

## Burnout

# Bis zum Umfallen

Wie ausgebrannt fühlen sich diese Menschen, Burnout nennt man dies in der Fachsprache der Psychologen. Ein Begriff, der Teil der Leistungsgesellschaft geworden scheint. Für die Innsbrucker Arbeitspsychologin Dagmar Deixelberger-Fritz steckt mehr dahinter.

**E**s war ein Wintertag vor zwei Jahren, als Thomas\* (Name von der Redaktion geändert) sich einen Abend freinehmen wollte, endlich mal wieder mit einem Freund unterwegs sein. Doch die Auszeit kam zu spät, Thomas brach während des Hockeyspiels, das sich die beiden Freunde ansehen wollten, zusammen. Plötzlich kam das nicht.

Vier Jahre lang beschränkte sich Thomas' Leben als Abteilungsleiter auf die Arbeit, 50, 60 Stunden die Woche, wenig Schlaf, steter Druck von Seiten der Kunden, seine Arbeit möge doch noch schneller gehen, zudem wollte er alles selbst erledigen und gab nichts an seine Kollegen ab. Hinzu kamen familiäre Belastungen. Am Ende hieß es: Burnout. Gepaart mit Schlafstörungen, Depressionen und Panikattacken, Burnout – ausgebrannt sein, ein Wort, das in aller Munde ist, in einer Leistungsgesellschaft wie der unsrigen. Ist es die Arbeit, die Menschen krank macht?

## Was steckt dahinter?

Die Innsbrucker Arbeits- und Organisationspsychologin Dagmar Deixelberger-Fritz verneint entschieden: „Die Arbeit allein macht die Menschen nicht krank. Es gibt genügend Leute, die wahnsinnig viel arbeiten, denen es aber gut geht.“ Deixelberger-Fritz beschäftigt sich seit fünf Jahren mit der Prävention von Burnout und Stress, mit Klienten direkt, aber auch gemeinsam mit Unternehmen.



Es geht nicht mehr. Rund zehn Prozent der Beschäftigten sollen von Burnout betroffen sein.

Hinter der Diagnose Burnout steckt für sie keine Erschöpfungsdepression. Deixelberger-Fritz nennt es eine „stressbedingte Erholungsstörung“. Es geht also mehr um die Erholung, den um den Stress.

Und die Psychologin nennt im selben Atemzug vier Faktoren, die Burnout bedingen können: Die jeweilige Persönlichkeit und deren Umgang mit Grenzen: „Wer an Burnout leidet, kennt keine gesunden Grenzen, kann nicht Nein sagen.“ Zweitens: Das familiäre und soziale Umfeld – wie sieht es aus? „Habe ich Ansprechpartner, wenn es mir schlecht geht?“ Klar sei auch die Arbeit selbst ein Faktor: „Die Menschen glauben oft, sie müssen funktionieren, koste es, was es wolle. Und viertens: „Normen und Werte, die uns im Laufe des Lebens eingetrichtert werden.“ Zwänge gelte es zum eigenen Wohl zu hinterfragen. Zurück zu Thomas: Nach ei-

ner Woche im Spital und ohne konkrete ärztliche Diagnose kommt er nach Hause, nach zwei Wochen Urlaub glaubt er, alles sei wieder im Lot. Er arbeitet mit halber Kraft, bis er es eines Morgens nicht mehr aus dem Bett schafft.

## Urlaub hilft da nicht

Typische Burnout-Symptome sind für Deixelberger-Fritz: Magen-Darm-Probleme, erhöhter Blutdruck, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus. Rund zehn Prozent aller Beschäftigten leiden an Burnout, so Deixelberger-Fritz.

Und Thomas ist einer von ihnen: Nach dem totalen Blackout zieht er die Konsequenzen, nimmt neun Wochen Krankenstand, sucht Hilfe beim Psychologen. Dieser verordnet ihm leichte Antidepressiva, viel Bewegung, Sonne, Zeit für sich. Der 46-Jährige beginnt mit autogenem Training, mit

Akupunktur, einmal wöchentlich ist er eine Stunde beim Psychologen. Im Sommer beginnt er halbtags zu arbeiten. Die Firma steht von Beginn an hinter ihm. „Ich bin froh, dass ich damals zusammengeklappt bin, es hat mich gerettet.“ Heute verbringt Thomas 36 Stunden die Woche bei der Arbeit. Geändert hat sich nicht nur sein Arbeitsleben, sondern auch sein privates. Er ist ruhiger und gelassener – und er schaut auf sich.

Hinter dem Begriff Burnout versteckt sich mehr als bloß zu viel Arbeit. Die Ursachen reichen tiefer. Die Schuld nur bei der Arbeit zu suchen, ist ein Schutzmechanismus, um bestimmte Dinge nicht zu sehen. Keine Grenzen kennt übrigens nicht nur der Burnout-Betroffene selbst, sondern auch das Phänomen selbst: Deixelberger-Fritz behandelt in ihrer Praxis bereits 13-jährige Schüler.