

Welt, Die online		Suchbegriff: Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie - CDK	
05.01.07	Page Impression:	35.809.529	Anzeigenäquivalenz:
Internet-Publikation / täglich	Reichweite:	228.733	

31177 - 31 - JAT - INT - 8709289 -

## Burn-out trifft oft die Ehrgeizigen

**Das Gefühl "Ich bin völlig ausgebrannt" hat dem Phänomen seinen englischen Namen gegeben: Burn-out. Der Weg bis dahin ist mit vielen Warnhinweisen gepflastert. Psychologen raten zu richtiger Balance zwischen Anspannung und Entspannung.**

Von Arnd Petry

Wendisch Rietz - Auf dem Schreibtisch stapeln sich die ungelesenen Papiere. Die Laune ist seit Wochen im Keller, und es fällt schwer, morgens aufzustehen. Vor allem Führungskräfte und Arbeitnehmer in sozialen Berufen gelten als klassische Burn-out-Patienten. Treffen können die Beschwerden aber eigentlich jeden.

Nach einer neuen Studie leiden mehr als 28 Prozent der Erwerbstätigen unter Stress, und bei rund 15 Prozent mündet dies in ein Burn-out-Syndrom mit chronischer Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen und Magenbeschwerden. "In seiner Symptomatik ähnelt das Burn-out-Syndrom einer Depression, eine Krankheit ist es aber nicht", sagt der Leitende Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie Münster, Frank Meyer. Es sei zunächst einfach ein deutlicher Hinweis, dass die Betroffenen an ihre Belastungsgrenzen gestoßen seien.

"In den Kliniken sehen wir das meist dann, wenn es zu anderen Krankhei-

ten gekommen ist - zu Erschöpfungsdepressionen oder einer Sucht, etwa Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit", sagt Klaus Gresser, Leiter der Oberarzt der Oberbergklinik in Wendisch Rietz.

Das Problem sei, dass unter dem Begriff Burn-out sowohl eine Entwicklung als auch der Endzustand verstanden werden, sagt der Burn-out-Experte Matthias Burisch von der Uni Hamburg. "Der Endzustand ist nicht mehr von einer Depression zu unterscheiden." Er sei gekennzeichnet durch Verzweiflung und Selbstmordgedanken. Der Weg bis dahin ist lang - und mit vielen Warnhinweisen gepflastert: Burisch hat mehr als 130 Burn-out-Symptome gezählt. Sie reichen von Hyperaktivität, Überdruß und Verlust von Idealismus bis hin zu Dienst nach Vorschrift, psychosomatischen Reaktionen und "existenzieller Verzweiflung".

Ein häufig im Zusammenhang mit dem Thema Burn-out zu lesender Satz lautet: "Ausbrennen kann nur, wer auch (für eine Sache) gebrannt hat." Unterstützung findet diese These bei Management-Coach Bernhard Juchniewicz aus Düsseldorf, Präsident der European Coaching Association (ECA): "Sie können Burn-out nicht bekommen, wenn sie nicht vorher eine Workaholic-Phase durchlebt haben." Meist treffe es ehrgeizige Karrieristen und die besonders sozial Engagierten, die "sich selbst opfern, um einem neurotischen Ziel gerecht zu werden". Zu Letzteren gehören häufig Lehrer.

Matthias Burisch stellt den Ehrgeizigen und Engagierten, die er "Selbstverbrenner" nennt, noch eine weitere Gruppe von Burn-out-Betroffenen gegenüber: Das sind Menschen, die ohne eigenes Zutun in eine Zwickmühle geraten sind - und daran verzweifeln: Familienväter, die ihren Job verloren haben und das Haus noch bezahlen müssen. Im Vergleich dazu kann der Psychologe den "Selbstverbrennern", die sich ihre Falle selbst gezimmert haben, besser helfen - je früher, desto einfacher. "Wenn Sie zu viel Zeit brauchen, um sich wieder zu regenerieren, dann stimmt was im Beruf nicht", sagt Bernhard Juchniewicz.

Burisch rät dazu, Alternativen zu formulieren: Ich darf mir Zeit lassen. Ich darf Gefühle zeigen, also anzeigen, was in mir vorgeht. Ich muss nicht alles perfekt machen. "Bei E-Mails an Freunde muss ich die Orthografie nicht korrigieren", sagt Burisch. Zur Erinnerung sollten diese Leitsätze sichtbar aufgehängt werden - als Wegweiser: "Sie werden sehen, mit jedem Schritt vorwärts wird das Leben leichter."