

AUSGEBRANNT war Prof. Miriam Meckel (l.). Die Lebensgefährtin von Anne Will verarbeitete den Burnout in einem Buch (u.)



UNFALL auf der Karriere-Autobahn

BURNOUT Warum aus Kreativität und Engagement unbemerkt ein Höllenfeuer werden kann, das Körper und Seele zerstört – und was Sie dagegen tun können

Dass Menschen, die ständig im Rampenlicht stehen, extremem Stress ausgesetzt sind, ist verständlich. Aber nicht nur Führungskräfte der Wirtschaft wie Medienexpertin **Prof. Miriam Meckel**, Popstars wie **Robbie Williams** oder Spitzensportler wie **Sven Hannawald** lebten so lange auf der Überholspur, bis sie buchstäblich ausgebrannt waren. Immer mehr Deutsche sind am Ende ihrer Kräfte: Die Zahl der Krankheitstage wegen psychischer Probleme hat sich in den ►

GEFÄHRDET Idealisten & Perfektionisten besonders

► vergangenen zwei Jahrzehnten verdreifacht. Seelische Erkrankungen sind heute mit 36 Prozent die Hauptursache für „Frühberentungen“ (so der Fachausdruck). Dazu kommen Volkskrankheiten wie Rücken-, Verdauungs- oder Herzkreislauf-Beschwerden, an denen mindestens 75 Prozent aller Deutschen über 40 leiden. Oft sind die Ursachen dafür nicht rein körperlicher Natur, sondern Folge chronischer Überbelastung.

Weshalb aber überfordern sich immer mehr Menschen im Job weit über ihre Grenzen – bis zum völligen „Burnout“, wie das alte deutsche „Ausgebranntsein“ in der modernen Medizinersprache heißt?

„Früher wurde dieses Phänomen hauptsächlich in sozialen Berufen, bei Lehrern, Ärzten, Therapeuten oder Pflegepersonal beobachtet“, meint **Prof. Bernd Löwe**, Chefarzt der Uniklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Hamburg. „Wer anderen helfen möchte, aber immer wieder Misserfolge erlebt oder an äußeren Umständen wie Vorgesetzten, Verordnungen oder Finanzierungsschwierigkeiten scheitert, gerät natürlich überdurchschnittlich häufig an seine Grenzen. Inzwischen wird das Burnout-Syndrom jedoch in fast allen Branchen zum Problem. Der innere wie äußere Leistungsdruck hat allgemein zugenommen.“

Burnout ist ein Begriff, der aus der Technik stammt und so viel wie „Durchbrennen“ bedeutet. In der Medizin spricht man vom Burnout-Syndrom, wenn ein Mensch sich derart verausgabt, dass er über keinerlei Energiereserven mehr verfügt. Das Tückische am Burnout-Syndrom: Die psychischen und physischen Symptome treten schleichend auf und sind vielfältig. Häufig sind Betroffene



Popstar Robbie Williams, 36, litt unter Depressionen und Suchtproblemen, musste Tourneen absagen



Mariah Carey, 40, ging 2001 in eine Klinik. Offizielle Begründung: bodenlose Erschöpfung

FOTOS: AP/IZI, BREUEBILD/MOERES, CORBIS



SVEN HANNAWALD
35, Ex-Skispringer

„Ich war ständig müde, selbst wenn ich viel geschlafen hatte. Ich habe, sooft es möglich war, die Füße hochgelegt, wollte Ruhe, nichts als Ruhe. Ich habe das damals akzeptiert. Ich hatte kein Bedürfnis, auf Partys zu gehen, ich wusste, dass jede Aktivität Saft aus meinem Akku zieht, der sowieso fast leer war.“

viele Jahre wegen körperlicher Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Herzrasen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen in ärztlicher Behandlung. Und sie bekämpfen die immer bedrohlicheren Gefühle von innerer Leere, Sinn- und Hilflosigkeit mit noch mehr Engagement im Job, ständiger Ablenkung sowie Aufputsch- und Beruhigungsmitteln. Das ist fatal, denn ohne rechtzeitige professionelle Hilfe droht unweigerlich ein totaler Zusammenbruch: die lebensgefährliche, völlige Burnout-Erschöpfung.

In einer leistungsorientierten Gesellschaft werden Betroffene jedoch nicht selten bewundert. Wer einen Burnout erleidet, scheint ein richtiger „Macher“ zu sein, der für seinen Job alles gibt. „Diese Einschätzung ist sogar richtig. Anfällig für Burnout sind idealistische Menschen, die sich mit ihrer Arbeit identifizieren, perfektionistisch und hoch engagiert sind“, erklärt Burnout-Therapeutin **Heide-Marie Smolka** aus Wien. „In den Anfangsstadien brennen diese Überflieger regelrecht vor Begeisterung. Sie lieben die Herausforderung, quasi Unmögliches möglich zu machen,

wollen andere immer wieder faszinieren.“

In diesen Anfangsstadien leben Betroffene wie in einer Art permanentem Erfolgsrausch. Das macht es für Burnout-Gefährdete auch so schwierig zu erkennen, dass sie sich übernehmen und dringend die Notbremse ziehen müssten. Doch Höchstleistungen kann keiner unbeschadet über Jahre hinweg erbringen und der Preis für das übermäßige berufliche Engagement ist hoch: Entspannung, Hobbys, Freunde, Partner und Familie geraten zunehmend in den Hintergrund, der gesamte Alltag dreht sich mehr und mehr nur noch um Job und Karriere. Das Selbst-

ARBEITEN BIS ZUR ERSCHÖPFUNG GILT ALS ERFOLGS- GEHEIMNIS

wertgefühl steigt und fällt mit beruflicher Leistung und sozialem Status.

Wird die eigene Arbeit nicht mehr richtig wertgeschätzt oder schränken berufliches oder wirtschaftliches Umfeld den Handlungsspielraum ein, kann es rasch zur Sinnkrise kommen. Prof. Löwe: „Betroffene fühlen sich plötzlich überfordert, ausgelaugt und bedroht. Sie schaffen ihr Pensum nicht mehr so gut wie früher, entwickeln neben körperlichen Beschwerden oft Misstrauen, Depressionen, Ängste und ziehen sich zunehmend zurück.“ ►

Burnout-Gefährdeten. Auch das gesamte berufliche wie private Umfeld profitiert von der neu gewonnenen Energie und Kreativität.“

Viele Firmen wissen inzwischen, dass sie wettbewerbsfähig und weitaus erfolgreicher sind, wenn sich alle Mitarbeiter wohlfühlen und frei entfalten können, bieten entsprechende Trainingskurse selbst an oder fördern die Teilnahme an Coachings. Doch längst nicht alle.

Was können Betroffene tun, wenn sich die Arbeitssituation nicht verändern lässt und ein Jobwechsel nicht möglich ist?

Dem Ausbrennen selbst gegensteuern!

„Man muss sich fragen, was einem Kraft raubt und was einem Kraft spendet“, rät Therapeutin Heide-Marie Smolka. „Viele Überlastete stellen dabei erstaunt fest, dass ihre einzige wirkliche Energiequelle der Schlaf ist.“

Dann ist es höchste Zeit, sein Leben und seinen Tagesablauf neu zu strukturieren, alte Kontakte und Hobbys wiederzubeleben und Inseln der Erholung zu schaffen. *„Aber nicht nur neue Aktivitäten können hier helfen, sondern auch Gar-nichts-Tun, Langweilen, Faulsein. Das ist völlig out, leider. Dabei ist das der unbedingt notwendige Gegenpol zum Aktiv- und Schöpferisch-Sein.“*

Dass sich eingefahrene selbstzerstörerische oder aufopfernde Verhaltensweisen häufig nicht auf eigene Faust ändern lassen, weiß Smolka. *„Mithilfe eines Therapeuten oder in Seminaren kann man leichter die Ursachen der Selbstausschöpfung erkennen und neue Wege für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben einüben.“*

Wer bereits an Ängsten, Depressionen, Suchtproblemen oder körperlichen Symptomen leidet, braucht medizinische Unterstützung. *„Man sollte dem Hausarzt klar sagen, dass man ein Burnout-Syndrom hat und Hilfe braucht“, empfiehlt Prof. Löwe. „Er wird zum Spezialisten überweisen oder einen stationären Klinikaufenthalt empfehlen.“*

Die gute Nachricht zum Schluss: Burnout ist eine Lebenskrise, aus der man wie ein Phönix aus der Asche auferstehen kann.

CAROLA ENGLER



NATALIE GEISENBERGER, 22, Rodelweltmeisterin

„Als Leistungssportlerin geht man regelmäßig an seine Leistungsgrenzen. Danach fühlt man sich sowohl körperlich als auch psychisch erschöpft, schlapp,

leer und unkonzentriert. Das beste Mittel dagegen ist für mich viel Schlaf, im Idealfall acht bis neun Stunden.“



CHRISTINE KAUFMANN, 65, Schauspielerin

„Ich habe aus meiner Erfahrung mit Burnout gelernt: Man kann nicht an allen Fronten gleichzeitig kämpfen und sollte nicht versuchen, es immer allen recht zu machen. Frauen denken immer noch fälschlicherweise, sie müssten sich aufopfern. Das ist total falsch.“

DER TRICK Aus der Krise hervorgehen wie neu geboren

► **Die Anforderungen im Berufsleben** sind eindeutig gestiegen. Freiwilliges Mehr-Engagement wie unbezahlte Überstunden wird in vielen Firmen nicht nur gern gesehen, sondern sogar erwartet. Dazu kommen die Angst vor Jobverlust und innerbetrieblicher Leistungsdruck: Statt kollegialem Teamwork bestimmen Neid, Mobbing, Zwänge sowie unklare oder autoritäre Machtstrukturen häufig das Betriebsklima.

Management-Coach **Louis Lewitan** aus

München weiß: „Kreative, engagierte Menschen fühlen sich immer öfter zerrieben zwischen den Anforderungen ihrer Vorgesetzten oder des Marktes und Problemen mit ihren Kollegen, Kunden und Untergebenen.“

Neinsagen fällt hoch motivierten Persönlichkeiten häufig schwer. Sie delegieren Aufgaben selten oder gar nicht – meist aufgrund einer unbestimmten Angst vor Kontrollverlust nach dem Motto: „Ich gebe die Zügel lieber nicht aus der Hand.“ Manche befürchten, Kollegen könnten sie für

unfähig oder faul halten. Sie wollen alles selbst schaffen – und zwar perfekt! – und verlieren dabei ihre eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Etliche Menschen arbeiten daher jeden Tag buchstäblich bis zum Umfallen, zwölf, 14 und mehr Stunden.

Doch es gibt Hilfe: „In speziellen Coachings kann man lernen, seine momentane Situation zu durchleuchten, die Energielecks aufzuspüren und organisatorische Gegenmaßnahmen vorzuschlagen“, so Anti-Stress-Experte Louis Lewitan. „Durch offene Gespräche und eine klare Neustrukturierung wird eine vormals erdrückende Arbeitssituation wieder zufriedenstellender und effektiver. Übrigens nicht nur für den

WEITERE TIPPS UND NÜTZLICHE ADRESSEN

■ **Selbsttest** Ob Sie gefährdet sind, in ein Burnout-Syndrom abzugleiten, können Sie mithilfe des MBI-Tests online herausfinden: www.burnout-syndrom-hilfe.eu/burnout-test

■ **Einzelberatungen und spezielle Coachings** werden von vielen Psychologen, Therapeuten und Ärzten angeboten. Informieren Sie sich im Internet, beim Hausarzt, Ihrer Krankenkasse oder einer Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik.

■ **Unsere Experten:**
Prof. Bernd Löwe, Uniklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dehnhaidestraße 120, 22081 Hamburg, Tel. 0 40/2092 72 07 www.schoen-kliniken.de
Mag. Heide-Marie Smolka Servitengasse 5/30, A-1090 Wien, Tel. 00 43-676/445 67 56, www.glueckstraining.at
Dipl.-Psych. Louis Lewitan Leopoldstraße 85, 80802 München, Tel. 0 89/24 23 18 88, www.lewitan.de

■ **Literatur** Frank H. Berndt, „30 Minuten gegen Burn-out“ (Gabal Verlag, 16,90 Euro). Roland Kopp-Wichmann, „Ich kann auch anders“ (Kreuz Verlag, 14,95 Euro). Halko Weiss/Michael E. Harner, „Das Achtsamkeitsbuch“ (Klett-Cotta, 22,90 Euro).

CD-Tipp: „Stressbewältigung“, Ralf-Peter Weber, Focus Gesundheit, 9,99 Euro



Volker Schriedel, „Burnout“ (Trias Verlag, 14,95 Euro). Sascha Nicolas Dengel, „Burnout-Syndrom. Krise oder Chance?“ (Books on Demand Verlag, 18,90 Euro). Heide-Marie Smolka, „Mein Glücks-Trainings-Buch“ (Springer Wien Verlag, 19,95 Euro).

Empfehlung: Louis Lewitan, „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ (Ludwig Verlag, 19,95 Euro)

