



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 05.02.2016

„Sandwich-Position“ macht Manager depressiv

Arbeiten bis zum Umfallen, obwohl eigentlich schon lange nichts mehr geht. Menschen im mittleren Management sind aufgrund ihrer „Sandwich-Position“ besonders gefährdet, auszubrennen und depressiv zu werden. Ein Burnout kann für sie auch eine Chance bedeuten

Führungskräfte sind überdurchschnittlich häufig depressiv, so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der SRH Hochschule Heidelberg. 3,5 Prozent der rund 280 befragten Manager zeigten Anzeichen einer schweren Depression (Bevölkerungsdurchschnitt: zwei Prozent). Noch deutlicher wird der Unterschied bei leichteren depressiven Symptomen, sie betrafen gut 13 Prozent der Führungskräfte. Der Durchschnitt liegt bei 2,5 Prozent. Laut einer jüngst veröffentlichten Studie der Columbia University's Mailman School of Public Health mit über 20.000 Vollzeitbeschäftigten in unterschiedlichen Positionen ist das Depressionsrisiko im mittleren Management am höchsten. Dies gilt übrigens auch für Angsterkrankungen.

„Die sogenannte Sandwich-Position mittlerer Manager zeichnet sich durch hohe Arbeitsanforderung und Verantwortung bei gleichzeitig beschränktem Entscheidungsfreiraum aus, was zu inneren Konflikten, emotionalem Stress und langfristig zu emotionaler Erschöpfung bis hin zur Depression führen kann“, sagt Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Als Bindeglied zwischen strategischer Unternehmensführung und operativem Geschäft haben Teamleiter, Gruppenleiter, Projekt- und Abteilungsleiter oft mit widersprüchlichen Anforderungen bei zunehmend knapper werdenden Personal- und Zeitressourcen zu kämpfen. Druck kommt von oben und von unten; ständig sitzen sie zwischen den Stühlen.

Hohe Leistungsbereitschaft und Biss: Menschen, die Führungsaufgaben übernehmen, haben meist einen hohen Anspruch an sich selbst und ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Erfolg und Anerkennung. Eine solche Persönlichkeitsstruktur erhöht aber auch das Risiko für eine depressive Erkrankung. Was sie für ihren Aufstieg brauchen, kann Managern also auch zum Verhängnis werden – insbesondere bei anhaltender, nicht zu bewältigender Arbeitslast, unklaren Zuständigkeiten, mangelnder Anerkennung (oder einem nicht stillbaren Bedürfnis danach) und fehlender Abgrenzung. Leistungseinbußen und zunehmende Versagensängste werden durch noch mehr Arbeit kompensiert, psychische Probleme ignoriert; je schneller sich das Hamsterrad dreht, desto schwerer fällt der Ausstieg. Der für depressive Erkrankungen typische Rückzug findet oft ausschließlich im Privaten statt.

„Menschen, die sich stark über Leistung definieren, fällt es oft leichter, sich ein Burnout einzugestehen als eine Depression. Diese wird leider immer noch mit Schwäche assoziiert. Arbeitsbedingte Erschöpfungsgefühle und andere Burnout-Beschwerden sind jedoch keine eigenständige psychische Krankheit. Sie können aber sowohl die Folge als langfristig auch die Ursache psychischer oder körperlicher Erkrankungen sein, wie Depressionen, Ängste, Medikamentenabhängigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb ist es in jedem Fall wichtig, sorgfältig zu diagnostizieren und erst dann die weiteren Therapieschritte zu planen. Ein Burnout kann die Chance bieten, krankmachende Verhältnisse zu verändern und Schlimmeres zu verhindern“, erklärt Benedikt Klauke.

Grund für einen ersten Arztbesuch sind häufig körperliche Probleme, wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Herzbeschwerden. Das gilt vor allem für Männer, zunehmend aber auch für Frauen. Vielen wird erst durch gezieltes Nachfragen das eigentliche Ausmaß ihrer Erschöpfung bewusst. Deutliche Warnsignale sind ständige Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Niedergeschlagenheit, permanente Anspannung und verminderte Stresstoleranz sowie Gereiztheit, beruflicher Aktionismus und eine zynische bis feindselige Grundhaltung gegenüber Arbeit und Mitmenschen. Oft haben Betroffene auch das Gefühl, sich selbst oder die Umwelt nicht mehr wiederzuerkennen.

Abhängig vom Schweregrad und der Dauer der Symptome kann sich eine stationäre Therapie empfehlen. Manchmal ist ein kompletter Ausstieg die einzige Möglichkeit, um Abstand zu gewinnen. Intensive Behandlungskonzepte haben den Vorteil, dass die Auszeit trotzdem überschaubar bleibt. Ein wichtiger Baustein der Depressionsbehandlung ist die Aktivierung. „Bei depressiven Menschen, die Schwierigkeiten haben zur Ruhe zu kommen, geht es jedoch vorrangig um Entschleunigung, um ein bewusstes Heraustreten aus dem selbstgebauten Hamsterrad. Hinzu kommt der Aufbau eines leistungsunabhängigen Selbstverständnisses“, so der Münsteraner Psychotherapeut. „Dafür genügt es nicht, nur den ‚Motor‘ wieder in Gang zu setzen. Wichtig ist zu verstehen, was ihn ins Stocken gebracht hat.“

Beratungstelefon

Mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr bietet die Klinik ein mit Diplom-Psychologen besetztes Beratungstelefon an: +49 (0)251 4810-148. Neben den üblichen Telefongebühren entstehen dabei keine weiteren Kosten.

<4.996 Zeichen inkl. Titel>

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel.: 0251/48 10-102 / E-Mail: info@c-d-k.de / www.c-d-k.de

Pressekontakt

Pressebüro für Medizin & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel.: 030/537 944 50 / mobil: 0163/361 70 55 / E-Mail: info@schepers-pr.de

Tags: Christoph-Dornier-Klinik, Psychotherapie, Depression, Burnout, Manager, Management, Sandwich-Position, Teamleiter, Gruppenleiter, Projektleiter, Abteilungsleiter, Erschöpfung, Müdigkeit

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Medienabhängigkeit sowie das Asperger-Syndrom. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Patientenorientierung, Respekt der Autonomie und die alltagsnahe Therapiegestaltung sind dabei wichtige Eckpfeiler. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Die Therapieerfolge gelten als überdurchschnittlich und stabil. Dies belegen zahlreiche Forschungsarbeiten wie auch eine beispielhafte Basisdokumentation und Qualitätssicherung mit Ein-Jahres-Katamnesen aller Behandlungsfälle. Die Klinik kooperiert mit mehreren Universitäten in Deutschland und dem europäischen Ausland.