

„Es beginnt meistens mit Schlafstörungen“

Initiative Burnout Nordschwarzwald: Hilfe für Betroffene, Aufklärung und Kampf gegen Stigmatisierung

Baden-Baden – Burnout ist kein offizielles medizinisches Krankheitsbild und dennoch leiden immer mehr Menschen daran. Jede Woche kämen Patienten mit Symptomen in seine Praxis, berichtet Dr. Günter Limberg im Gespräch mit BT-Redakteurin Anja Groß. „Es beginnt meistens mit Schlafstörungen“, weiß er von vielen Betroffenen. Deren Leidensdruck sei enorm, und fast ebenso groß ist das Stigma, mit dem die Erkrankung verbunden ist. Mit Aufklärungs- und Präventionsarbeit gegenzuwirken, hat sich die Initiative Burnout (IBO) Nordschwarzwald vorgenommen, die vor zwei Jahren aus der Taufe gehoben wurde. Der Verein ist bundesweit einzigartig. Er vermittelt auch Hilfe, denn auf Termine bei Psychotherapeuten warten Patienten oft lang.

BT: Herr Limberg, es scheint ein Informationsdefizit zu geben. Also erklären Sie mal: Was ist denn Burnout?

Dr. Günter Limberg: Burnout ist ja keine Diagnose, sondern ein Überbegriff, hinter dem sich meist Diagnosen verbergen, die dann zur Weiterbehandlung beispielsweise in einer Psychotherapie führen. Wir definieren es als seelischen und körperlichen Erschöpfungszustand – die schulmedizinische Diagnose lautet dann meist Depression, wobei sich auch eine Angststörung oder Suchterkrankung dahinter verbergen kann.

BT: Burnout wird landläufig oft vor allem im Zusammenhang mit beruflicher Überlastung gesehen. Stimmt das Ihrer Erfahrung nach?

Limberg: Es ist primär eine beruflich geprägte Krankheit. Aber man kann es durchaus auch auf andere Drucksituationen übertragen. Manche entwickeln einen Burnout bei der Pflege der dementen Eltern. Ich sage immer, zu Burnout kommt es dann, wenn innerer Druck und äußerer Druck zusammentreffen. Das ist auch

kein altersspezifisches Phänomen. Sie werden auch bei Schülern Burnout finden.

BT: Es scheint in den vergangenen Jahren fast eine Modekrankheit geworden zu sein. Gibt es denn tatsächlich so viele Betroffene?

Limberg: Ja, mit Sicherheit. Es ist sicherlich ein Zeitphänomen insbesondere der letzten 15 Jahre. Die Beschleunigung, in der wir leben – schneller, höher, besser – dieser Drucksituation sind viele Menschen nicht mehr gewachsen. Der Mensch kann sich so schnell nicht anpassen an den Druck, der aufgrund der andersartigen Arbeitsbelastung entstanden ist.

Interview

BT: Gibt es denn Menschen, die vom Typus her besonders gefährdet sind?

Limberg: Ja. Es gibt Menschen, die eine hohe Resilienz haben, also eine hohe Widerstandsfähigkeit. Denen gelingt es, in schwierigen Situationen stark zu bleiben. Das ist im Wesentlichen angeboren, kann aber auch trainiert werden. Und es gibt Menschen, die einfach von sich aus dünnhäutiger sind oder von der Persönlichkeitsstruktur her dazu neigen, sich selbst mehr Druck zu machen. Die Hundertprozentigen, die Perfektionisten haben es sicher in der heutigen Zeit schwerer als noch vor 20 Jahren.

BT: Wie definieren Sie erste Anzeichen oder wann sollte man Vorsicht walten lassen?

Limberg: Es beginnt meistens mit Schlafstörungen, das berichten mir auch Betroffene immer wieder. Es kommt dann zu einer zunehmenden Lustlosigkeit und irgendwann agiert man nur noch. Man kann sich nicht mehr freuen, man lässt die Hobbys sausen, es beginnt ein zunehmender Rückzug. Burnout ähnelt schon einer Depression. Es ist ein innerer Rückzug. Beim Burnout

kommt dann irgendwann die Phase des Zynismus. Man hat den Respekt vor sich und der Welt verloren.

BT: Was können Betroffene tun?

Limberg: So früh wie möglich gegensteuern, denn wenn ein Burnout weit fortgeschritten ist, muss man damit rechnen, dass der oder die Betroffene auch seinen Beruf nicht mehr wird ausüben können. Die Zunahme der Frühberentung ist wesentlich durch psychische Erschöpfungszustände bedingt, das zeigen die Statistiken der Rentenversicherer und Krankenkassen.

BT: Die Symptome sind aber oft zunächst sehr unspezifisch, so dass auch Mediziner nicht gleich an Burnout denken. Wie weit geht nach Ihrer Erfahrung die Bereitschaft von Betroffenen zur Selbsterkenntnis?

Limberg: Ich merke immer wieder, wenn man die Menschen darauf anspricht, dann machen sie praktisch ein Fass auf. Denn die Verzweiflung ist in der Regel da, es wird auch Druck von der Familie gespürt. Sich zu outen, dies ist beim Arzt meist kein Problem. Deswegen liegt uns auch daran, zu informieren und zu sensibilisieren, denn die Hilfe sollte frühstmöglich ansetzen.

BT: Wo bekommt man Hilfe?

Limberg: Wir empfehlen, erstmal zum Arzt des Vertrauens zu gehen, das ist meistens der Hausarzt. Er hat die Möglichkeit zu graduieren, deshalb sollte man auch offen alles ansprechen. Und er kann über die weitere Vorgehensweise entscheiden.

BT: Wenn der Job der Auslöser ist, was macht man dann – einfach kündigen kann ja wohl nicht die Lösung sein?

Limberg: Wenn der Job der Auslöser ist, dann ist klar: Es gibt eine innere Einstellung und einen äußeren Druck, die zusammenkommen. Wenn die Erkrankung noch nicht weit



Enormer Leidensdruck: Dr. Günter Limberg betreut viele Burnout-Patienten.

Foto: pr

fortgeschritten ist, kann man durch Achtsamkeitstraining viel erreichen. Menschen sind in der Lage, sich umzuprogrammieren durch Selbsthilfemaßnahmen oder mit Hilfe einer Psychotherapie oder über eine stationäre RehaMaßnahme. Neben der Überlastung sind anhaltende Kommunikationsstörungen häufig mit ursächlich für ein Burnout, dies wird aber von den Verantwortlichen in den Betrieben oft nicht angegangen. Die Verhältnisse anzugehen, ist meiner Erfahrung nach wesentlich schwieriger, als das Verhalten zu ändern.

ten informieren und es gibt eine Podiumsdiskussion.

BT: Burnout ist ja auch mit einer gewissen Stigmatisierung verbunden. Was könnte denn die Gesellschaft tun?

Limberg: Ja, alles was mit Psyche zu tun hat, hat immer noch ein Stigma. Burnout vielleicht etwas weniger als Depression oder Angststörung, denn wer ausgebrannt ist, muss ja immerhin mal gebrannt haben, während die anderen Erkrankungen oft schwieriger erklärbar sind. Vielleicht wäre es gut, wenn betroffene Personen, vor allem auch Prominente und Politiker, sich outen würden. Wie beim Thema Homosexualität wäre das sicher effektiver als irgendeine Gesetzesinitiative. Toll wäre es auch, wenn es gelingen könnte, in Betrieben die Bereitschaft zu wecken, sich mit dem Thema konsequent auseinanderzusetzen. Dort wird es mehr tabuisiert als bei den Menschen. Es wäre ein Gewinn für die Betroffenen und die Betriebe.

BT: Aber die IBO setzt auch bei Betrieben an.

Limberg: Ja, das ist ein wichtiger Bereich. Wir vermitteln Fachreferenten in Betriebe, wenn diese anfragen. Und wir veranstalten einmal im Jahr, am 10. Mai wieder bei der IHK in Nagold, ein Fachforum für Personalverantwortliche und Führungskräfte. Diesmal geht es um das „Spannungsfeld Familie und Beruf“. Fachreferen-

♦www.burnout-ibo.de