

Grenze zum Burn-Out ist fließend

INTERVIEW Medizinerin Claudia Christ warnt vor „Arbeiten bis zum Umfallen“ / Tagung der Betriebskrankenkassen

WIESBADEN. „Arbeiten bis zum Umfallen? – Balance statt Burnout!“ heißt ein Vortrag, den die Fachärztin Dr. Claudia Christ während einer Tagung des BKK-Landesverbandes Hessen am Freitag im Rathaus halten wird. Zirka 150 kleine und mittelständische Betriebe befassten sich auf Einladung der Betriebskrankenkassen mit dem Thema Gesundheitsförderung in Unternehmen.

Frau Dr. Christ, treffen Sie auf viele Patienten, die bis zum Umfallen arbeiten?

Ich erlebe eine deutliche Zunahme von Menschen, die völlig erschöpft durch ihre Arbeit um Rat und Hilfe fragen. Das Maß der Erschöpfung ist diesen häufig nicht bewusst, sondern wird erst nach und nach deutlich. Zunehmend kommen Menschen zwischen 30 und 40, die „nicht mehr können“.

Legen sich die meisten dies selbst auf, oder wird an ihren Arbeitsstellen immer mehr von ihnen verlangt?

Zum einen verlangen die Arbeitgeber eine höhere Arbeitsdichte und meist eine „Rundum die Uhr“-Erreichbarkeit bei gleichzeitiger Abnahme menschlichen Miteinanders und mancher Sinnhaftigkeit von Arbeitsprozessen. Zum anderen geben Arbeitnehmer „alles“, um die Stelle zu behalten oder doch noch Anerkennung vom Chef zu bekommen.

Was soll denn derjenige tun, der an seinen Grenzen angelangt ist, aber dennoch funktionieren muss?

Wichtig ist die Klärung „Was ist wirklich wichtig?“, Mut entwickeln, häufiger NEIN zu sagen. Die eigenen Bedürfnisse nicht völlig außer Acht lassen, gezielt Zeiträume einplanen, die der Ruhe und Erholung

Haben nicht auch Freischaffende zunehmend Existenzprobleme?

Ja: „Wer selbständig ist, arbeitet selbst und ständig“. Manche räumen sich weder Mittagspausen noch genug Schlaf, noch ausreichend arbeitsfreie Zeit ein. Der Existenzdruck führt manchmal zu teuren und sinnlosen Aktionen, doch noch Kunden zu gewinnen. Ich erlebe ein zunehmendes Maß an psychosomatischen Reaktionen und an Kompensations-

fließend. Auf Burn-Out deuten hin: Subtile und deutliche Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, die teilweise nicht einmal mehr wahrgenommen werden. Verstärkter Einsatz und Verdrängung von Problemen. Schleichende Verhaltensänderungen, Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit bis zur inneren Leere, daraus folgend einer starken Antriebshemmung mit heftigen Erschöpfungsfühlen.

erheblich eingeschränkt.

Sie sprechen von mehreren Schritten in der Therapie.

Im ersten Schritt ist die Achtsamkeit für sich selbst zurückzugewinnen, die Frühwarnsymptome des Körpers zu beachten. Eine gesunde und regelmäßige Ernährung, Bewegung und Entspannung, sowie ausreichender Schlaf sind eine Grundvoraussetzung für eine „Grundfitness“. Daran schließt

Körper, Beruf, Soziale Kontakte und persönlicher Freiraum.

Viele Unternehmen haben große Probleme zur Zeit, kann man die Verantwortlichen mit dem Thema Gesundheitsförderung überhaupt erreichen?

Auch wenn in der Wirtschaft derzeit keine wesentliche Steigerung zu erwarten ist, wird die betriebliche Gesundheitsförderung notwendig sein, um leistungsstarke und motivierte Mitarbeiter nachhaltig für ein Unternehmen profitabel einsetzen zu können. (Be-)Ach-

» Ein Spruch sagt: Kränkung macht krank und Krankheit kränkt... «

tung dem Arbeitnehmer gegenüber, klare Vorgehensweisen mit guten Vorbildern im Unternehmen und Förderung der Fähigkeiten von Mitarbeitern, sowie Beachtung von Grundregeln für die Gesundheit werden im Zusammenspiel für Unternehmen eine Voraussetzung für Erfolg sein.

Wie stark hängen physische und psychische Probleme zusammen?

Ein Spruch sagt: „Kränkung macht krank und Krankheit kränkt“. Als Internistin und Psychotherapeutin behaupte ich, dass Körper und Seele unzertrennlich sind. Wenn Menschen in unlösbare psychische Spannungen kommen, etwa durch Überforderung am Arbeitsplatz, durch Einschränkung ihrer persönlichen Gestaltbarkeit oder durch Existenzsorgen, reagieren die meisten mit körperlichen Symptomen. Dieses führt für den Arbeitgeber und letztendlich für die Gesellschaft zu kostenträchtigen Ausfallzeiten und hohen Behandlungskosten.

Das Gespräch führte Ingeborg Salm-Bost.



Foto: RMB/Kubenska

Ihre Hilfe ist immer stärker gefragt: Psychotherapeutin Dr. Claudia Christ.

mechanismen wie vermehrtem Alkoholkonsum, Einkaufsorgien, Nebenbeziehungen, sozialer Rückzug.

Kommen auch Chefs zu Ihnen, weil sie nicht weiter wissen?

Ja, es kommen viele Führungskräfte aus allen Branchen. Zum einen nimmt die Bereitschaft zu, sich doch Hilfe zu holen, zum anderen aber auch die wirkliche Not. Viele Chefs fühlen sich alleine mit einer riesigen Verantwortung, die sie teils sehr früh übernommen haben.

Wann sprechen Sie von einem Burn-Out-Syndrom?

Die Grenze von Erschöpfung zu Burn-Out ist sicherlich

Wie behandelt man Burn-Out?

Viele kommen mit der Vorstellung: „Mach mich schnell

» Mein Modell für eine Lebensbalance ist das „Glücksmodell“ nach dem Grundgedanken von Professor Pesechskian. «

gesund!“ Wer wirklich im Burn-Out ist, braucht mindestens sechs Monate Zeit, die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Das heißt nicht immer, dass dies mit Arbeitsunfähigkeit einher geht, aber die Leistung auf allen Ebenen ist

sich die Analyse der eigenen Verhaltensmuster an. Häufig sehe ich einen übertriebenen Perfektionismus, hohes Geltungs- und Anerkennungsbedürfnis, die gleichzeitige Bewältigung von zu vielen Aufgaben und die zu zögerliche Nachfrage um Hilfe. Der Aufbau eines guten Sozialsystems trägt erheblich zum Wohlbefinden bei.

Wie lässt sich die Balance halten?

Mein Modell für eine Lebensbalance ist das „Glücksmodell“ in Anlehnung an den Grundgedanken von Professor Nossrat Pesechskian. Die vier Hauptsäulen, die wir im Leben berücksichtigen und in Balance bringen sollten, sind folgende:

ZUR PERSON

Die Internistin, Rettungsmedizinerin und Psychotherapeutin Dr. Claudia Christ betreibt mit einem Partner ihre Psychotherapeutische Lehrpraxis im Asklepios Gesundheitszentrum. Sie hat außerdem Gesundheitswissenschaften studiert. Christ lehrt an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie und an der privaten Hochschule Idstein. Im Gabler-Verlag ist Fachliteratur von ihr erschienen. Claudia Christ ist 45 Jahre alt, stammt aus Berlin und bildet mit ihrem Partner und dessen zwei Söhnen eine Familie.

» Viele kommen mit der Vorstellung: „Mach mich schnell gesund!“ «

Dr. CLAUDIA CHRIST, Internistin und Psychotherapeutin

dienen, nicht als Kompensation in den „Freizeitstress“ abgleiten, den Körper in Schwung bringen, auf keinen Fall soziale Kontakte vernachlässigen.

Erleben Sie bei Ihren Patienten oft auch Ängste, ihre Stellung zu verlieren?

Ja sicher. Existenzängste und das Gefühl „Ich bin beliebig austauschbar“ führen zu einer erheblichen psychischen Belastung und zu dem Gefühl, noch mehr leisten zu müssen.