

3 Fragen an



Axel Mitterer
Mental Coach

Genießen und mehr lachen

Axel Mitterer ist Mental Coach in Innsbruck. Er arbeitet u. a. mit Ärzten, Sportlern und Unternehmen und beschäftigt sich mit der Vermeidung von Burnout. Info: www.axelmitterer.at.

1 Sie sagen, dem Burnout muss man im gesunden Zustand den Kampf ansagen. Wie schafft man das? Indem man sich sagt: Ich bin mir der wichtigste Mensch im Leben. Geht es mir gut, wirkt sich das nämlich auf die anderen aus. Ich arbeite nur mit den Stärken der Menschen. Das Negative hört man doch oft genug.

2 Woraus kann man heutzutage Kraft ziehen? Aus Bewegung, Atmung, Lächeln und Genießen. Wir haben sowohl das Lachen als auch das Nichtstun verlernt. Selbst während eines dreitägigen Wellnessaufenthalts planen wir drei Termine ein. Es wäre zudem wichtig, seine Sinne wieder zu aktivieren, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken – allerdings nicht gleichzeitig.

3 Unternehmen mögen Workaholics. Eine Gefahr? Ja. Der Druck ist heutzutage riesig. Es gibt den Begriff des Präsentismus, das heißt, viele Arbeitnehmer gehen trotz Krankheit arbeiten, aus Angst gekündigt zu werden. Am Wochenende werden E-Mails geschickt, um zu zeigen, dass man arbeitet. Das ist auf Dauer ungesund. Es wäre die Aufgabe der Chefs, ein gesundes Arbeitsverhalten vorzuleben.

Das Interview führte
Nicole Unger

Foto: Frischauf Bild

Von Nicole Unger

Lans – Am besten stellt man sich einen Duracell-Hasen vor, der läuft und läuft. Irgendwann ist die Batterie leer. Der Hase klappt erschöpft zusammen. Nichts geht mehr. Der Saft ist raus. So könnte man das Phänomen Burnout beschreiben – ein Krankheitsbild, das mittlerweile stellvertretend für unsere technisierte und schnelllebige Leistungsgesellschaft steht. Viele glauben, es zu haben, viele wittern ein gutes Geschäft und erklären in Ratgebern, was man dagegen tun kann, und nur jene, die tatsächlich ausgebrannt sind, wissen, wie es sich wirklich anfühlt.

Die Gefahr, dass Burnout zu einer Modediagnose wird, ist nicht von der Hand zu weisen. Plötzlich ist es schick, völlig überarbeitet zu sein. Doch trotz vieler „Quacksalber“, wie Harald Meller jene Menschen nennt, die auf den Zug aufspringen und womöglich Profit aus dem Erschöpfungssyndrom schlagen, hat der ärztliche Leiter des Sonnenpark – einem Zentrum für psychosoziale Gesundheit in Lans – nichts gegen den Begriff. „Burnout hat es gesellschaftsfähig gemacht, dass man eine psychische Krankheit haben darf“, sagt der Psychologe und Psychotherapeut. Ein Nervenzusammenbruch, wie man den Zustand früher bezeichnete, wird weniger akzeptiert. Keiner, nicht einmal der Psychiater selbst, wolle etwas „Psychisches“ haben.

Trotzdem darf man nicht vergessen, dass hinter dem „Tarnwort“ Burnout viel mehr steckt als „nur“ Überarbeitung. Das Erschöpfungssyndrom ist ein Krankheitsbild, das nicht nur überlastete Manager betrifft, sondern einen Querschnitt der Bevölkerung, erklärt Meller. Und die Menschen, die sich Hilfe suchen, werden immer mehr: Im Sonnenpark ist derzeit mit Wartezeiten von einem halben

Die totale Erschöpfung

Die Bevölkerung reagiert auf ein ungesundes Leistungssystem mit Burnout. Doch hinter dem „Tarnwort“ steckt mehr als eine Überarbeitung. Die Zahl der Hilfesuchenden steigt.



Nichts geht mehr. Burnout-Patienten fühlen sich unfähig und kraftlos.

Foto: Shutterstock

Jahr zu rechnen. Das sagt viel aus. Die Therapie ist von Patient zu Patient individuell, wichtig sei bei Burnout, eine ganzheitliche Diagnose zu stellen, erklärt Meller. Diese resultiert aus einer Kombination aus der Biografie, aus aktuellen Lebensbelastungen, wie zum Beispiel familiären Problemen oder Schulden, der Arbeitsbelastung und dem persönlichen Charakter.

„Burnout ist eine komplexe Geschichte, es steckt viel dahinter. Es ist erschreckend, welche alten Belastungen aus der Kindheit bei der Therapie zutage kommen. Man mag kaum glauben, wie viele Patienten körperlich oder seelisch misshandelt wurden bzw. Verluste oder Kränkungen hinnehmen mussten“, berichtet Meller. Diese Fülle an Bürden, die schlussendlich zusam-

menkommen, wollen viele Betroffene mit Mehrarbeit „scheinbewältigen“. Die Arbeit wird zum Verdrängungsmechanismus. Man hat keine Zeit mehr zum Überlegen. Die Folge: die totale Erschöpfung. „Einer meiner Patienten hat jahrzehntelang keinen Urlaub gemacht und die Wochenenden durchgearbeitet. Im Grunde steckte aber ein Beziehungsproblem hinter

seinem enormen Arbeitspensum“, schildert Meller einen Fall. Das Dilemma dahinter: Firmen lieben Workaholics. Kaum einer wird heimgeschickt, nur weil er zu viel arbeitet. Ganz im Gegenteil. Stattdessen heißt das Motto unserer Zeit schneller, weiter, besser. „Wir leben in einem ungesunden System, auf das die Bevölkerung reagiert“, sagt der Experte.

Jede Zeit habe ihre Herausforderungen, an die man sich wohl oder übel anpassen müsse. Gesellschaftliche Faktoren nehmen dabei einen enormen Einfluss auf das Befinden der Menschen. Während der Kriegsjahre waren es existenzielle Ängste wie Armut und Tod, die im Vordergrund standen. Oder geht man 120 Jahre zurück, in die Anfänge der Psychoanalyse, stößt man auf viele hysterische Erkrankungen mit Lähmungserscheinungen. Diese Krankheitsformen sieht man heute nicht mehr, weiß Meller. Jetzt seien es eben die wahnsinnig schnellen Veränderungen der letzten 30 Jahre, der große Druck, der bereits auf den Kindern lastet, und die enorme Datenbeschleunigung, mit der ein großer Teil der Bevölkerung nicht fertig wird.

Dennoch gibt es sie, Menschen, die widerstandsfähig sind und sich adaptieren können. Die wichtigsten Schutzfaktoren, die einen festigen, sind eigentlich simpel und doch so wichtig: günstige familiäre Verhältnisse, ein lieber Partner oder ein echter Freund zum Reden. „Leider ist die Menschheit keine Idealveranstaltung“, sagt der Fachmann. Viele haben gar keine echten Freunde mehr. Lediglich bei zehn bis zwanzig Prozent der Familien läuft eine Partnerschaft der Eltern so gut, dass man sich als Kind optimal entwickeln kann. „Es ist im Grunde erstaunlich, wie überlebensfähig der Mensch ist“, wundert sich Meller immer wieder.

Rechtzeitig die Alarmzeichen erkennen

Ein Burnout-Prozess beginnt meist schleichend. Wer die ersten Symptome ernst nimmt, kann frühzeitig die Notbremse ziehen.

Lans – Der Druck ist enorm: Stellen werden nicht mehr nachbesetzt, doch die Arbeit wird mehr. Urlaub ist keiner in Sicht, stattdessen geht die Jobangst um. Zuhause warten Kind und Partner, auch hier sollte man „funktionieren“. Und im Nacken sitzt immer die Zeit. Zeit, von der man heutzutage nicht mehr genug hat. Unsere Generation ist drauf und dran auszubrennen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt.

Seit etwa 15 Jahren wird die Erschöpfungsdepression Burnout genannt. „Es führen viele Wege in das Krankheitsbild, doch am Ende zeigen alle Betroffenen eine ähnliche Symptomatik“, weiß Harald Meller, ärztlicher Leiter des Reha-Zentrums Sonnenpark in Lans. Ist die Krankheit voll ausgeprägt, fühlen sich Patienten völlig

unfähig zu arbeiten. Sie sind kraftlos und können sich zu nichts mehr aufrufen. Vor allem die Perfektionisten, die Aufopferungsbereiten und diejenigen, die es allen recht

„Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit und sozialen Rückzug sollte man nicht ignorieren.“

Harald Meller
(Ärztlicher Leiter Sonnenpark)

machen wollen, hätten ein größeres Risiko, in die Burnout-Falle zu tappen.

Wer die Alarmzeichen früh genug erkennt, kann noch rechtzeitig die Notbremse ziehen. Allerdings müssen dafür die Symptome ernst genommen werden. Chronische Schlaflosigkeit, Lustlosigkeit in allen Lebensbereichen, Konzentrationsschwierig-

keiten und häufiges Krankwerden aufgrund eines geschwächten Immunsystems sind nur einige der ersten Erkennungszeichen. Betroffene neigen außerdem dazu, ihr Konsumverhalten zu steigern, egal, ob es sich dabei um Alkohol, Zigaretten oder Kaufzwänge handelt.

Hinzu kommen chronische körperliche Schmerzen, z. B. Rückenprobleme. Burnoutgefährdete Menschen arbeiten zudem deutlich mehr als sie müssten. Die wenigsten haben Freuden oder Ziele, stattdessen ziehen sie sich aus dem Sozialleben zurück. Entspannung holen sich Betroffene bevorzugt im Internet oder Fernsehen. „Erkennt man die Symptome früh genug, sollte man echte Freundschaften und Beziehungen nützen, um sich auszusprechen“, rät Meller. In weiterer



Es ist nicht zu spät. Wer Hilfe sucht, sorgt dafür, dass das Lebensfeuer länger brennt.

Foto: Shutterstock

Folge wäre der Hausarzt der richtige Ansprechpartner. Im Endstadium eines Burnout hilft allerdings nur mehr professionelle psychotherapeutische Hilfe – meist in Kombination mit Medikamenten.

Im Sonnenpark dauert der Aufenthalt sechs Wochen, erklärt Meller. Die meisten Patienten haben bereits einen langen Krankenstand hinter sich und auch nach der Reha ist viel Arbeit notwendig, um

das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Eine Änderung des Lebensstils gehört für die meisten dazu. (nic)

Weitere Informationen und Behandlungsangebote: www.promente.at