaffen es, in einem frühen Stadium aus dem Burnout-Prozess auszustiegen und ihr Leben zu verändern. Wer das nicht schafft, muss letztendlich in Einrichtungen wie unserer Klinik stationär aufgenommen werden.

Wie muss man sich das konkret vorstellen?

Das Wichtigste ist natürlich die Krankheits-Akzeptanz. Der typische Burnout-Patient kommt am Freitag Nachmittag zu uns und weist erstmal darauf hin, dass er bis zum Dienstag wieder fit sein muss, weil er dann einen wichtigen Termin hat. So funktioniert's natürlich nicht. Manche sind so hochgedreht, dass wir sie mit Medikamenten ausbremsen müssen.

Sie arbeiten mit Beruhigungs-Mitteln?

Nein, die vermeiden wir, weil sie schnell abhängig machen. Wir arbeiten mit bestimmten Anti-Depressiva. Wir helfen den Leuten, wieder Ruhe und eine gewisse Grundordnung ins Leben zu bringen - dazu gehört zum Beispiel die Erfahrung, dass Laptop und Handy nicht ständig eingeschaltet sein müssen.

Aber wir bringen durch so einfache Dinge wie feste Mahlzeiten Rhythmus in den Tagesablauf. Wir behandeln die körperlichen Probleme, viele haben zum Beispiel Bluthochdruck. Und relativ früh begleiten wir das Ganze mit Psychotherapie, also täglich mit Einzel- und Gruppen-Gesprächen.

Gut, die Leute kommen zur Ruhe und begreifen schließlich, was bei ihnen schiefgelaufen ist. Und dann?

Dann kommt das Wichtigste. Wir fragen: Was wäre die kleinste Veränderung in die richtige Richtung? Es ist nämlich typisch für Burnout-Patienten, immer zu viel zu wollen. Dem sagen Sie, dass er mehr Bewegung braucht. Und er sagt: Kein Problem, ab morgen trainiere ich für den Berlin-Marathon! Das ist natürlich wieder grundfalsch.

Deshalb empfehlen wir, schrittweise wieder in den Arbeits-Alltag einzusteigen.

Und da spielen die Chefs auch mit?

Die Betroffenen haben da wahre Horror-Vorstellungen. Aber die Akzeptanz bei den Chefs ist oft viel größer. Es handelt sich bei den Patienten ja oft um sehr wertvolle Mitarbeiter, auf die ein Unternehmen nicht so ohne Weiteres verzichten möchte.

Dennoch ist doch verblüffend, dass Burnout offensichtlich ausschließlich ein Krankheits-Bild der Moderne ist. So etwas hat's doch früher nicht gegeben. Die Zahlen sprechen dafür, dass unsere Psyche beim immer rasanteren Entwicklungs-Tempo nicht mehr mitkommt - obwohl es uns eigentlich bessergehen müsste als unseren Vorfahren.

Na ja, Burnout ist von den Trümmerfrauen jedenfalls nicht überliefert.

Genau. Die Verhältnisse waren natürlich katastrophal. Die Städte waren zerstört. Doch es ging beständig aufwärts, Schubkarre für Schubkarre wurde es ganz augenscheinlich besser. In unserer Wissensgesellschaft dagegen gibt's immer mehr Berufe, die hochgradig abstrakt sind. Und: Wir sind die erste Menschheits-Generation die permanent mit dem "Zuviel" zu tun hat. Millionen von Jahren waren die Menschen mit dem "Zuwenig" konfrontiert. Das hat sich innerhalb von nur 50 Jahren geändert. Mag sein, dass damit auch die Zunahme der psychischen Störungen zu tun hat. Interview:

Winfried Vennemann