

Ausgebrannt, oder was?

Burnout, Burnout, Burnout. Einige Mediziner und Psychologen meinen, dass sich hinter der Modediagnose manchmal eine klassische Depression verbirgt. Das aber lässt sich nicht immer so genau abgrenzen. Und nicht jeder, der sich ausgebrannt fühlt, braucht eine Therapie. Ein paar Tipps, wie man das selbst einschätzen lernt. Von Anna Engberg

Als Tom am dritten Wochenende in Folge im Büro sitzt, ist sein Nacken steif, sein Rücken verspannt. Zeit mit seinen Kindern hat er schon lange nicht mehr verbracht. Tom ist mit den Nerven am Ende, doch aufhören kann er nicht. „Es wird später“, schreibt er seiner Frau. Die ruft zurück und meint: „Wenn du so weitermachst, hast du bald einen Burnout.“

Es gehört zu den Absurditäten des modernen Lebens, dass das Nachlassen der Arbeitskraft von Beschäftigten anderswo die Kassen klingeln lässt. Denn von ausgepumpten Arbeitnehmern wie Tom profitiert ein ganzer Wirtschaftszweig. Ob der Burnout nun ein gefühlter ist oder ein echter – spezialisierte Kliniken zielen auf jene Klientel, die sich bis an ihre Grenzen oder darüber hinaus belasten lässt.

Dabei hängt Burnout nicht notwendigerweise mit der Arbeit zusammen: „In der öffentlichen Diskussion wird oft diese oberflächliche Verbindung gezogen. Eigentlich geht es um die Gesamtbelastung eines Menschen, also darum, was der Einzelne im Job, aber auch im Privatleben zu leisten hat“, meint Andreas Genz, Geschäftsführer des Instituts für Karriere und Gesundheit (Ikage) in Elmshorn. Ebenfalls gern übersehen werde in den Debatten, was die eigene Persönlichkeit zum Burnout beiträgt: „Vielen fällt es leicht zu sagen: Die Arbeit ist schuld. So müssen sie sich nicht mit den persönlichen Anteilen an der Symptomatik auseinandersetzen“, sagt der Psychologe.

Vielleicht ist der Burnout deshalb so beliebt. Zudem schwingt bei ihm immer der vornehme Defekt der übergroßen Leistungsbereitschaft mit. Kein Wunder, dass Ärzte einen massiven Zulauf an Patienten mit Burnout-Verdacht haben. Im ICD-10 allerdings, dem international verbindlichen Klassifikationssystem für Krankheiten, ist der Begriff nicht gelistet. Er kommt zwar darin vor, aber nicht als Hauptdiagnose.

Im deutschen Gesundheitssystem wird das zum Problem: Eine Krankheit, die in aller Munde ist, gibt es damit nicht offiziell. Will der Therapeut helfen, muss er sich etwas einfallen lassen. „In den Therapieantrag bei der Kasse kann er ‚Burnout‘ nicht reinschreiben. In schwerwiegenden Fällen wird er wahrscheinlich versuchen, das Ganze als Depression zu deklarieren“, erzählt Genz.

Die Behandlungsmöglichkeiten von Depression und Burnout unterscheiden sich gar nicht so sehr, betont Genz. Auch beim Burnout-Patienten gehe es darum, Lebensziele zu hinterfragen, an Eigenschaften der Persönlichkeit zu arbeiten oder auch die komplette Situation, in der er sich befindet, zu verändern – bis hin zum Wechsel der Arbeitsstelle.

Doch es gibt auch deutliche Unterschiede, etwa der Hormonhaushalt: Zwar fühlen sich Depressive und Ausgebrannte gleichermaßen energielos und antriebslos. Mediziner haben aber herausgefunden, dass der Spiegel des Stresshormons Kortisol bei Patienten mit schweren depressiven Episoden häufig chronisch erhöht ist. Bei typischen Burnout-Fällen ist das Gegenteil der Fall, erklärt Genz. Ihnen fehle eine tüchtige Dosis Kortisol, die der Körper sich normalerweise morgens selbst verabreicht, um auf Touren zu kommen.

Der Job ist schuld – leicht gesagt. Schon muss man sich nicht mehr mit sich selbst auseinandersetzen.

Gleichsetzen lassen sich Depression und Burnout also nicht – und trotzdem reicht die Datenlage derzeit nicht aus, um Burnout zur eigenständigen Krankheit zu erklären. Genz: „Wir haben weder einheitliche Diagnoseverfahren noch eine einheitliche Definition für Burnout.“

Zumindest in einem Punkt soll bald Klarheit herrschen, nämlich ob es tatsächlich eine Zunahme an psychischen Störungen in Deutschland gibt. Die von den Krankenkassen gemeldeten, steigenden Arbeitsunfähigkeitszahlen wegen psychischer Störungen sind ein Indiz. Doch das könnte auch daran liegen, dass psychische Erkrankungen ihr Schattendasein verlassen, weil die Ärzte sie besser erkennen und die Gesellschaft psychische Probleme anzuerkennen beginnt.

Natürlich ist das umstritten. Frank Jacobi, Psychologe an der Psychologischen Hochschule Berlin und an der Technischen Universität Dresden, weist darauf hin, dass einerseits All-

Ein Unterschied: Depressive unterschätzen sich eher, Dauerüberlastete muten sich meist zu viel zu.

gemeinmediziner in der Regel weitaus häufiger eine psychische Störung nicht erkennen, als sie richtig zu diagnostizieren und zu behandeln. Andererseits führe das Anwachsen der Stellen im Dienstleistungsbereich dazu, dass für viele Beschäftigte die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmen. Wir seien heute nicht kränker als früher, so Jacobi, sondern „anders krank“. Zudem habe man früher Betroffene anders krankgeschrieben und psychische Leiden

nicht als solche eingestuft, sondern beispielsweise als Muskel- und Skeletterkrankung.

Aufschluss darüber soll eine laufende Repräsentativ-Studie bringen: „Psychische Störungen in der deutschen Allgemeinbevölkerung“. Aus ihr geht schon einmal hervor, dass im Schnitt etwa 8 Prozent der Menschen in Deutschland im Laufe eines Jahres von einer depressiven Störung betroffen sind. Das ist allerdings eine recht grobe Zahl, die noch nichts darüber aussagt, wie viele Menschen wirklich eine Behandlung brauchen.

Vorläufig müssen also diejenigen, die sich ausgebrannt fühlen, weiterhin ohne ärztlichen Krankenschein auskommen. Das bedeutet: Sich Spezialisten selbst suchen und aus der eigenen Tasche bezahlen – sofern sie dazu in der Lage sind. Immerhin hat die Berufsgenossenschaft VBG einen Leitfaden herausgebracht, der helfen soll, herauszufinden, was mit einem nicht stimmt. Das Papier nennt 3 Kernsymptome für Burnout: emotionale Erschöpfung, einen an sich selbst wahrgenommenen Leistungsabfall und eine zunehmend negative bis aggressive Einstellung gegenüber den Kollegen, die als „Dehumanisierung“ bezeichnet wird. In fortgeschrittenen Stadien komme ein Widerwille gegen die Arbeit oder deren Umstände hinzu.

Was einen Burnout von einer Depression recht deutlich unterscheidet, ist, dass sich Betroffene in der Anfangsphase des Burnouts abseits des Arbeitsplatzes etwas besser fühlen. Depressionen dagegen erstrecken sich auf das ganze Leben, auch auf private Dinge. Depressive neigen zudem eher dazu, sich und ihre Fähigkeiten negativ einzuschätzen: Sie glauben, dass sie, was immer sie sich vornehmen, sowieso nicht schaffen werden. Bei Burnout ist es umgekehrt. Hier muten sich die Betroffenen zu viel zu – viel mehr, als sie überhaupt schaffen können.

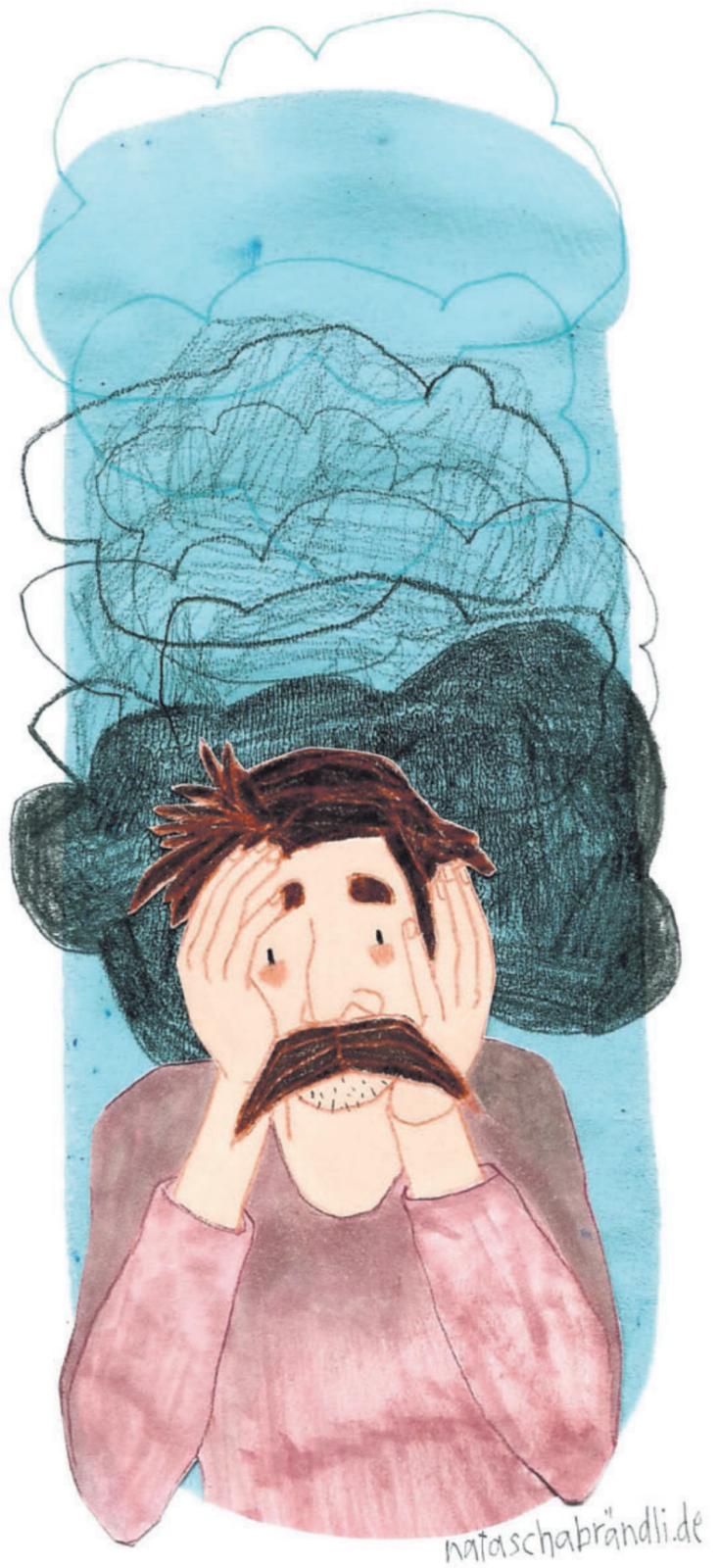
Übrigens können auch Arbeitgeber etwas tun, um Mitarbeiter nicht an den Burnout zu verlieren. Spezialisten wie Andreas Genz erstellen dafür sogenannte Gefährdungsbeurteilungen. Sie untersuchen unter anderem die Arbeitsbelastung, den Entscheidungsspielraum der Mitarbeiter und das Führungsverhalten der Vorgesetzten.

Genz hat die Erfahrung gemacht, dass das den Blick von Führungskräften schärft. „Da kommt es schon mal vor, dass eine Führungskraft nach dem Vortrag zu mir kommt und sagt: Ich habe da so einen Mitarbeiter, bei dem ist was im Gange“, erzählt er. „Die Maßnahmen, die dabei herauskommen, können ganz verschieden sein: Etwa in einer unterbesetzten Abteilung neues Personal einzustellen.“ Dazu allerdings muss die Firma auch bereit und in der Lage sein.

DUNKEL

WIE LÄUFT'S?

Gar nix läuft, denkt Papa. Wenn mich noch einmal jemand fragt, wie's läuft, dann ... na ja, was dann? Egal. Hat eh keinen Zweck. (Illustration: brändli)



nataschabrandli.de

Das Geheimnis

FRAUEN VERSTEHEN: Die ultimative Strategie, mit der man die Frau fürs Leben wirklich findet. Von Thomas Huber

Sie kannten sich jetzt schon ein paar Jahre. Sie hatten viel zusammen erlebt und unternehmen gemeinsam dies und das. Ab und zu hielt man sie für ein Paar. Das fanden sie amüsant. Sie wussten es besser. Sie hatten „Harry und Sally“ gesehen. Eine nette Komödie, aber nicht realistisch. Da waren sie sich einig.

Immer wenn sie gerade beide Single waren, stieg die Frequenz der gemeinsam gekochten und verzehrten Abendessen. Heute hatte es in ihrer Küche mal wieder mächtig gedampft: Kartoffel-Kokos-Curry mit rotem Reis. Sie hatte das Rezept aus- gesucht, er den Wein.

Alles mundete ganz hervorragend. Sie saßen am Tisch, arbeiteten sich durch den restlichen Wein und redeten. Sie über Männer, er über Frauen. Er fragte sich zum wiederholten

HELLE

ES GLÄNZT!

Er war schon früher ein ganz Schläuer. Er wusste, wie man Frauen zum Strahlen bringt: Indem man blitzblankes Geschirr hinterlässt ... (Illustration: brändli)



nataschabrandli

Male (laut, damit sie auch was davon wollten. Er, zum Beispiel, sei ja wohl ein guter Fang, „Nichtraucher, tier- und kinderlieb, keine Altlasten, normale Gebrauchsspuren, entwürmt und geimpft“ – aus den Augenwinkeln beobachtete er, wie sie diesen Witz gebührend bekicherte –, „also wo bleibt die Tante denn jetzt?“)

Sie zuckte die Schultern. „Wir riechen Selbstmitleid 150 Meter gegen den Wind“ – dachte sie, laut sagte sie: „Vielleicht versteckst du deine Qualitäten nur zu gut.“ Dabei schaute sie so diplomatisch, dass sogar Ahmadinedschad ihr einen Gebrauchtwagen abgekauft hätte.

Es war halb eins geworden. Sie bezog die Couch und legte Bettzeug bereit. Er schlurfte in die Küche, trennte den Müll und ließ Wasser über die schmutzigen Teller laufen.

„Was machst du da?“, fragte sie. „Abspülen“, antwortete er. „Jetzt? Lass doch stehen!“ „Morgen ist es angetrocknet.“ „Aber es ist doch mein Geschirr.“ „Und ich hab davon gegessen.“ Sie sah ihm schweigend zu, wie er in der Spülbrühe herumwerkelt. „Könnte ich dich eventuell heiraten?“, fragte sie dann. „Ähm“, sagte er.

2 Tage später stand sein Foto auf einer einschlägigen Internet-Seite. Darunter hatte er geschrieben:

„35, 1.82 m, 79 kg, Nichtraucher, tier- und kinderlieb, keine Altlasten, normale Gebrauchsspuren, entwürmt und geimpft. **Spült ab.**“

6 Monate später läuteten die Hochzeitsglocken. Geht doch.