

Nachrichten

Snoopy wird niemals ein gutes Rind werden

Deutschland diskutiert das Burn-out-Phänomen

Seit dem Rücktritt von Bundesligatrainer Ralf Rangnick diskutiert Deutschland das Burn-out-Phänomen. Immer mehr Menschen brennen aus. Burn-out: Nur eine Modeerscheinung? Oder doch warnendes Symptom unserer Leistungsgesellschaft? Das TAGEBLATT bat den Chef der Psychiatrischen Klinik am Elbe Klinikum Stade und Fan der Peanuts-Comics, Professor Dr. Martin Huber, zum Interview mit Leonie Ratje und Wolfgang Stephan.

TAGEBLATT: Der Schalker Bundesligatrainer Ralf Rangnick hat mit seinem Eingeständnis eine mediale Welle losgetreten, alle Welt diskutiert über Burn-out. Angeblich sollen neun Millionen Deutsche betroffen sein. Müsste da nicht Ihre Klinik überfüllt sein?

Professor Dr. Martin Huber: Wir haben zu wenig Betten, das ist Fakt, aber nicht wegen Herrn Rangnick. Burn-out ist eigentlich ein arbeitspsychologisches Konstrukt. Es betrifft vorwiegend Menschen, die sich in der Arbeit sehr, auch zu sehr, engagieren, dann erschöpfen und irgendwann ein Syndrom entwickeln, das sie zynisch gegenüber ihrer Arbeit und antriebsarm werden lässt. Schlussendlich kommen sie mit der Situation nicht mehr zurecht. Sie sind im Wortsinne „ausgebrannt“. Die Einstellung zur Arbeit und zur eigenen Leistung spielt also eine Rolle.



Professor Martin Huber: „Dass man nach der Arbeit erschöpft ist, vielleicht auch mal gar nichts machen will und schlecht schläft, heißt keineswegs, dass man ein Burn-out hat.“ Foto Stephan

TAGEBLATT: Und die Betroffenen wollen dann einen Termin bei Professor Huber?

Huber: Das wäre zu einfach. Die Frage ist ja, in welchem Stadium die Patienten zum Arzt gehen. Wir sehen in der Klinik vor allem Patienten, die wirklich schwere Formen psychischer Erkrankungen entwickeln. Wenn also aus so einem Mechanismus eine stationär behandlungsbedürftige Depression entsteht, kommen sie zu uns. Den meisten Patienten, oder vielleicht besser Betroffenen, kann auch ambulant geholfen werden.

TAGEBLATT: Kann es sein, dass der Burn-out durch die prominenten Betroffenen wie Ralf Rangnick, Sven Hannawald und Jan Ullrich so etwas wie eine Modekrankheit wird? Ist Burn-out schick?

Huber: Es ist sicherlich ein Thema, das gegenwärtig durch diese bekannten Figuren sehr durch die Zeitungen geht und schon auch einen gewissen Modeeffekt hat. Wenn die Aufklärung über ein Phänomen größer wird, werden sich mehr Menschen damit beschäftigen und für sich Beschwerden feststellen.

TAGEBLATT: Ist das für die Mediziner gut oder schlecht, wenn sich Promis outen?

Huber: Sowohl als auch. Natürlich gibt es viele hart arbeitende Menschen, die sich überlastet fühlen und bestimmte Symptome an sich feststellen, ohne aber im klassischen Sinne erkrankt zu sein. Andererseits kann die öffentliche Debatte schon bewirken, dass Menschen, die wirklich leiden und heftige Beschwerden haben, doch eher mal zum Arzt gehen. Wichtig ist, dass wegen der Burn-out-Diskussion nicht das Bewusstsein für depressive Erkrankungen in den Hintergrund tritt. Diese sind nämlich die eigentliche Gefahr, aber gerade hier stehen auch gute und erprobte psychotherapeutische und medikamentöse Therapien zur Verfügung. Wenn also ein Promi eine Depression hat, wäre es wichtig, dies auch so zu benennen und nicht als Burn-out zu verschleiern.

TAGEBLATT: Mal ehrlich: Dass sich mancher nach der Arbeit erschöpft fühlt, keine Lust mehr hat, in den Betrieb zu gehen oder frustriert ist, ist doch kein Grund zum Arzt zu gehen. Müssten Sie dem nicht einfach sagen, mach mal Urlaub, fahr nach Mallorca und spann aus?

Huber: In der Tat, 14 Tage Mallorca können helfen. Dass man nach der Arbeit erschöpft nach Hause kommt, vielleicht auch mal gar nichts machen will, mal ein oder zwei Nächte schlecht schläft, heißt keineswegs, dass man ein Burn-out hat. Wenn sich jemand bei seiner Arbeit strapaziert fühlt, wenn er das Gefühl hat, der Enthusiasmus lässt nach, kann es durchaus sein, dass er sich nach dem Jahresurlaub wieder frisch fühlt. Das ist ja der Grund, warum man Urlaub macht, um zu regenerieren und in Schwung zu kommen.

TAGEBLATT: Wo liegt die Grenze?

Huber: Die Grenze ist erreicht, wenn diese Beschwerden nach sagen wir zwei Wochen nicht weggehen oder gar immer weiter zunehmen. Das Gefühl schon morgens erschöpft zu sein, schlecht zu schlafen, sich schlechter konzentrieren zu können, keinen Spaß mehr an der Arbeit zu haben – wenn solche Beschwerden wirklich über einen längeren Zeitraum bestehen, muss man aufpassen, ob der Weg in eine psychische Erkrankung nicht schon beschritten ist. Da können standardisierte Fragebögen orientierend weiterhelfen, die man ausfüllen kann. Wenn Sie ohne Unterbrechung zwei Wochen lang richtig schlecht gestimmt sind, ist das schon ein anderes Kaliber. Wer aber ab und zu mal Frust im Beruf hat, muss sich andere Sorgen machen, aber nicht gleich in Richtung Burn-out.

TAGEBLATT: Ist Burn-out im klassischen Sinne eine Erkrankung?

Huber: Burn-out ist in der internationalen Krankheitsklassifikation eine Zusatzdiagnose, nicht im eigentlichen Sinne eine Erkrankung. Der Begriff wird aber immer anders gebraucht. Mittlerweile wird er als Synonym für eine Stresserkrankung eingesetzt. Die Schwierigkeit ist auseinander zu halten, wann es nur eine Befindlichkeitsstörung ist und wann es wirklich in eine Erkrankung übergeht. Das ist das Leidige an der aktuellen Diskussion, alles wird in einen Topf geworfen. Für das Gesundheitswesen wäre es übrigens auch ein Alptraum, wenn je jeder, der für sich ein Burn-out definiert, in die Klinik gehen möchte.

TAGEBLATT: Was hat Burn-out mit Depression zu tun?

Huber: Aus den etwas unspezifischen, uncharakteristischen Beschwerden eines Burn-out-Syndroms kann im Verlauf eine richtige Erkrankung werden und das ist das Gefährliche. Eine Depression kann entstehen, eine Angststörung, körperliche Beschwerden oder auch Suchterkrankungen. Es ist nicht selten, dass zu Alkohol gegriffen wird, um in den Schlaf zu kommen, und zu Koffein, um wieder munter zu werden. Burn-out ist eher eine Vorstufe, die zu Krankheiten führen kann. Um an die letzte Frage anzuknüpfen: Wir wissen ja bei Ralf Rangnick zum Beispiel gar nicht, was er denn eigentlich hat. Fühlt er sich nicht mehr richtig leistungsfähig, hat er vielleicht schon eine richtige Depression?

TAGEBLATT: Ist das für den Experten alles so klar zu erkennen?

Huber: In der Regel schon, wenn auch nicht in jedem Fall, zumal es bei den Symptomen sehr viele Überschneidungen gibt. Erschöpfung, Energiemangel, Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit – das sind alles Beschwerden, die bei einer Depression auch auftauchen. Die entscheidende Frage ist, wie ausgeprägt sie sind und wie lange sie bestehen. Da ist eben der erfahrene Arzt gefordert.

TAGEBLATT: Gab es vor zwanzig Jahren genauso viele Fälle von Burn-out?

Huber: Das weiß niemand, den Begriff gab es so ja nicht. Früher wurde zudem vielleicht auf so etwas nicht so viel Wert gelegt, vielleicht wurde manches auch übersehen und vielleicht gibt es wirklich eine Zunahme. Im Bereich der depressiven Erkrankungen wird eine Zunahme diskutiert, bei den schweren Formen scheint es eher konstant zu sein. Insgesamt ist die Kenntnis im Bereich der klar definierten psychischen Erkrankungen aber sehr viel besser als beim Phänomen Burn-out. Wir müssen auch vorsichtig sein und nicht alle Erkrankungen mit veränderten Umweltbedingungen begründen.

TAGEBLATT: Aber das liegt nahe: Top-Manager, Führungskräfte sind Tag und Nacht online, rufen Mails 24 Stunden lang ab und haben das Handy neben dem Bett liegen.

Huber: Ja, das ist eine Situationsbeschreibung. Aber ist die Belastung wirklich größer geworden? Sind sie wirklich mehr geworden? Heute sind wir rund um die Uhr erreichbar. Es gibt Entwicklungen, auf die man sich einstellen muss und die Einzelne sehr überfordern können. Andererseits haben wir aber doch heute auch eine stressfreiere Arbeitswelt als früher. Nehmen Sie das Beispiel meines Vaters, der hatte eine Arztpraxis mit Belegbetten und hat immer gesagt, er führe das Leben eines Kettenhundes, weil er nicht wegfahren konnte, wenn er im Dienst war. Da ist man heute dank Handy viel flexibler. Es gibt Vor- und

Nachteile, je nach Betrachtung. Und es ist eine Frage der Organisation.

TAGEBLATT: Also beispielsweise das Handy ausschalten?

Huber: Warum nicht. Wir alle brauchen Freiräume, egal wie die aussehen. Wenn Bahnchef Grube erzählt, dass er joggt, um den Kopf frei zu bekommen und für andere besser erträglich sei, dann ist das für ihn ein Mittel, um mit den Belastungen im Beruf fertig zu werden.

TAGEBLATT: Wann ist für Kollegen, Freunde und Familie feststellbar, dass jemand an einem Burn-out leidet?

Huber: Je nachdem, wie gut jemand diese Beschwerden verstecken kann, desto länger kann so etwas unter dem Teppich bleiben. Da ist der Ralf Rangnick ein gutes Beispiel. Seine tatsächliche Situation hat offensichtlich niemand mitbekommen, bis er selbst die Reißleine gezogen hat. Wenn auffällt, dass jemand immer unkonzentrierter wird bei der Arbeit, die Arbeit nicht mehr erledigt bekommt, sich immer mehr auf dem Schreibtisch stapelt, wichtige Dinge nicht mehr gemacht werden, kann das ein Hinweis sein, auch zunehmende Fehlzeiten.

TAGEBLATT: Inwieweit ist denn dieser Zustand überhaupt tatsächlich der Arbeitswelt geschuldet und inwieweit hängt Burn-out von der persönlichen Konstitution ab?

Huber: Bei vielen psychischen Erkrankungen stehen auf der einen Seite äußere Einflüsse wie stressvolle Lebensereignisse, berufliche Belastungen oder auch Verlusterlebnisse und auf der anderen Seite gibt es eine persönliche Veranlagung, auch Vulnerabilität genannt. Dies wird auch als Stress-Vulnerabilitätsmodell bezeichnet. Genetische Faktoren spielen eine Rolle, die Persönlichkeit ist wichtig. Gerade beim Burn-out sind perfektionistische Einstellungen und ein sehr großes Harmoniebedürfnis sowie Streben nach Anerkennung und Wertschätzung häufig zu finden.

TAGEBLATT: Wie wichtig ist die private Situation?

Huber: Es ist fast schon eine triviale Erkenntnis: Stress zu Hause und beruflicher Stress sind eine ganz schlechte Kombination. Es kann auch ein Teufelskreis entstehen. Berufliches Überengagement führt dazu, dass zu Hause der Partner unzufrieden ist. Stress zu Hause führt wieder zu Unzufriedenheit, die sich auf den Beruf überträgt. Und schon ist das Problem groß.

TAGEBLATT: Was kann ein Chef tun?

Huber: Wenn sich jemand in seiner Arbeit verliert, immer mehr Überstunden macht, nicht mehr rauskommt und die Qualität seiner Arbeit leidet, wäre das wichtig zu erkennen. Ein guter Chef sollte erkennen, ob jemand geeignet ist für die Arbeit, die er macht. Es gibt einen schönen Peanuts-Comic, in dem Snoopy von Linus als Rind abgerichtet werden und Heu essen soll. Das schmeckt ihm natürlich überhaupt nicht und er sagt seufzend: „Ich werde wohl nie ein gutes Rind werden“.....

TAGEBLATT: ...weil er ein Hund ist...

Huber: ...sehen Sie, Sie haben es erkannt. Leider ist das in der Wirklichkeit nicht so einfach, zumal ja auch der Chef Teil des Systems Arbeitsplatz ist. (wst)

01.10.2011

 **Artikel drucken**

Fenster schließen

© Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG