

Fachbericht

Höher, schneller, weiter – bis zum Kollaps

Veröffentlichung auf marketing.ch: 13.12.2013

Interview: Marcel Baumgartner, Bilder: Tiziana Secchi

Über psychische Erkrankungen wie etwa die Stressfolgeerkrankung «Burnout» wird mittlerweile offen gesprochen – ausser man ist selbst davon betroffen. Gerade in der Businesswelt wird eine solche Krankheit noch immer mit Verwundbarkeit und Schwäche in Verbindung gebracht. Im Gespräch nennen Dr. med. Elisabeth Möller, Chefärztin des Zentrums für Psychotherapie und Psychosomatik bei der Clenia Littenheid AG, und Klinikdirektor Daniel Wild die typischen Symptome und warnen davor, nur die Arbeit für Stress verantwortlich zu machen.



Dr. med. Elisabeth Müller, Chefärztin des Zentrums für Psychotherapie und Psychosomatik bei der Clenia Littenheid AG

Elisabeth Möller, Sie beschäftigen sich beruflich täglich mit Themen wie «Stress» oder «Burnout». Gehen Sie folglich anders mit Spannungen um?

Möller: Ich denke schon, dass Personen, die sich stark mit einem solchen Thema auseinandersetzen, ein anderes Bewusstsein dafür entwickeln – mich einbezogen. Ich achte da-

rauf, welchen Belastungen ich während eines Arbeitstages ausgesetzt bin und versuche, abends einen Gegenpol zu schaffen.

Den oft genannten Ausgleich zum harten Business?

Möller: Ja. Viele Menschen, die in ein Burnout geraten, arbeiten in der Regel sehr leistungs-

Fachbericht

orientiert und gehen daneben auch noch leistungsorientierten Freizeitbeschäftigungen nach, laufen beispielsweise Marathons. Hauptsache auch hier: Höher, schneller, weiter. Dabei wäre ein Spaziergang oder ein Saunabesuch eher geeignet, die Batterien wieder aufzuladen. Viele Menschen haben das leistungsorientierte Lebenskonzept so verinnerlicht, dass sie es eins zu eins in ihre Freizeit übertragen.

Herr Wild, wie gehen Sie mit Stress um?

Wild: In jeder beruflichen Tätigkeit gibt es Phasen, in denen man mehr gefordert wird. Das ist ganz normal. Ich habe das Glück, dass ich hier im Betrieb von Fachpersonen umgeben bin, die mir auch einmal den Spiegel vorhalten und mir mitteilen, ich solle doch wieder einmal etwas für den Ausgleich tun. Alle reden von der Work-Life-Balance, aber die wenigsten halten sich daran. Dabei ist es immens wichtig, sich auch Ruhe zu gönnen. Ich finde diese beispielsweise beim Velofahren.

Ist Stress denn einer der wesentlichen Auslöser für psychische Krankheiten? Oder sind in der Regel andere Faktoren der Ursprung?

Möller: Chronischer Stress ist ein wichtiger Faktor. Aber es gibt mehrere Ebenen, die einbezogen werden müssen: Die genetische Ausstattung, das soziale Umfeld oder die persönlichen Charaktereigenschaften, die Arbeitsplatzbedingungen und die gesellschaftlichen Anforderungen. Jeder Mensch hat ganz individuelle Grenzen. Und entsprechend läuft das Fass bei jedem zu einem

anderen Zeitpunkt über. Stress hat einen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und kann daher auch dort zu einer Dysbalance führen. Insofern ist chronischer Stress nicht nur für die Entwicklung psychischer, sondern auch körperlicher Erkrankungen verantwortlich.

Wild: Stress entsteht ja nicht nur am Arbeitsplatz. Auch die Erwartungen der Familie oder die Anspruchshaltung gegenüber sich selbst und der Öffentlichkeit sind wesentliche Faktoren. Da macht einer einen Super-Job, läuft beim Marathon regelmässig unter die ersten 100, vernachlässigt aber die Familie, was ihn dann auch sehr belasten kann.

Wir sprechen von Depressionen, Burnout, Essstörungen, Angst- und Zwangserkrankungen. Sind dies die typischen «Nebenerscheinungen» einer Gesellschaft, die auf Leistung fokussiert ist? Oder ist das zu kurz gegriffen?

Möller: Ja, das ist es. Die gesellschaftliche Perspektive darf man sicherlich nicht ausser Acht lassen. Aber es gibt schützende Faktoren wie ein intaktes Familienleben, stabile Freundschaften, ausgeglichene Interessen usw. Damit kann man sich schützen. Es liegt im Trend, den Arbeitsplatz für den Stress verantwortlich zu machen. Aber oft stellen wir bei unseren Patienten fest, dass sie auch selbst einen grossen Teil der Verantwortung tragen, etwa indem sie zu perfektionistisch sind und nichts delegieren. Sie wollen alles alleine machen, so schnell wie mög-

Fachbericht

lich und dann am besten noch mit einer 150-prozentigen Qualität. Das kann nicht aufgehen.

Worauf ist das zurückzuführen? Geht es um den Wunsch nach Perfektion oder um Existenzängste?

Möller: Beim klassischen Burnout-Patienten sind es genau die beiden erwähnten Begriffe.

Wild: Burnout ist ja nicht im klassischen Sinne eine Krankheit, sondern ein Zustand, der zu einer Depression führen kann.

Möller: Das Thema «Burnout» wird nach wie vor auch in der Fachwelt sehr ambivalent diskutiert. Aber immerhin hat es insgesamt zu einer Entstigmatisierung der Psychiatrie geführt. Darüber bin ich froh.

Aber gerade Führungskräfte möchten nicht damit in Verbindung gebracht werden. Für sie zählen Unverwundbarkeit und Strahlkraft. Stellen Sie das auch fest?

Wild: Vor Jahren noch wurde mit «Stress» eher die Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht. Wer Stress hat, wird gebraucht, so der Trugschluss. Heute wird dafür fast inflationär der Begriff «Burnout» verwendet. Es ist wohl einfacher zu sagen, dass man ein Burnout hat, als den Begriff «Depression» zu verwenden. Ein Burnout darf man in den Führungsetagen haben, eine Depression eher weniger.

Möller: Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die meisten Patienten, die deswegen zu uns

kommen, oft auch unter einer psychischen Erkrankung leiden. Burnout ist dann nur die Eintrittskarte und ein Teilbereich der Gesamtsproblematik. Aber dahinter liegt häufig eine Depression oder Angststörung, welche schliesslich zum «Ausgebranntsein» geführt hat.

Generationen vor uns mussten ebenso hart arbeiten – wenn nicht härter. Die Arbeit diente in erster Linie dazu, Grundbedürfnisse wie Nahrung und Behausung sicherzustellen. Treibt uns der Wohlstand in ein Hamsterrad?

Möller: Die Globalisierung, der Umgang mit den Medien, dass ein Mensch heute nicht mehr damit rechnen kann, um 17 Uhr das Büro verlassen zu können – das alles hat sicherlich einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Jeder muss dafür sorgen, dass er seine Arbeitsfähigkeit erhält. Dafür muss er seine Freizeit genauso besonnen planen wie seine Arbeitszeit. Wenn ich dann den Fehler mache, die Arbeitszeit ins Unendliche auszudehnen und mir für den Ausgleich keine Zeit mehr bleibt, fehlt plötzlich die Balance. Dann stellt man sich irgendwann die entscheidende Frage: Was habe ich eigentlich aus meinem Leben gemacht? Die Familie ist weg, die Freunde auch. Alles, was geblieben ist, ist der berufliche Erfolg...

Wild: Der Druck ist heute sicherlich grösser als früher. Nur schon die 24-Stunden-Erreichbarkeit führt dazu, dass uns Ruhephasen abhanden kommen.

Möller: Früher war der Druck ein anderer. Viele psychische Krankheitsbilder, die man heute of-

Fachbericht

fen anspricht, wurden gar nicht erst thematisiert. Das ist natürlich auch ein grosser Fortschritt in der heutigen Zeit.

Was sind bezüglich einer Burnout-Entwicklung die typischen Warnsignale?

Möller: Erste feine Anzeichen sind Konzentrationsstörungen. Man findet plötzlich die Daten im Computer nicht mehr so schnell, ist auf Gedächtnisstützen angewiesen. Oder man kommt öfters gereizt nachhause. Stellt man das bei sich selbst fest, sollte man einen Gang herunterschalten.

Wild: Menschen, die sich in einen Burnout bewegen, verändern sich. Sie werden mitunter zynischer oder ignoranter. Schlafstörungen sind auch ein Klassiker.

Möller: Oder auch ein erhöhter Alkoholkonsum. Tagsüber viel Kaffee und abends alkoholische Getränke. Das sind keine alkoholabhängigen Menschen, aber sie versuchen, über diese Substanz etwas zu regulieren. Meistens geht das nach hinten los. Denn der Schlaf wird damit nicht erholsamer.

Haben Personen, die Sie kontaktieren, Angst davor, als anderer Mensch wieder «heraus» zu kommen?

Möller: Dieses Bild haftet der Psychiatrie noch immer an. Aber es ist falsch. Wir können nicht mit irgendwelchen fantastischen Mitteln eine Persönlichkeitsveränderung vornehmen. Wir können nur jenen Prozess in Gang bringen und begleiten, den der Patient bereit ist, mit uns zu gehen.

Worin bestehen für mich als Patient die Vorteile bei einer Behandlung in einer Privatklinik?

Wild: Im Gegensatz zu einer öffentlichen Klinik ist es hier bei uns vielleicht etwas familiärer, wir können individueller auf den Patienten eingehen. Und im Bereich der Unterkunft und Gastronomie darf man einen höheren Anspruch an die Qualität stellen. Aber ansonsten bedeutet der Begriff «Privatklinik» nichts anders, als dass wir eine private Trägerschaft haben. Als Grundversorgungsklinik wie es beispielsweise auch Herisau, Wil oder Münsterlingen sind, behandeln wir sowohl allgemein- als auch zusatzversicherte Patientinnen und Patienten. Bei uns steht der Mensch mit seiner Not im Mittelpunkt der Behandlung.

Quelle

Der Text wurde vom LEADER zur Verfügung gestellt.