IMMER MEHR MENSCHEN KÖNNEN ALLTAG, BERUF UND FAMILIE NICHT MEHR BEWÄLTIGEN. SIE SIND AUSGEBRANNT. WAS KÖNNEN BETROFFENE TUN? UND WIE VERHINDERT MAN EIN BURNOUT?

TEXT: **ANJA HUBER**

SIND SIE SCHON im Vorweihnachtsstress? Oder sind Sie immer im Stress? Damit wären Sie nicht alleine: Jeder vierte Erwerbstätige in der Schweiz fühlt sich gestresst und ist erschöpft. Das ist das Resultat der aktuellsten Erhebung 2016 der Gesundheitsförderung Schweiz. Seit 2014 ermittelt sie die Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress auf Gesundheit und Produktivität von Erwerbstätigen. Immer mehr Menschen sind dem Druck nicht mehr gewachsen, den ihr Alltag mit sich bringt. Irgendwann brechen sie zusammen, sind ausgebrannt – nichts geht mehr.

Bis zum Zusammenbruch

So erging es auch Karin Fischer*. Die heute 57-jährige Sozialpädagogin aus dem aargauischen Seetal erlitt im Februar 2017 einen Zusammenbruch: «Eines Morgens konnte ich einfach nicht mehr aufstehen», erzählt sie. «Wenn ich es versuchte, wurde mir ganz schwindelig. Ich war körperlich so schlapp, dass ich weder stehen noch gehen konnte.» Nachdem dies mehrere Tage so ging, habe sie den Hausarzt aufgesucht.

Der schrieb sie erstmal eine Woche krank. Doch danach ging es Fischer noch nicht besser. Denn sie hatte eine massive Erschöpfungsdepression, besser bekannt als Burnout. «Ich hatte schon jahrelang Schlafstörungen, schob dies aber auf die Wechseljahre», resümiert Fischer. Zu spät habe sie realisiert, dass das Klimakterium in Kombination mit ihrer Leitungsfunktion im Job gepaart mit erhöhten Anforderungen durch strukturelle Veränderungen zu viel des Stresses waren: «Diese belastende Situation hat mich selbst nachts so beschäftigt, dass ich schliesslich nur noch zwei bis drei Stunden pro Nacht schlief. Irgendwann bin ich dann zusammengeklappt.»

Keine anerkannte Diagnose

«Charakteristisch für ein Burnout ist Erschöpfung in allen Bereichen. Betroffene sind körperlich, emotional, sozial und kognitiv ausgebrannt», erklärt der Stressforscher Mazda Adli, der den Forschungsbereich «Affektive Störungen» an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité – Universitätsmedizin Berlin leitet. Typische Symptome eines Burnouts sind neben ständiger Müdigkeit und Schlafstörungen unter anderem Ängstlichkeit, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsprobleme und das Gefühl, nicht mehr «abschalten» zu können. Doch auch körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Verspannungen oder Verdauungsprobleme können Warnzeichen für ein Ausbrennen sein. «Solche Symptome sollte man sehr ernst nehmen und sich rechtzeitig Hilfe suchen», warnt Adli.

Obwohl immer mehr Menschen den Befund «Burnout» erhalten, gibt es bislang keine klare medizinische Definition dafür: Im aktuellen Klassifikationssystem der Erkrankungen (ICD-10) wird Burnout nicht als eigenständige Diagnose aufgeführt, sondern als «Erschöpfungssyndrom», das eine psychische Störung begleitet. «Ich würde Burnout als eine Sonderform der Depression klassifizieren, bei der Erschöpfung im Vordergrund steht», so Adli.

Wege aus der Krise

Volker Schmiedel teilt diese Meinung nicht. Der auf Burnout spezialisierte Ganzheitsmediziner beim komplementärmedizinischen Kompetenzzentrum Paramed in Baar sagt: «Burnout ist eine Form des Protests gegen ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und Ressourcen im Organismus. Schwermut, Verzweiflung und Resignation sind Folgen der langandauernden Erschöpfung und chronischen Stressüberlastung.»

Durch das Fehlen einer eigenständigen Diagnose «Burnout» gibt es bislang noch keine klaren Behandlungsempfehlungen (Leitlinien). Um Betroffenen dennoch bestmöglich helfen zu können, haben die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP), das Schweizer Expertennetzwerk für Burnout (SEB) und die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) in 2016 gemeinsam Therapieempfehlungen erstellt: Demnach sollten aufgrund der Vielschichtigkeit des Krankheitsbildes Burnout mehrere Strategien verfolgt werden. Die Experten empfehlen eine Mischung aus individualisierter Psychotherapie, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Qigong oder Yoga) sowie regelmässige sportliche Aktivität. Die Kombination habe sich bei vielen Patienten bewährt. Wiegen depressive Symptome schwer, empfiehlt die Expertenkommission zudem den Einsatz von Antidepressiva oder einem besser verträglichen pflanzlichen Johanniskraut-Präparat. Bei leichten bis mittelschweren depressiven Zuständen hilft Johanniskaut oft erstaunlich gut.

Als besonders wichtig gilt nicht zuletzt eine stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt – am besten un-

** Name geändert*

Wege aus der Krise

ter behutsamer Begleitung durch einen sogenannten Job-Coach, der Betroffene am Arbeitsplatz unterstützt.

«Schulmedizinisch wird ein Burnout als rein seelisches Problem betrachtet», sagt Ganzheitsmediziner Schmiedel. «Auf die Möglichkeit der Erschöpfung durch Krankheiten oder Mangelzustände wird kaum eingegangen.» Er hingegen macht für Burnout auch körperliche Ursachen verantwortlich: «Ich überprüfe immer die Schilddrüsenwerte, das Hämoglobin und wichtige Vitalstoffe im Blut. Eine latente Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut oder ein Nährstoffmangel können Burnout-Symptome verursachen.»

Zudem sind für Schmiedel Genussmittel wie Kaffee, Zigaretten oder Alkohol Energieräuber: «Rauchen ist ganz schlecht. Es raubt dem Körper Sauerstoff und Nährstoffe und belastet ihn mit Schadstoffen. Koffein und Alkohol sind ebenfalls Vitalstoffräuber, dopen uns hoch respektive runter und besitzen zudem ein hohes Abhängigkeitspotenzial.» Ein vernünftiger Umgang mit Genussmitteln sei für Burnout-Gefährdete und -Betroffene besonders wichtig.

«Auch ich bin wichtig»

Karin Fischer fand ihren persönlichen Weg aus dem Burnout durch eine mehrgleisige Therapie. Für fünf Monate wurde sie krankgeschrieben. In dieser Zeit machte sie eine Psychotherapie und bekam dabei ambulante Unterstützung von den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG). «Anfangs habe ich Schlafmittel verschrieben bekommen. Antidepressiva nehme ich immer noch zur Unterstützung. Im April lies ich mich zudem bei Dr. Schmiedel untersuchen; er hat Nährstoffmängel festgestellt. Seitdem nehme ich Omega 3, Vitamin D sowie Zink ein. Seit Ende Mai fühle ich mich zunehmend kräftiger.»

Im August begann Fischer dann auch wieder zu arbeiten. Erst 40 Prozent, ab September 60 und seit Oktober 80 Prozent. Ein Job-Coach der PDAG hat sie zu Beginn begleitet. «Das war Gold wert», sagt Fischer, «der Coach hat mich damit konfrontiert, was ich im Job wirklich brauche und möchte. Nach reiflicher Überlegung habe ich meine Leitungsfunktion dann abgegeben.» Und noch etwas, das auch fürs Privatleben gilt: «Früher wollte ich es immer allen recht machen. Es ging immer um die Anderen. Jetzt habe ich wirklich mal auf mich selbst geschaut.»

Auf sich selbst zu achten, und zwar nicht nur während der Krise, zahlt sich aus. Es ist kein Zufall, dass die Burnout-Prävention der Therapie des Leidens gleicht: «Der Weg in ein Burnout ist ein längerer Prozess», sagt Stressforscher Adli. «Wenn unsere Mechanismen zur Stress-Kompensation nicht mehr greifen, kommt es irgendwann zum Burnout.» Deshalb sei es wichtig, persönliche Stressfallen zu identifizieren – und sie möglichst auszuschalten. Zudem gelte es, auf eine gute Balance aus An- und Entspannung zu achten: «Das kann an einem Tag Rückzug, am nächsten Freunde treffen, dann Sport sein. Jeder sollte lernen, und erkennen, was er persönlich zur Erholung braucht.»

Investitionen in die Gesundheit

Auch die Arbeitgeber investieren mittlerweile in die Burnout-Vorbeugung – nicht zuletzt, weil die Krankheit mit Fehleranfälligkeit, Produktivitätseinbussen und langen Abwesenheiten einhergeht, also enorme Folgekosten für die

Foto: zvg

Stress kostet die Arbeitgeber rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr.

Wirtschaft nach sich zieht. Nach dem «Job-Stress-Index 2016», den die Gesundheitsförderung Schweiz jährlich erhebt, kostet Stress die Arbeitgeber rund 5,7 Milliarden Franken pro Jahr. Laut einer Studie von Roland Berger aus dem Jahr 2012 kann Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) krankheitsbedingte Ausfälle jedoch um bis zu 40 Prozent reduzieren. Genauer auf die Ursachen hinzuschauen lohnt sich also für die Unternehmen – nach Schätzungen bringt jeder hier investierte Franken 1,5-fachen Nutzen. Bereits 71 Prozent der Schweizer Firmen setzen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) um, so ein weiteres Ergebnis der Gesundheitsförderung Schweiz von 2016. Und die meisten Betriebe wollen BGM in den kommenden Jahren noch weiter ausbauen. Denn Handlungsbedarf wird gesehen – vor allem bei der Sensibilisierung der Mitarbeiter gegenüber Stress und in der Stärkung der psychischen Gesundheit. ◆

Einfache Entspannungsübungen

Eine Entspannungspause von nur 20 Minuten täglich bringt nachweisbaren Nutzen für Ihre Gesundheit. Diese einfachen Übungen der Gesundheitsförderung Schweiz helfen dabei:

ATMUNG
Langsam einatmen, bis 5 zählen – kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. 5-mal hintereinander.

SCHULTERN
Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füssen fallen lassen.

FÜSSE
Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, drehen, mehrmals hintereinander.

ZUFRIEDENHEIT
Schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich jenen Ort oder jene Situation vor, wo Sie das letzte Mal zufrieden und ruhig waren.

✚ Weitere entspannende Tipps der Gesundheitsförderung Schweiz finden Sie auf *www.natuerlich-online.ch*

MIRJAM-MIRA

Durch neue Wahrnehmung Sinn finden und bewusst unser Leben mit mehr Energie glücklich gestalten.

- Ängste lösen
- Stress bewältigen
- Süchte verstehen und loslassen
- Schlafprobleme aufklären und lösen
- Lernblokaden bewältigen
- Depressionen / Burn-out klären
- alte Lebensmuster auflösen

Behandlungsmethoden
Kinesiologisches Muskeltesten
Familienstellen
Akupunktur und Chakraharmonisierung
Licht und Tontherapie
Bach und Buschblüten
Klangschalen und Halbedelsteine

www.mirjam-mira.ch
info@mirjam-mira.ch

Mirjam Huber - Kirchstrasse 35 - 8583 Sulgen
Tel 071 / 640 00 69 oder Natel 078 / 755 18 16