

Würstlsiederei

„Ich arbeite gleich viel wie früher und habe weniger Einkommen. Doch der Lebenswert ist unglaublich gestiegen.“

PETER MERANER

Ausgebrannt

Wenn Körper und Geist nicht mehr mitspielen: **Burn-out ist in aller Munde.** Die Zahl der Betroffenen steigt ständig, jeder achte Österreicher gilt mittlerweile als gefährdet. Unsere Leistungsgesellschaft fordert zunehmend ihren Preis.

von Florian Gasser

Schmerz ist Lindas ständiger Begleiter. „Plötzlich ziehen Wolken auf, alles tut weh und ich fange an zu weinen“, sagt Linda (Name geändert). Die 28-Jährige leidet an Burn-out. Sie sitzt auf einem roten Sofa in ihrer Wohnung, an der Wand hängt ein Poster von dem römischen Philosophen Seneca und in der Ecke steht eine Geige. Ihr schwarzer Rock und die weiße Steppweste sind, wie ihre gesamte Garderobe, von nam-

haften Marken. „Ich möchte dazugehören und akzeptiert werden“, sagt sie. Eine traurige Frau, die scheinbar ihre Gefühle nicht unter Kontrolle hat, wird von ihrem Freundeskreis nicht akzeptiert, ist sie überzeugt. „Ich glaube nicht, dass mich besonders viele Menschen mögen. Und die, die mich mögen, könnten wohl nicht verstehen, wie es mir wirklich geht.“ Linda spielt täglich die Rolle einer jungen, engagierten und karrierebewussten Frau. „Es ist

schwer, dieses Bild aufrechtzuerhalten. Jeden Tag muss ich mich aufs Neue dazu überwinden, überhaupt einen Sinn in meinem ganzen Tun zu sehen.“ Keine Handvoll Freunde weiß, wie es ihr wirklich geht. Den eigenen Eltern hat sie noch nie davon erzählt.

Schlaflose Nächte.

Im Herbst 2009 bekam Linda die Diagnose Burn-out. Die Studentin sollte eigentlich



VERENA GÜNTHER, Leiterin der psychotherapeutischen Ambulanz im Tiroler Landeskrankenhaus

Jeder achte Österreicher gilt als gefährdet, fast die Hälfte aller Krankenstände ist auf psychische Gründe zurückzuführen.



DAGMAR DEIXELBERGER-FRITZ, Arbeits- und Organisationspsychologin

eine Prüfung ablegen, doch zwei Stunden vorher kam der Zusammenbruch. Sie ging auf die Psychiatrie und wurde gleich über Nacht dortbehalten. „Ich habe praktisch auf der Universität gelebt, als Assistentin gearbeitet und studiert.“ Am Wochenende verdient sie ihr Geld in diversen Nebenjobs, etwa als Kellnerin. Daneben ist sie in einer internationalen Vereinigung engagiert, jettet durch ganz Europa zu diversen Kongressen und Versammlungen. Von außen deutet alles auf eine hoffnungsvolle Karriere hin, doch in Wahrheit ist Linda ausgebrannt. Alles nahm seinen Lauf, als ihre Beziehung in die Brüche ging. „Wir wollten eine Familie gründen, mein ganzes Leben war darauf ausgerichtet. Plötzlich war alles weg, wofür ich gearbeitet hatte, und ich hatte niemanden mehr, mit dem ich über meine Probleme reden konnte.“ Linda krepelte ihr Leben um: Statt einer Familie wollte sie nun Karriere machen. Schnell und steil sollte es nach oben gehen. Sie arbeitete rund um die Uhr, ihr soziales Umfeld suchte sie nach ihren Karrierebedürfnissen aus. Doch der Schmerz wurde immer größer, die schlaflosen Nächte immer häufiger.

„Es geht um das Hier und Jetzt“.

„Die Gefühle sind schwer in Worte zu fassen“, sagt Peter Meraner. „Es ist ein permanenter Druck, ein Schmerz, und lieber hätte man einen schweren Autounfall, wo man weiß, die Knochen heilen irgendwann wieder.“ Auch er wollte dazugehören, zum Kreis der Anekdoten und derer, die gelobt werden. „Ich war ein Perfektionist, arbeitete bis zu hundert Stunden pro Woche und hatte ständig das Bedürfnis nach Lob“, sagt der 54-Jährige.

Viele Jahre war er Marketingleiter bei der Hypo Tirol. Acht Jahre lang hatte er immer wieder schlechte Zeiten, der Schmerz wurde immer größer. „Ich habe das weltmeisterlich verdrängt. Ein Perfektionist schwächelt nicht, habe ich mir gedacht.“ Zum Schluss schlief er drei Wochen lang nicht, bis ihn ein befreundeter Arzt unter die Lupe nahm. Die Diagnose: Burn-out. Sieben Monate nahm sich Peter Meraner eine Auszeit. Drei Monate davon war er zur Therapie in Bad Aussee. „Es ging darum, herauszufinden, woher dieser Hang zum Perfektionismus kam. Aber auch, wieder in der Gegenwart zu leben, das Hier und Jetzt zu spüren.“ Vorher habe er immer nur an die Zukunft gedacht. „Wenn ich abends gut essen ging, war mir das völlig egal. Ein Paar Frankfurter hätte die gleiche Wirkung auf mich gehabt wie ein Abendessen um 80 Euro. Nun musste ich in eine Zitrone beißen und erklären, was ich jetzt fühle, in diesem Augenblick. Das war völlig neu für mich.“

Geheim hielt Peter Meraner seine Erkrankung nicht. Das Umfeld reagierte darauf gemischt. „Viele unterstützten mich, aber manche taten auch so, als ob sie nichts gehört hätten.“ Nach sieben Monaten kehrte Meraner an seinen alten Arbeitsplatz zurück. Doch er blieb nicht lange. Er wollte nicht mehr dort arbeiten, wo das Burn-out angefangen hatte. „Ich habe gemerkt, dass mir die Umgebung, in der das alles ausgebrochen ist, nicht gut tut.“ Er kündigte seinen hochdotierten Job, machte sich selbstständig und eröffnete vor eineinhalb Jahren die Wurstsiederei Wurst & Wonne in der Innsbrucker Markthalle. Heute steht er lachend hinter der Theke und bereut seine Entscheidung keine Sekunde. „Ich arbeite gleich viel wie früher und habe

weniger Einkommen. Doch der Lebenswert ist unglaublich gestiegen“, sagt er. „Die Lebensqualität kann also nicht nur vom Geld abhängen.“

Kein eigenes Krankheitsbild.

„Burn-out ist der Endzustand eines langsamen Prozesses der Erschöpfung, der sich über Jahre hinziehen kann“, sagt Verena Günther, Leiterin der psychotherapeutischen Ambulanz im Tiroler Landeskrankenhaus. Die ersten Anzeichen können harmlos sein, hin und wieder Rücken- oder Kopfschmerzen. Die späteren Folgen reichen von Schlaflosigkeit, erhöhtem Blutdruck, Verdauungsproblemen, Tinnitus, Bandscheibenvorfällen bis zu sexuellen Funktionsstörungen. „Der Körper ist in einem permanenten Alarmzustand, von dem er nicht mehr herunterkommt“, sagt die Arbeits- und Organisationspsychologin Dagmar Deixelberger-Fritz. Je früher die drohende Gefahr erkannt wird, umso eher kann dagegen vorgegangen werden. Prävention wird langfristig unumgänglich sein, doch wenn sie nicht vom Arbeitgeber angeboten wird, ist sie für viele nicht erschwinglich. „Erst wenn das Burn-out ausgebrochen ist, bekommen die Betroffenen Hilfe, das muss unbedingt geändert werden“, sagt Deixelberger-Fritz. Auch als eigenes Krankheitsbild existiert Burn-out noch nicht. Viele Psychiater halten nach wie vor daran fest, dass es sich dabei um eine klassische Depression handelt. Doch die Zahl der Betroffenen steigt unablässig. Verena Günther ist zwar der Überzeugung, dass Burn-out heute noch keine Volkskrankheit sei, „aber es läuft schon Gefahr, immer mehr zu einer zu werden“. Der volkswirtschaftliche Schaden



Burn-out

Burn-out ist der Endzustand eines lang-samen Prozesses der Erschöpfung, der sich über Jahre erstrecken kann. Die einzelnen Phasen können dabei unterschiedlich lang sein. Ursprünglich aus dem Sozialbereich entstanden, ist Burn-out meist eine ungünstige Kombination der Arbeits- und der persönlichen Bedingungen. Der klassische Patient ist zwischen Ende Dreißig und Mitte Vierzig. Die psychische Belastbarkeit geht zurück und als Folge menschlicher Überforderung entsteht Resignation. Man zieht sich zurück, sowohl vom sozialen Umfeld als auch von allen Problemen. Jeder achte Österreicher gilt als Burn-out-gefährdet. Die am meisten betroffenen Berufsgruppen sind Ärzte und Sozialberufe.

ist bereits enorm. In Österreich belaufen sich die Kosten durch psychische Gesundheitsprobleme auf sechs bis neun Milliarden Euro jährlich. Tendenz steigend.

Topmanager und Hausfrau.

Wirtschaftskrise und die Angst um den Arbeitsplatz haben nicht zuletzt dazu geführt, dass immer mehr Menschen an Burn-out leiden. Jeder achte Österreicher gilt als gefährdet, fast die Hälfte aller Krankenstände ist auf psychische Gründe zurückzuführen. Unterschiede zwischen den Berufsgruppen gibt es keine, betroffen sind alle, vom Topmanager bis hin zur Hausfrau. Vier wesentliche Faktoren sind für ein Burn-out verantwortlich: Beruf, soziales Umfeld, die eigene Person und gesellschaftliche Normen und Werte. „Es ist immer eine ungünstige Kombination von Arbeitsbedingungen und persönlichen Bedingungen“, sagt Verena Günther. „Wobei die Arbeitsbedingungen nicht immer nur von einem selbst ausgehen, sondern auch vom Betrieb vorgegeben werden. Etwa eine unklare Arbeitszuteilung, unterschiedliche Vorgaben von verschiedenen Vorgesetzten, eine Gerüchteküche, aber auch mangelnde Fairness. Das alles kann langfristig zu Burn-out führen.“ In den vergangenen zehn Jahren stieg der Anteil der Angestellten, die wegen psychischer Erkrankungen in Frühpension gehen, um über zehn Prozent. Eine Entwicklung, die nicht zuletzt in den vergangenen Jahren der Finanzkrise zugenommen hat. Immer öfter landen die Ausgebrannten dann bei Verena Günther. „Bei Männern ist es oft die Karriere, die ihnen auf den Kopf fällt. Unter den Frauen ist es typischerweise die Alleinerzie-

herin, die Vollzeit im Berufsleben steht und wenig Hilfe von anderen bekommt, also versucht, alles unter einen Hut zu bringen“, sagt sie. Ein paar Tage ausschlafen oder ein Urlaub helfen dann nicht mehr. Oft hat sich das soziale Umfeld bereits zurückgezogen. Vereinsamung ist eine häufige Folgeerscheinung, in die Betroffene hineinschlittern.

Es fehlt das Ziel.

Lindas Handy läutet. Ein Bekannter möchte sie zum Abendessen einladen. Doch sie kann noch nicht zusage. Sie sucht nach Ausreden, wird sich später zurückmelden. „Ich muss immer schauen, wie es mir gerade geht, bevor ich Pläne schmiede“, sagt sie. Für viele alltägliche Dinge braucht sie ewig. Zwei Tage, um eine E-Mail zu schreiben, sind keine Seltenheit. Eine Therapie kann sie sich nicht leisten und Medikamente möchte sie keine mehr nehmen. „Als ich im Krankenhaus lag, wurde ich vollgepumpt, lag sediert herum und konnte keinen klaren Gedanken fassen. Ich möchte nie wieder so viel Macht über mich selbst abgeben.“ Derzeit setzt sie sich Ziele, kleine Ziele, die für sie erreichbar sind. „Ein großes Ziel im Leben fehlt mir momentan völlig“, sagt sie. „Dabei habe ich doch ein wunderschönes Leben, Freunde in ganz Europa, Eltern, die mich finanzieren – darüber sollte man glücklich sein. Aber das bin ich nicht.“ Linda zieht die Beine an, die Arme hat sie um die Knie geschlungen. Wie es weitergehen wird, weiß sie nicht. „Ich möchte eine Karriere machen und auch unbedingte Kinder. Aber ich habe keine Ahnung, wie ich das erreichen soll.“