



„Ich habe sogar noch gearbeitet, als mein Körper nur noch aus dem letzten Loch gepiffen hat.“ Andrea Burger

Wenn ich mich selbst verheize, helfe ich niemandem

Nachdem ihre Gedanken monatelang nur noch um ihr Arbeitspensum gekreist waren, brach die 46-jährige Andrea Burger (Name von der Redaktion geändert) zusammen

Frau Burger, woran haben Sie gemerkt, dass Sie ein Burn-out hatten

Andrea Burger: Ich muss gestehen, dass ich es selber gar nicht gemerkt habe, besser gesagt, es mir nicht und nicht eingestehen wollte, obwohl es viele Signale gab. So leide ich seit Langem an Schlafstörungen. Die letzten Jahre bin ich jedes Mal krank geworden, sobald wir auf Urlaub gefahren sind. Das Schlimmste für mich war, dass ich die letzten Monate vor dem Zusammenbruch überhaupt nicht mehr aufhören konnte, an die Arbeit zu denken: beim Einkaufen, am Wochenende oder in der Nacht. Obwohl wir viel mit den Kindern unternommen und oft Freunde getroffen haben, haben mir die Treffen, Gespräche und

TEXT: CHRISTINA RADEMACHER



Paul Jiménez, Psychologe, Universität Graz

Ausflüge nur noch wenig bedeutet.

Wann haben Sie die Diagnose bekommen?

Burger: Mein Mann hat mir oft gesagt, dass ich richtig arbeitsfanatisch geworden sei und er große Angst habe, dass ich krank werde. Geglaut habe ich ihm das nicht. Die Diagnose „Erschöpfungsdepression“ habe ich von der Hausärztin erhalten, nachdem ich nicht mehr in der Lage war, ins Büro zu gehen.

Wie viel Zeit benötigt man, um nach einem Burn-out wieder gesund zu werden?

Burger: Ich habe Menschen getroffen, die sich nach zwei bis drei Mo-

naten wieder arbeitsfit gefühlt haben. Ich hingegen bin bereits seit knapp einem Jahr im Krankenstand.

Was hat geholfen?

Burger: Meine Hausärztin hat mir klipp und klar gesagt, was mit mir los ist. Ich bin fest davon überzeugt, dass es für mich die Kombination aus erstens sehr viel Zeit für mich alleine, zweitens Bewegung in der Natur und vor allem drittens Psychotherapie ist, die mir hilft. Meine Psychotherapeutin hat wirklich Großartiges geleistet!

Was hat nicht geholfen?

Burger: Die ersten Monate meines Krankenstandes bin ich mir selber im Weg gestanden, da ich nicht

akzeptieren wollte, arbeitsunfähig zu sein. Verletzend waren die Aussagen einiger Personen, die mir das Gefühl gegeben haben, nicht krank zu sein, sondern nur zu „tachinieren“.

Welche Maßnahmen hätten das Burn-out verhindern können?

Burger: Ich habe in der Arbeit nie mitbekommen, dass Burn-out-Prophylaxe ein Thema wäre, und das, obwohl es in der Firma einige Burn-out-Fälle gibt. Dabei gibt es einen einfachen Schlüssel zum Erfolg. Ein Beispiel ist das Autofahren, wo uns allen klar ist, dass man viele Kilometer fahren kann, aber dann muss man eine Pause machen, um das Auto wieder aufzutanken. Ich muss darauf achten, dass der Motor nicht überhitzt und genug Luft in den Reifen ist. Von Zeit zu Zeit muss mein Auto sogar für ein paar Tage in die Werkstatt. Mit einem Auto, bei dem die Bremsen nicht mehr funktionieren und die Achsen gebrochen sind, darf ich keinen Meter mehr fahren, sondern muss sofort zum Experten. Genau das habe ich bei mir selber nicht beachtet: Ich habe sogar noch gearbeitet, als mein Körper nur noch aus dem letzten Loch gepfeifen hat. Ich habe nicht auf meine körperlichen Signale und die Erschöpfung geachtet.

Jetzt mache ich manches Mal von meinem Recht Gebrauch, Nein zu sagen. Das ist schwer für mich, weil ich ja gern anderen helfe. Aber wenn

„Am besten sollte jemand in betreuter Teilzeit in den Arbeitsprozess zurückkehren. Denn wenn man von null auf hundert geht, ist die Gefahr eines Rückfalls sehr groß“

PAUL JIMÉNEZ, PSYCHOLOGE,
UNIVERSITÄT GRAZ

ich mich selber verheize, helfe ich niemandem.

Gibt es gesellschaftliche Faktoren, die zur Entstehung eines Burn-outs beitragen?

Burger: Ja, bestimmt! Ich verstehe nicht, warum wir in unserem Wirtschaftssystem glauben, dass wir immer noch mehr Leistung, Überstunden und zusätzliche Wachstumsraten erbringen müssen, im Gegenzug aber auf Ausruhen, Entspannen und Nichtstun verzichten. Das ist kein gesundes Gleichgewicht! Etwas provokant formuliert, erinnert mich der Umgang mit Burn-out an den Spruch „Gewinne werden privatisiert, Verluste verstaatlicht“. Solange sich der Mitarbeiter für das Unternehmen völlig verausgabt, ist alles in Ordnung. Sobald derselbe Mitarbeiter jedoch an Burn-out erkrankt, werden die Folgekosten, also Kosten für lange Krankstände, Arbeitslosigkeit, Psychotherapeuten und Reha-Maßnahmen, sowie die Verantwortung schnell auf die Allgemeinheit oder den Erkrankten selbst überwälzt. Ich bin keine Expertin, aber vielleicht würde ein gesetzliches Bonus-Malus-System helfen, die Burn-out-Raten zu senken: Firmen, in denen keine Mitarbeiter an Burn-out erkranken, könnten finanziell entlastet werden, während Firmen, die viele Burn-out-Fälle produzieren, höhere Beiträge leisten müssten.

Rückkehr am besten in Teilzeit

Wenn die Gedanken nur noch um die Arbeit kreisen, sei das Burn-out-Risiko groß, sagt Paul Jiménez, Psychologieprofessor an der Universität Graz. „Wichtig ist, ob ich mich erholen kann oder das Gefühl habe, mich im Hamsterrad zu drehen.“ Schutz vor der totalen Erschöpfung biete das Gefühl, Sinn in der Arbeit zu erleben: „Menschen, die im Beruf erfolgreich sind, schlittern selten ins Burn-out.“ Aber auch Erfolgreiche müssten prüfen, ob sie sich noch von der Arbeit lösen können oder bereits Workaholics sind.

Die persönliche Erholungs-Bearbeitungs-Bilanz lässt sich mit einem Test der Universität Graz erkunden (www.burnout-check.com). Was die Unternehmen angeht, müssen sie seit 2013 psychische Belastungen am Arbeitsplatz evaluieren. „Viele Firmen haben diese Novelle des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes am Anfang negativ gesehen, aber sie ist eine große Hilfe bei der Organisationsentwicklung“, meint Jiménez. „Wenn man es richtig macht, betreibt man damit automatisch Burn-out-Prävention.“ Deutlich schwieriger als die Vorbeugung sei die Rehabilitation. Hier rät er zu einem betreuten, langsamen Wiedereinstieg in die Arbeit.