



Wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen

Wie Stress, Druck und fehlende Anerkennung zum Burnout führen können

Von Anke Dankers

rgendein Tag im Jahr 2011. Eigentlich wollte Martin* sich nur schnell die Schuhe anziehen, als plötzlich nichts mehr ging. „Ich wusste nicht mehr, wie man eine Schleife macht“, erinnert sich der heute 52-Jährige, „das war der ausschlaggebende Punkt“. Einige Tage später ist Martin, der eben noch voll im Berufsleben stand, Patient in einer Psychiatrischen Klinik. Die Diagnose: Burnout.

Es war nicht leicht jemanden zu finden, der zu erzählen bereit ist – über Ängste, Schlafstörungen und Depressionen – über das, was die Mediziner Burnout oder Überlastungssyndrom nennen. Nicht, weil niemand bereit gewesen wäre zu erzählen, oft fehlte schlichtweg die Zeit.

Merle* nimmt sich die Zeit, obwohl auch sie versucht, möglichst wenig Termine in ihren Kalender zu tragen. Die Diagnose Erschöpfungsdepression ist bei ihr erst ein paar Tage alt. Viele Jahre war die junge Frau aus der Nähe von Hamburg als Chefsekretärin in der Kulturwirtschaft tätig. Ein Beruf mit viel Verantwortung, „bei dem ich aber nicht mehr viel selbst in der Hand hatte“, sagt sie. Der Termindruck, Umstellungen im Betrieb, immer mehr Aufgaben und die gleichzeitige Handlungseingeschränktheit – all das macht

der 34-Jährigen zunehmend zu schaffen. Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Atemnot, Herzrasen – drei Mal hatte Merle diese Symptome schon. Oft ließ sie sich dann ein paar Tage krankschreiben, in der Hoffnung, dass sich alles von allein wieder einspielen würde. Sie ging ins Schlaflabor und zum Hausarzt, doch keiner konnte eine Diagnose stellen. „Das Schwierige ist, dass es nach außen nicht sichtbar ist“, sagt sie. Doch so lang und so schlimm wie jetzt war es noch nie. „Meine Gedanken sind immer wieder in einen Strudel geraten: Wie schaffe ich das alles, wie kann ich die Situation lösen?“, erinnert sie sich.

Seit zehn Tagen geht Merle nicht mehr ins Büro. Sie hat gekündigt. Schweren Herzens, aber es sei, da ist sie sich von Tag zu Tag sicherer, die richtige Entscheidung gewesen. „Zuzugeben, dass ich eine Erschöpfungsdepression habe, fällt mir schwer“, sagt sie, während sie nun versucht, sich selbst wieder zu sortieren, Perspektiven zu schaffen.

Eine grüngraue Box mit Taschentüchern steht auf dem Beistelltisch in der Praxis für Coaching und Therapie von Dorothea Albert-Mouratidi. „Wenn die Menschen weinen können, ist schon viel gewonnen“, findet die selbstständige Psychologin, die sich auf die Therapie von Burnout spezialisiert hat. Es seien viel mehr Patienten geworden, weiß sie. „Ich habe den Eindruck, dass die Anforderungen extrem gestiegen sind. Gerade Pendeln kann ein hoher Belastungsfaktor sein. Alles ist schneller geworden und irgendwann geht es nicht mehr schneller“, sagt sie.

Burnout sei häufig mit Arbeitsbelastungen verknüpft, aber längst nicht immer. „Alles an zu viel, das man nicht weglegen kann, kann zum Burnout führen. Auch jemanden zu pflegen oder die Versorgung der Kinder zu übernehmen“, so Albert-Mouratidi. Egal was die Auslöser sind, die Symptome ähneln sich häufig. Müdigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit und Reizbarkeit können erste Warnzeichen sein. Auch Schlafstörungen, eine soziale Abgrenzung bis hin zu schweren Depressionen gelten als Zeichen einer Überbelastung. „Dann wird es schwer, die Diagnosen voneinander zu unterscheiden. Aufschluss liefert eine ausführliche Beschäftigung mit den Hintergründen und Ursachen

„Wenn die Menschen weinen können, ist schon viel gewonnen.“

DOROTHEA ALBERT-MOURATIDI,
PSYCHOLOGIN



1



für die Beschwerden. Ein ausgewachsener Burnout kann von den Symptomen her aussehen wie eine schwere Depression“, sagt die Lüneburger Psychologin.

Längst nicht nur Top-Manager mit 80-Stunden-Wochen sind davon betroffen. Häufig leiden Menschen aus sozialen Berufen unter den Burnout-Symptomen, erklärt Albert-Mouratidi. „Berufe, die einen unterstützenden, helfenden Charakter haben. Es ist gar nicht so einfach, dort die Balance zu finden, einen Ausgleich.“ Überbelastung, aber auch eine fehlende Anerkennung und ein Mangelgefühl, beispielsweise geprägt durch zu geringes Gehalt, führten oft zu Schwierigkeiten.

Dann sei der erste Schritt eine Pause. „So lange die Erschöpfung nicht kuriert ist, bleibt der Körper wie in einem Notfallzustand. Dann ist ganz viel Schlaf nötig, manche holen sich auch medikamentöse Unterstützung. Und eine bewusste Ernährung. Ich habe das Gefühl, dass manche Leute nicht mehr in der Lage waren, sich richtig zu ernähren“, sagt Albert-Mouratidi. Dann erst könne wieder an sozialen Kontakten gearbeitet werden und an der Antwort auf die Frage: Was will ich eigentlich wirklich in meinem Leben?

Je früher Burnout behandelt wird, desto besser kann die Therapie greifen. Die extremen Fälle landen in der Regel nicht im Behandlungsraum von Dorothea Albert-Mouratidi, sondern in einer Psychiatrischen Klinik.

Zu ihnen gehört auch Martin. 70 bis 80 Wochenstunden arbeitete der Lüneburger einst im Marketing, dazu kamen private Verantwortlichkeiten und Ehrenämter. „Ich habe jahrelang Raubbau an meinem Körper betrieben und der wehrt sich irgendwann“, sagt Martin. Das tat der Körper, in dem er einfach bestimmte Funktionen ausfallen ließ. „Ich konnte meine Arme nicht mehr hochnehmen, es fühlte sich an wie ein Muskelkater. Ich hatte Magen-Darm-Probleme und es kam vor, dass ich mir Anzug und Krawatte anzog und dann bemerkte, dass ich die Unterwäsche vergessen hatte“, erinnert sich der Lüneburger.

Als ihm nicht mehr einfallen wollte, wie eine Schleife geht, machte es „klick“. „Man selber erkennt die Krankheit ja gar nicht, will alles wegschauspielen. Aber es war so extrem,

dass auch meine Frau gesagt hat, jetzt ist Schluss mit lustig“. Sechs Wochen Klinikaufenthalt folgten, in der Therapie haben die Ärzte von der Kindheit bis zur Gegenwart alles, was Martins Leben ausmacht, beleuchtet.

Heute, acht Jahre später, steht Martin wieder im Berufsleben. Er hat gelernt, besser auf sich aufzupassen, sich selbst Grenzen zu setzen, wie er sagt. Doch längst nicht in allen Fällen funktioniert eine komplette Rehabilitation der Patienten. Manche müssen in Frührente gehen und andere sehen keinen Ausweg für sich. „Etwa die Hälfte der Leute in meiner Therapiegruppe waren suizidgefährdet. Bei vielen wurde der Burnout nicht rechtzeitig erkannt“, sagt Martin. Und auch, wenn er selbst wieder ein geregeltes Leben führen kann, eines ist ihm klar: „Letztendlich ist Burnout eine Depression, die einen das Leben lang begleitet.“

5,5

**Arbeitsunfähigkeitsfälle
aufgrund einer
Burn-out-Diagnose
zählte die AOK in 2017
je 1.000 Mitglieder.**

Grenzen setzen, auf sich aufpassen – das will auch Merle lernen. Schon bald wird sie für acht Wochen in ein Therapieprogramm gehen. Gestern hatte sie ihr erstes Gruppengespräch und lernte dabei die anderen Patienten kennen. „Und zum ersten Mal, habe ich mich nicht mehr so komisch gefühlt“, sagt sie. ■

*Namen von der Redaktion geändert

1. FACHFRAU Die Lüneburger Psychologin Dorothea Albert-Mouratidi hat sich auf die Behandlung von Burnout spezialisiert.