



„Ich fühlte mich, als ob ich auf der Titanic einchecken würde.“

Robbie Williams, Musiker, sagte mit diesen Worten eine Welttournee ab. Diagnose: Burn-out, völlig ausgebrannt.

„Ich habe den bestialisches Rhythmus von 15 bis 17 Stunden Arbeit nicht mehr ertragen.“

Ferran Adria, weltbesten Koch, schloss sein Restaurant.

„Ich wollte mit allem Schluss machen. Als ob man mir die Stromkabel durchgeschnitten hätte.“

Tim Mälzer, Starkoch.

„Ich war vom Sklaven des Showbiz zum Opfer geworden.“

Michelle, deutsche Schlagersängerin, litt unter einem Burn-out und Depressionen und versuchte, sich umzubringen.



„Ich habe gesagt: Ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr.“

Peter Plate, Musiker/Rosenstolz, musste ein Konzert wegen einer Panikattacke abbrechen. Diagnose: Burn-out.

„Ich musste wieder auftanken. Ich wollte wie ein einfaches Mädchen leben.“

Renée Zellweger, Oscar-Preisträgerin, zog sich für ein Jahr zurück.

„Burn-out ist keine Krankheit, sondern eine Geisteshaltung.“

Hubert Neuper, Sportmanager, in einem Interview – auch er war betroffen und zog sich zu einer Auszeit zurück.

Ausgebrannt, weil man für etwas brennt

Die Erkrankung Burn-out greift wie ein Flächenbrand um sich. In Deutschland traf es jetzt Fußballtrainer Ralf Rangnick. Bei uns berichtet eine Betroffene von der „Spirale der Erschöpfung“.

SONJA SAURUGGER,
DIDI HUBMANN

Es kann jeden treffen: Künstler, Polizisten, Ärzte, Köche, Arbeiter. Es sich einzugestehen, ist der schwerste Schritt. Ralf Rangnick, Trainer des Fußball-Klubs Schalke 04, machte es jetzt öffentlich: ausgebrannt, Burn-out. Eine Krankheit unserer Zeit, oder? „Eine Erschöpfung wird leicht mit einem Burn-out verwechselt“, schränkt Psychologin Helmut Graf ein (siehe Folgeside). Burn-out auch als Schutzbehauptung? „Wir müssen weg von der Laiendiagnose und hin zum Facharzt. Die Symptome sind gleich wie bei einer massiven Erschöpfung. Beim Burn-out kommt es aber zum Zusammenbruch.“ Man kann nicht mehr.

So erging es auch Mathilde K., 52 Jahre alt und seit mehr als 25 Jahren Lehrerin. Nach der Ausbildung kam sie an eine Volksschule am

Land, wo sie 20 Jahre blieb, ohne ein Problem mit Eltern oder Schülern zu haben. Doch irgendwann wollte sie zurück in ihre Heimatstadt. „Ich kam in eine Volksschule, die als ‚Eliteschule‘ galt“, erinnert sich K. Plötzlich gab es ständig Interventionen der Eltern und sieben Problemkinder unter 28 Schülern. Ein Bub hatte das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, ein anderer war Asperger-Autist. „Und ein Bub war sehr aggressiv, schlug mich immer wieder“, erinnert sich K.

Berufskrankheit?

In der zweiten Klasse fing es an, mit Verspannungen und Kopfschmerzen. „Ich dachte, das sei eben die Berufskrankheit“, sagt K. Für die vierte Klasse wurde ihr eine Unterstützungslehrerin versprochen. „Eine junge Kollegin, wir waren schon voller Pläne für das Schuljahr.“ Doch fünf Wochen nach Schulbeginn wurde die Unterstützungslehrerin abge-

zogen, K. stand wieder allein in der Klasse. Und der Druck vonseiten der Eltern wurde größer, denn der Schulwechsel stand bevor – und dafür braucht's gute Noten. „Die Eltern beschwerten sich, dass die Sitznachbarin ein Sternchen bekommen hat, die eigene Tochter aber nicht“, erzählt K. Immer die Forderung: „Bieten Sie meinem Kind doch mehr.“

K. nahm sich die Forderungen zu Herzen. „Ich habe am Nachmittag verbessert und bin bis zum Abend an der Zusatzrecherche gesessen.“ Auch die Wochenenden gehörten der Schule – „am Sonntag war ich oft so vertieft in Vorbereitungen, dass ich vergessen habe, zu kochen.“ Hobbys gab sie nach und nach auf.

Dann begann die Schlaflosigkeit. „Ich schlief zwar schnell ein, wachte aber in der Nacht mit Herzerassen auf und begann zu grübeln.“ Teil des Problems war

Fortsetzung auf Seite 48

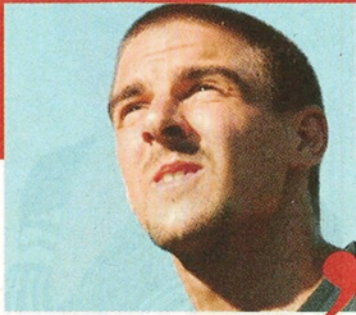
PHOTOPRESS, APA (2), HELGE O. SOMMER, CORBIS IMAGES, UNIVERSAL, GEM

Schmerzen
Schlafstörungen
Energieverlust
Gedankenenge
Reizbarkeit
Konzentrationsprobleme
Mehrarbeit
Sozialer Rückzug
Schuldgefühle
Grübelattacken

Stimmungsschwankung

Die Eskalationsstufen einer Burn-out-Erkrankung (siehe links). In einem sind sich Experten einig – es gibt kein Wunderwässerchen oder ein Wundermittel gegen Burn-out. Nur ein Mediziner oder eine medikamentöse Behandlung können helfen.

Depression



„Ich habe keine andere Lösung mehr gesehen. Ich war verbittert, auch über mich.“

Sebastian Deisler, Jahrhunderttalent im deutschen Fußball, beendete seine Karriere.



„Immer das panische Aufwachen und der Gedanke: Scheiße, ich schaffe das nicht.“

Sven Hannawald, Schispringer, beendete seine Karriere.

Fortsetzung von Seite 49

für K. auch die Situation mit den Kollegen: „Jeder kocht sein eigenes Süppchen, ich hatte oft den ganzen Vormittag keine Chance, mit jemandem zu reden.“ Sie fühlte sich alleingelassen, war mit allem überfordert, sah aber nicht, dass sie auf dem Weg ins Burn-out war. „Ich dachte, da muss ich durch.“

Bis im Winter ein starker Husten kam. Mathilde K. ging zur Hausärztin. „Sie hat mich abgehört, aber nichts gesagt.“ Aber sie stellte Fragen: „Ist in der Beziehung alles in Ordnung?“ – „Ja.“ „Und in der Schule?“ „Da hatte ich einen Zusammenbruch“, erinnert sich K. an viele Tränen. An der Lunge fehlte K. nichts.

Zurückfinden

An diesem Nachmittag begann ein fünfmonatiger Weg zurück. Mathilde K. bekam Tabletten – „die schalteten mich auf langsam“. Sie musste wieder in den Alltag finden. „Ich fing mit Spazierengehen an.“ Oft saß sie nur in der Küche und schaute aus dem Fenster. Nicht einmal lesen war möglich: „Ich konnte mich nicht konzentrieren.“ Dann begann sie die Gesprächstherapie.

Heute steht Mathilde K. wieder in der Schule, in einer Hauptschule. Der Wechsel war nötig, denn K. hatte erkannt: „Mein Hauptproblem war die Gesamtverantwortung: der Lehrstoff, administrative Dinge, Erziehungsaufgaben.“ Zur Therapie geht sie aber noch immer.

Prävention für mehr Motivation

Neun Wochen Ferien im Sommer, „Halbtagsjob“ und trotzdem sind gerade Lehrer burn-outbedroht? „Ja“, sagen Marlies Jauk und Alexandra Wieser, Erziehungswissenschaftlerinnen an der Uni Graz und wissen auch, wieso.

Kaum Ruhepausen während des Schulalltags, Berufliches wird oft mit nach Hause genommen, dazu kommen verhaltensauffällige Schüler und ein schlechtes öffentliches Ansehen. Ein Drittel der österreichischen Lehrer ist burn-outgefährdet, und dagegen wollen Jauk und Wieser präventiv arbeiten. In einer Pilotstudie mit 48 Hauptschullehrern entwickelten sie das Präventionsprogramm „Go!-L“.

Das Ziel: Stressfaktoren im Alltag erkennen und sich selbst wieder motivieren. „Man kommt mit großen Ansprüchen an sich selbst in den Beruf“, erklärt Jauk, „erfährt aber schnell Rückschläge und kaum Anerkennung.“ Die Prävention kann helfen, neue Motivation zu finden – noch bevor es im Burnout endet. Doch noch fehlt das Geld dafür.

EXPERTENMEINUNG

Die Belastung wächst, der Sinn geht verloren

„Wir erleben eine Burn-out-Inflation“, stellt Psychologe Helmut Graf fest, der in Klagenfurt Burn-out-Patienten betreut. Diese Inflation sieht Graf in einem Definitionsproblem begründet: „Viele verwechseln Belastungen mit einem Burn-out“. Laut Untersuchungen ist ein Drittel der Österreicher stark belastet, ein Burn-out haben aber nur zwei bis drei Prozent. Was aber nicht bedeute, dass die Belastung nicht ernst zu nehmen sei. „Arbeiten diese Menschen weiter in ihren Stressmustern, wird es auch bei ihnen zu einem Zusammenbruch kommen“, erklärt Graf die Spirale der Erschöpfung.

Ein solcher Zusammenbruch kennzeichnet das Burn-out: eine Situation, in der nichts mehr geht. „Ein Patient konnte eineinhalb Tage nicht aus dem Bett aufstehen“, erzählt Graf. Burn-out sei auch keine Managerkrankheit mehr: Bedroht sind Menschen, die sehr engagiert sind und die Selbstbestätigung nur über Leistung bekommen. Das Motiv dafür ist der Sinnhintergrund: Der Mensch will mit seinem Tun einen Sinn erfüllen. „Geht der Sinninhalt in der Arbeit jedoch verloren und werden die eigenen Bemühungen zunichtegemacht, beginnt der Verschleiß, der im Burn-out gipfelt“, erklärt der Psychologe.



Dr. Helmut Graf
Arbeitspsychologe und
Psychotherapeut