

Burn-out: Die große Sinn- und Identitätskrise

Interview mit dem Stressexperten Dipl.-Psychologe Louis Lewitan

Immer mehr in immer weniger Zeit leisten, um jeden Preis Erfolg haben, höhere Erträge trotz schwindender Mitarbeiterzahlen erzielen. Diese scheinbar widersprüchlichen Anforderungen lassen viele innerlich ausbrennen. Diplom-Psychologe und Burn-out-Experte Louis Lewitan im Exklusiv-Interview:

Nimmt mit den gesteigerten Belastungen am Arbeitsplatz die Zahl an Burnout-Fällen zu?

Louis Lewitan: Ja, die Zahlen steigen tatsächlich, das zeigen statistische Erhebungen. Allerdings muss man klar zwischen einer Depression und einem arbeitsbedingten Burn-out unterscheiden. Ein Burn-out entsteht, wenn die bis dato erfolgreichen Bewältigungsmechanismen in Anbetracht einer andauernden Arbeitsüberlastung versagen.



Dipl.-Psych. Louis Lewitan
Foto: Ruggero Gabbai

Gerade erfolgreiche Menschen leisten oft extrem viel und fühlen sich belastbar. Wie können sie in ein Burn-out geraten?

Louis Lewitan: Wenn die Anerkennung und Wertschätzung ausbleiben, der Erfolg sich nicht einstellt und die Arbeitsüberlastung anhält. Jeder hat eine individuelle Schallgrenze, ab der es einfach zu viel wird. Burn-out entsteht also nicht durch eine kurzfristige Spitzen-Belastung, sondern erst, wenn der Druck zu lange besteht und die bisherigen Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Das lässt sich mit Bluthochdruck vergleichen. Erst wenn er über längere Zeit besteht, zeichnen sich die negativen Folgen an den Gefäßen und Organen ab.

Welche Ursachen spielen noch eine Rolle?

Neben den psychologischen Ursachen sollten die Arbeitsbedingungen und Anforderungen des Arbeitgebers nicht unerwähnt bleiben. Multitasking und Mobilität sind ebenso gefordert wie stete Flexibilität und Erreichbarkeit, wo bleiben da die notwendigen Rückzugsmöglichkeiten? Die stetigen Veränderungen am Arbeitsplatz, die drohenden deadlines, die überhöhten Ziele und die unzureichende Unterstützung durch Vorgesetzte tragen entscheidend dazu bei, dass die Zahl der Burnout-Erkrankungen zunehmen. Meiner Ansicht gibt es eine Fürsorgepflicht seitens des Arbeitgebers.

Wie gefährlich ist Burn-out wirklich?

Louis Lewitan: Die Folgen eines unmerklichen Abgleitens in eine Sinn- und Identitätskrise können verheerend sein. Bei Nichtbehandlung erfolgt der völlige Zusammenbruch. Ich vergleiche das mit einem Motor im Leerlauf, wenn man gleichzeitig das Gaspedal durchdrückt.

Gibt es ein Psychogramm, das besonders anfällig für diese Krankheit macht?

Louis Lewitan: Wer sich selber nicht wertschätzt, zur Perfektion neigt und Angst vor dem Versagen hat, ist in einer erfolgsorientierten Gesellschaft besonders gefährdet. Die Grundeinstellung „Ich muß stets perfekt funktionieren“ und „die Aufgabe ist wertvoller als ich“ sind typische Grundeinstellungen von Betroffenen. Ihnen fehlt es an gesundem Egoismus und vor allem an einer ausgewogenen work-life-competence.

Wie kommt es dann zum Zusammenbruch?

Louis Lewitan: Die chronische Selbstausschöpfung erschöpft alle mentalen und körperlichen Ressourcen. Die Betroffenen ernähren sich schlecht, schlafen zu wenig, ziehen sich sozial zurück, nicht selten greifen sie zu Alkohol und Medikamenten. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach, Fehler stellen sich ein, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Die Lebensfreude, die Libido und die Sinnlichkeit versiegen. Verbissen arbeitet man unproduktiv weiter, bis man tatsächlich nicht mehr kann.

Kann man sich dann noch selber helfen?

Louis Lewitan: Wer kein Bewusstsein über die eigene Befindlichkeit empfindet, kann sich selbst nicht helfen. Im Idealfall sollte man in der persönlichen Umgebung – beim Partner, der Familie oder Freunden – sein Problem offen legen und sich dort solidarische Unterstützung sichern. Und selbstverständlich ist professionelle Hilfe vom Arzt oder/und Psychologen jetzt überlebenswichtig.

Wie sieht die Behandlung aus?

Louis Lewitan: Im Notfall sollte der Erkrankte sofort aus dem Arbeitsprozess gezogen werden. In der Therapie lernt er, sich selbst zu bejahen, sich erreichbare Ziele zu setzen und mit seinen Kräften zu haushalten. Ganz wichtig: seine Lebenseinstellung ändern. Sich selbst behaupten, sich nicht ausschließlich über die Arbeit definieren, Nein sagen können, und die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen. Das Erlernen wirksamer Entspannungstechniken und ein langsamer Aufbau sportlicher Aktivitäten ohne Druck sind weitere wirksame Strategien.

Wie hoch ist die Erfolgsrate?

Louis Lewitan: Aus eigener Erfahrung schätze ich sie als hoch ein. Der Behandlungserfolg hängt nicht nur von der Intensität und der Dauer der Erkrankung ab. Konstitution und Offenheit des Patienten sind mitentscheidend. In manchen Fällen kann die stationäre Behandlung bis zu mehreren Monaten dauern.

Wie kann man sich gegen eine Burn-out schützen?

Louis Lewitan: Das heute so oft zitierte „sich am Riemen reißen“ oder „da muss ich jetzt durch“ ist kein guter Rat. Man sollte vielmehr darauf achten, die Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen, anstatt sie zu ignorieren. Gehen Sie respektvoll mit sich um, stärken Sie ihr Persönlichkeit und erkennen sie ihre Grenzen. Last but not least, pflegen Sie Freundschaften ebenso wie Hobbies und gönnen Sie sich Gutes.