Auffangen, bevor es bergab geht

ALARMSTUFE ROT. Eine Gruppe Linzer Therapeuten hat ein Zentrum für Stress- und Burn-out-Beratung gegründet. Hier gibt es mehr als nur schnelle Hilfe.

Als sie vor Jahren mit so unklaren Symptomen wie ständige Übelkeit, Schwindel, Energielosigkeit und später auch noch Schlafstörungen zum Arzt ging, wurde dort nicht einmal ansatzweise über die Möglichkeit eines Burn-outs gesprochen, erzählt Elisabeth Kramer (Name von der Red. geändert). „Und selbst wenn der Arzt gesagt hätte, meine liebe Frau, das ist ein beginnender Burn-out, dann hätte ich es vielleicht gar nicht geglaubt. Wenn schon, dann hielt ich das für ein Symptom von Top-Managern, die rund um die Uhr Termine wahrnehmen, aber doch nicht für mich. Es dauerte Monate, bis ich zu einem Therapeuten kam, zu dieser Zeit war ich aber schon fast arbeitsunfähig.“

Typischer „Werdegang“

Der Leidensweg dieser Patientin ist ein oft typischer, sagt die Linzer Psychotherapeutin Maria Silbermayr. „Erste Ansprechadresse bei solchen Beschwerden ist in der Regel der

Arzt, Ärzte überlegen aber oft nicht einmal, dass es sich um einen Burn-out handeln könnte. Auch heute noch nicht, obwohl Burn-out doch schon in aller Munde ist.“

Auch die betroffenen Menschen selbst können oder wollen oftmals nicht glauben, dass sie von einem Burn-out betroffen sind. So wie Elisabeth Kramer sich solche Beschwerden nur bei einem unentwegt arbeitenden Top-Manager vor-stellen konnte, denken viele. Die Wahrheit ist: Elisabeth Kramer ist eine „ganz typisch“ betroffene Person: 3 Kinder, nach einer Scheidung Alleinerzieherin, Wiedereinstieg in ihren Beruf als Lehrerin, kaum familiäre Unterstützung, Sorgen mit den pubertierenden Kindern, finanziell gerade über die Runden kommend.

Spirale nach unten

Dass alles ein wenig beschwerlicher wird, verwundert ja kaum bei solchen Lebensumständen. Die echten Alarmzeichen schleichen sich häufig so langsam ein, dass sie zu lange ignoriert werden, denn die Spirale dreht sich Anfangs meist nur sanft nach unten. Sobald aber ein „kritischer Punkt“ erreicht ist, geht es im Eilzugstempo bergab. So schnell, dass ein Reagieren oft gar nicht mehr möglich ist und es zu einem akuten körperlichen Zusammenbruch kommen kann. Dann dauert es tatsächlich ein halbes bis ein dreiviertel Jahr, bis der Betroffene überhaupt wieder arbeiten kann. Von einem sich rundum Wohlfühlen gar nicht zu reden. Es kann Jahre dauern, bis eine wirklich leere Batterie sich wieder zur Gänze aufgefüllt hat.

Alarmzeichen beobachten

Die wichtigsten Alarmzeichen sind ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit an der Arbeit, das Gefühl, dass einem die Luft ausgeht, dass man „ausrinnt“.

„Wenn ich meine Arbeit nicht mehr mit Energie verrichten kann und das eigene Wohlbefinden im Beruf verschwunden ist, dann ist das eine Alarmstufe“, weiß Maria Silbermayr.

Hilfe im Therapeutenzentrum

Insgesamt sieben Therapeuten, Silbermayr ist eine davon, haben in Linz das Zentrum für Stress- und Burn-out-Beratung (www.zsb.at), derzeit noch in der Stockhofstraße 3, gegründet. Bewusst hat man die Mitmachenden so gewählt, dass ein sehr breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten abgedeckt ist. Deshalb ist zum Beispiel auch die Physiotherapeutin Susanne Ursprung mit dabei, weil körperliche Entspannung ein wichtiger Punkt im Zuge einer Genesung ist. Ursprung arbeitet vor allem mit der Alexander-Technik. Diese Körperarbeit ermöglicht einen bewussteren Zugang zum Verhalten und zur Haltung. „Es geht um eine bessere Wahrnehmung und um rechtzeitiges Stopp sagen“, erklärt Ursprung. „Über den Körper kann man sehr vieles begreifen, denn alles, war wir denken, wahrnehmen und fühlen, überträgt sich sofort in Muskelspannung.“

Was ist Burn-out

Diese Frage beantwortet Dr. Gabriele Rockenschaub in Vorträgen und Fortbildungen direkt in Unternehmen. Die klinische Psychologin, Psychotherapeutin und Supervisorin freut sich, dass das Thema in Unternehmen immer mehr aufgegriffen wird, denn die meisten Burn-outs kommen ja am Arbeitsplatz zustande. Kommen zu Faktoren wie zu viel Arbeit, zu viele Stressfaktoren am Arbeitsplatz oder schlechte Arbeitsbedingungen noch private Schwierigkeiten wie eine Scheidung, kranke Familienangehörige, finanzielle Probleme und dergleichen, dann werden Mitarbeiter anfälliger und geraten leicht in eine K.-o.-Falle. „In Vorträgen und auch in Einzel-Coachings kläre ich, was denn Stressfaktoren in der Arbeit sind und auch, wo der Stress im Unternehmen liegt.“

Was ist der Grund

Einen Grund für die steigenden Burn-out-Zahlen sieht Rockenschaub nicht nur in den „heftigeren“ Arbeitsbedingungen, die heute vielfach herrschen, sondern auch in der Veränderung der Berufe: →

„Ärzte denken oft nicht einmal dran, dass gewisse Symptome auch auf einen Burn-out deuten könnten.“

Maria Silbermayr, Beratung im Akutfall.

FOTOS: STROBL, BILDAGENTUR WALDHÄUSL

BURN-OUT

Erste Hilfe

- **Psychotherapeut**
- **Ganzheitsmediziner**
- **Körpertraining mit therapeutischer Hilfe**
- **Moderater Sport, zum Beispiel sanftes Training am Hometrainer, Rad fahren, schnelles Spazierengehen, jeweils mindestens eine halbe Stunde täglich. Heftigen Sport unbedingt vermeiden!**
- **Burn-out-Klinik für „schwere“ Fälle. In Österreich in Bad Aussee, in Bad Gastein und in Bad Hall. Der Weg geht über Arzt oder meistens über Psychotherapeuten. Bei echten Zusammenbrüchen ist es vorher meist notwendig, den Betroffenen im Krankenhaus zu stabilisieren, bevor ein therapeutischer Klinikaufenthalt überhaupt möglich ist.**

„Ein wesentlicher Punkt ist, dass heute zwei Drittel aller Beschäftigten in irgendeiner Form in einer Dienstleistungsbranche arbeiten. 1950 waren das gerade 30 Prozent.“ Untersuchungen zeigen, dass jene Menschen am meisten Burn-out-gefährdet sind, die im Beruf hauptsächlich mit anderen Menschen arbeiten, bei ihrer Arbeit aber ganz auf sich selbst gestellt sind.

Gefährdete Personenkreise

Die Frage, welche Branchen besonders gefährdet sind, beantwortet Dieter Gnambs erst einmal mit einem kurzen Satz: „Die Branche der Frauen“, sagt er. Der Grund: Bei Frauen kommt immer noch etwas dazu zum normalen Arbeitsalltag: Die Verantwortung für die Kinder, Pflegedienste bei Verwandten, der Haushalt, der funktionieren soll, das Essen, das am Tisch stehen soll.
Männer sind in der Regel aus einem völlig anderen Grund gefährdet, sagt Gnambs: „Sie spüren sich selber nicht so wie die Frauen, und sie gehen meist seltener zum Arzt. Außerdem ist die Hürde, Beratung anzunehmen, immer noch sehr hoch.“
Gnambs konnte in den letzten Jahren feststellen: Auch Studenten gehören zur Risikogruppe. „Es gibt da ein Phänomen. Die jungen Leute studieren oft sehr schnell, aber die letzte Prüfung wird immer wieder hinausgeschoben. Oft stellt sich heraus, dass diese Studenten in Wahrheit fürchterliche Angst haben, ins Berufsleben zu wechseln. Auch das braucht Therapie, damit es ihnen nicht die Schuhe auszieht.“
Weitere Risikogruppen: Lehrer, Journalisten und alle Menschen, die im Gesundheits- und Pflegebereich arbeiten. Außerdem alle, die sehr viel unter Zeitdruck arbeiten müssen, die unklare Anforderungen erfüllen müssen, die mangelnde Information über ihre Arbeit oder das Arbeitsumfeld haben und jene, an deren Arbeitsplatz Zwischenmenschliches und Organisatorisches nicht in Ordnung ist.

Mag. Ulrike Richter
Angststörungen

„Es geht darum, Alltagsbelastungen, die zu Stress führen, zu erkennen und zu begreifen.“

Dr. Gabriele Rockenschaub
Burn-out-Beratung

„Die meisten Burn-outs entstehen am Arbeitsplatz. Ich kläre in Vorträgen und Einzel-Coachings, wo die Stressfallen liegen.“

Dieter Gnambs
Vorbeugemaßnahmen

„Die Bereitschaft von Unternehmen, Mitarbeiter in vorbeugende Maßnahmen zu schicken, wird immer größer. Einen Blick auf die Rahmenbedingungen wollen aber die wenigsten werfen.“

„Es sind weniger die Arbeitsbedingungen als die persönlichen Aufgaben, die Stress verursachen, und dort liegen auch die Gründe für ein Burn-out-Geschehen“, sagt Gnambs.
Der Psychotherapeut, Coach und Organisationsberater bietet Burn-out-Trainings für Unternehmen und Psychosoziale Organisationen. Was ihn freut ist, dass die Bereitschaft der Unternehmen, Mitarbeiter in vorbeugende Maßnahmen zu schicken, immer stärker wird. „Unternehmen müssten aber gleichzeitig auch anschauen, was denn bei den Rahmenbedingungen verändert werden sollte. Das ist allerdings noch nicht sehr stark.“

Wie gibt man Hilfe

Wenn klar ist, dass ein Mensch in Richtung Burn-out geht, muss Hilfe meist vielschichtig sein. Manchmal sind sich die Betroffenen dessen ja auch bewusst, sehen aber keine Möglichkeit, etwas an der Lebens- und Arbeitssituation zu ändern. Sie arrangieren sich mit der misslichen Situation, oft aufgrund eines Drucks von außen, zum Beispiel eines finanziellen Drucks. „Vorwärts geht es immer erst dann wieder, wenn der Betroffene sieht, dass er selber das Leben wieder in die Hand nehmen kann“, sagt Maria Silbermayr, deren Schwerpunkt auch die Arbeit mit Menschen in Akutsituationen ist. Sie weiß deshalb auch, dass es manchmal nicht nur therapeutische Be-

Susanne Ursprung, Physiotherapeutin

„Ein bewusster Zugang zum Körper und zur Haltung bringt auch einen bewussten Zugang zum Verhalten.“

Mag. Beatrix Unger
Mediation

„Man schaut häufig nur auf das Offensichtliche. Ich gehe auch der Frage nach, welche versteckten Konflikte Stress verursachen."

gleitung, sondern auch ganz handfeste Hilfe braucht und schaut auch darauf, diese Hilfe für ihre Klienten zu finden, damit diese erst einmal durchatmen können. Erst dann geht es in Richtung Therapie.

Konflikte erkennen

Es sind die inneren und äußeren Konflikte, die so viel Kraft kosten. Allerdings sind sich die meisten Menschen ihrer versteckten Konflikte nicht bewusst und können deshalb auch nicht effizient verändern. „Ich mache die Stressoren ausfindig", sagt Mag. Beatrix Unger über ihre Arbeit. Die Mediatorin und Biologin mit einem Schwerpunkt in Konfliktmediation und Seminaren für Teambildung weiß als Referentin beim Roten Kreuz auch direkt über die Schwierigkeiten in helfenden Berufen Bescheid und immer wieder sieht sie, dass krank machender Stress auch durch falsche Einteilung zustande kommt. „Zeitmanagement kann man aber lernen, das gehört bei meiner Arbeit mit Klienten oft dazu."

Auch Mag. Ulrike Richter geht es vor allem darum, die Alltagsbelastungen im Stress zu erkennen und zu begreifen. „Ich finde dafür Gruppenarbeit sinnvoller, weil da der Faktor des sozialen Lernens auch immer mit dabei ist", sagt die Psychologin und Psychotherapeutin. Sind die Alltagsbelastungen aufgespürt, werden in der Gruppe gemeinsam Lösungen erarbeitet, die in einem nächsten Schritt umgesetzt werden. Im „fortgeschrittenen" Teil des Seminars geht es um die Vermittlung von Techniken, die die Alltagsbelastungen besser bewältigen lassen. Entspannung, Abschalten, Erholung – sehr viele Menschen haben das einfach verlernt. Zu Richters Schwerpunkten gehört auch die Therapie bei Angst- und Zwangsstörungen.

Verschiedene Ansatzpunkte

Jeder Mensch ist anders gestrickt, jeder hat einen anderen Leidens-Hintergrund, deshalb sind auch die Dinge, die man verändern sollte, bei jedem anders. Eine gesunde Lebensweise gehört auch dazu, wenn man wieder zu Kräften kommen möchte. Viele Betroffene entschließen sich zum Beispiel, mit dem Rauchen aufzuhören und erfahren dabei bei Dr. Christian Arnezeder große Hilfe. Der Psychoanalytiker und Psychotherapeut, der als Gerichtssachverständiger im Arbeitsbereich tätig ist, viel Erfahrung bei der Arbeit für berufliche Rehabilitation hat und auch Mobbingberatung anbietet, organisiert auch seit Jahren Raucher-Entwöhnungskurse, bei denen auch die Entspannungsmöglichkeiten nicht zu kurz kommen. 50 % der Teilnehmer bleiben dauerhaft Nichtraucher.

Das gute Ende

Trotz aller Problematik – die totale Krise beinhaltet auch eine Chance, und Maria Silbermayr sieht Burn-out aus ihrer therapeutischen Erfahrung heraus keineswegs nur negativ. „Der Zusammenbruch ist eine gesunde Reaktion von Körper und Psyche auf Situationen, die um Veränderung schreien und ergibt letztendlich eine nie geahnte Chance zur Neuorientierung, denn so, wie es bisher gelaufen ist, kann es ja nicht mehr weitergehen." Und selbst, wenn sich ein Betroffener das im Moment nicht vorstellen kann, die Erfahrung zeigt eindeutig: Wer sich einlässt auf die notwendige Veränderung, dessen Lebenssituation wird anders, und zwar zum Besseren. Mehr Mensch sein, mehr man selbst sein und weniger getrieben sein von den Umständen ist der Lohn, der winkt. ■

ANLAUFSTELLE

Zentrum für Stress- und Burn-out-Beratung

Das ZSB in der Linzer Stockhofstraße 3 ist eine seit April 2007 bestehende eigenständige Schwerpunktabteilung des Linzer Instituts für Psychosoziale Aufgaben IPSA, bei dem sieben selbstständige Therapeuten ihre Erfahrungen und ihre Hilfe einbringen. Drei Schwerpunkte bestimmen die Arbeit des ZSB: Vorbeugung und Beratung für Unternehmen, das rechtzeitige Auffangen von gefährdeten Menschen, bevor sich die Spirale ganz nach unten dreht und die professionelle Hilfe in Akutsituationen. www.zsb.at.

Dr. Christian Arnezeder, Mobbingberatung, Raucherentwöhnung.

„Ich zeige Ersatzmöglichkeiten auf, Entspannungsmöglichkeiten, Sport, gesunde Alternativen."

FOTOS: STROBL