

Burnout und Tinnitus

von Hanspeter Ruch

Wir leben in einer hektischen Zeit. Ruhige Momente gibt es nur selten. Die beruflichen Aufgaben und privaten Verpflichtungen zerren an der Substanz. Nehmen Belastung und Stress Überhand, schwinden die Kräfte. Unwohlsein und Erschöpfung machen sich breit. Die Bewältigung des Alltags wird schwierig. Vertieft sich die Erschöpfung, werden die Symptome stärker. In der Folge kann ein Burnout entstehen. Kommt es nicht zu einer Entspannung und sind die Halt- und Schutzlosigkeit groß, kann zudem ein Tinnitus entstehen.

Ein Burnout ist primär ein energetisches Problem. Es entwickelt sich schleichend. Ursachen sind Stress, chronische Überlastung, Mangel an Erholung und das Fehlen von Ausgeglichenheit. Um ein Burnout zu bewältigen und mit dem Tinnitus umgehen zu können, braucht es eine Haltungsänderung und Neuausrichtung.

Herr Kuster ist verheiratet und Vater zweier schulpflichtiger Töchter. Er arbeitet in einer Versicherungsgesellschaft, wo er eine leitende Position innehat. Sein Berufsalltag ist gefüllt mit Terminen, Sitzungen und Besprechungen. Obwohl er oft unter Zeitdruck stand und die Arbeitslast von Jahr zu Jahr zunahm, konnte er gut mit der Belastung und dem Stress umgehen. Nach der Arbeit konnte er problemlos abschalten und die Geschehnisse des Tages loslassen. Er genoss das Zusammensein mit der Frau und den Kindern und ging seinen Hobbys nach.

Nach den Sommerferien, die er mit seiner Familie am Meer verbrachte, begann sich Herr Kuster aus unerklärlichen Gründen unwohl zu fühlen. Er war angespannt und nervös. Er hatte Mühe abzuschalten und Ruhe zu finden. Er schlief schlecht und wachte nachts häufig auf. Er hatte unangenehme Träume und lag stundenlang wach. Morgens fühlte er sich müde und kraftlos. Es fiel ihm schwer aufzustehen und den Alltag in Angriff zu nehmen. Bei der Arbeit war er häufig unkonzentriert und mit dem Kopf nicht bei der Sache. Am Ende des Tages hatte er wiederholte Kopfschmerzen. Obwohl er die geforderten Leistungen erbrachte, wurde das Unwohlsein mit jedem Tag größer. Statt auf die Warnsignale des Körpers zu hören und den Ernst der Lage zu erkennen, riss sich Herr Kuster zusammen und ließ sich nicht anmerken, dass es ihm nicht gut ging. Da er sich

dünnhäutig fühlte und die Erschöpfung sich vertiefte, wurde die Bewältigung des Alltags schwierig. Auf Störungen reagierte er ungehalten und laute Orte ertrug er schlecht. Was Herr Kuster zusätzlich belastete waren körperliche Beschwerden, allen voran Schweißausbrüche, Verdauungsprobleme, Nackenbeschwerden und ein Engegefühl in der Brust.

Herr Kuster, der stets ein sicheres Auftreten hatte, wurde unsicher und kannte sich selber nicht mehr. Er glaubte versagt zu haben und betrachtete die Schwierigkeiten als persönliche Niederlage. Um sich zu schützen, zog er sich zurück und kapselte sich von der Umwelt ab. Seine Freunde traf er nur noch selten. Seine Hobbys, aus denen er Kraft und Inspiration schöpfte, gab er auf. Die Welt wurde kleiner und enger und begann bedrohlich zu wanken. Herr Kuster spürte, dass mit seiner Gesundheit etwas nicht stimmte. Da er keine Ursachen für sein Unwohlsein finden konnte, war er verzweifelt und wusste weder ein noch aus.

Nach einer Nacht mit wenig Schlaf wachte Herr Kuster erschöpft und gerädert auf. Sein Körper fühlte sich matt und leblos an. Plötzlich nahm er auf dem rechten Ohr ein pfeifendes Geräusch wahr. Herr Kuster war der Überzeugung, das Ganze sei eine vorübergehende Erscheinung, eine Reaktion auf die momentan schwierige Situation. Dem



war jedoch nicht so. Das Pfeifen begleitete ihn den ganzen Tag und ging auch am Abend nicht weg. Herr Kuster war geschockt und mit den Nerven am Ende. Umgehend kontaktierte er seinen Hausarzt. Dieser untersuchte ihn eingehend. Er diagnostizierte einen Tinnitus auf dem rechten Ohr und ein Burnout. Der Hausarzt schrieb ihn krank und überwies ihn an einen HNO-Arzt. Er riet ihm dringend, für die Bewältigung des Burnouts psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Widerwillig begab sich Herr Kuster in die Psychotherapie. Er hatte gelernt stark zu sein und das Leben im Griff zu haben. Er war noch nie auf fremde Hilfe angewiesen gewesen.

In der Psychotherapie wurde schnell klar, dass das Burnout ihm alle Kraft raubte und den sicheren Boden unter den Füßen weg zog. Der Tinnitus, den er verzweifelt zu ignorieren versuchte, stieß ihn an die Grenzen des Erträglichen. Ohne Halt und Schutz und mit dem ständigen Geräusch im Ohr, fühlte er sich völlig verunsichert und hatte Angst. Es war ihm alles zuviel. Kleinste Aufgaben stellten ihn vor große Probleme. Nach einer einfachen Tätigkeit, wie dem Aufräumen der Küche, war er erledigt. Er musste sich hinsetzen, um sich zu erholen. Und immer wieder war es da, das Geräusch im Ohr, das ihn verfolgte und manchmal schier verrückt machte.

Mit psychotherapeutischer Unterstützung gelang es Herr Kuster, sich behutsam an die Krise heranzutasten. Er stellte sich den Schwierigkeiten und setzte sich mit den unangenehmen Gefühlen und negativen Gedanken auseinander. Herr Kuster, der körperlich verkrampft und geistig angespannt war, konnte loslassen und begann sich selber wieder zu spüren. Der Tinnitus war zwar immer noch da. Dadurch dass er aufhörte diesen zu bekämpfen und er den Tinnitus nicht mehr ins Zentrum stellte, wurde er ruhig und konnte diesen besser annehmen.

Um den Prozess der Selbstheilung zu fördern und den Wiederaufbau der Kräfte zu unterstützen, führte Herr Kuster zu Hause Übungen durch. Diese halfen ihm zu entspannen, Stress abzubauen, Energie zu tanken und den inneren Raum zu öffnen. Wie sich schnell zeigte, wurden die Übungen wichtige Werkzeuge für die Alltagsbewältigung. Sie stärkten sein Selbstvertrauen und festigten seine Verankerung im Leben. Sie halfen ihm besser mit Schwierigkeiten umzugehen und emotionale Verstrickungen schneller aufzulösen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Psychotherapie betraf die Haltungsänderung und Neuausrichtung. Herr Kuster lernte auf seinen Körper und dessen Signale zu hören und sich mit den Gefühlen und Gedanken vertraut zu machen. Herr Kuster, der gewohnt

war sich selber zu übergehen, hatte anfänglich Mühe, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten und sich für diesen Bereich zu sensibilisieren. Nach anfänglichen Schwierigkeiten gelang es ihm immer besser, auf die Signale des Körpers zu achten und geschickt mit den auftauchenden Gefühlen und Gedanken umzugehen.



Vier Monate nach dem Zusammenbruch ging es Herr Kuster gut. Er fühlte sich wohl in seiner Haut, hatte festen Boden unter den Füßen und blickte voller Zuversicht in die Zukunft. Die Lebensfreude und das Selbstvertrauen waren zurückgekehrt. Herr Kuster konnte wieder problemlos schlafen, wachte morgens ausgeruht aus und freute sich auf den neuen Tag. Tauchten unangenehme Gedanken auf oder machten sich negative Gefühle breit, ließ er sich durch diese nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Er wusste, wie er mit diesen umzugehen hatte. Er blieb ruhig und reagierte gelassen. Der Tinnitus war nicht weg. Da dieser nicht mehr im Zentrum stand und er einen anderen Umgang damit gefunden hatte, bedrängte ihn dieser nur noch ganz selten. Um den Übergang zu meistern und einen Rückfall zu vermeiden, stieg Herr Kuster behutsam in die Arbeitswelt ein. Anfänglich arbeitete er nur morgens. Einen Monat später steigerte er das Arbeitspensum auf sechzig Prozent. Weitere zwei Monate später erhöhte er auf achtzig Prozent und arbeitete nie mehr als vier Tage die Woche.

Da Herr Kuster unter keinen Umständen nochmals in eine solche Krise geraten wollte und ihm seine Gesundheit am Herzen lag, machte er während des Tages regelmäßig Pausen. Er nahm sich Zeit für die Übungen, die er in der Therapie gelernt hatte, und unternahm einmal die Woche einen längeren Spaziergang durch den Wald. Seit der Krise sah Herr Kuster das Leben mit anderen Augen und setzte die Prioritäten anders. Im Mittelpunkt stand für ihn das eigene Wohlergehen und ein erfülltes Dasein, zusammen mit seiner Familie, seinen Freunden und seinen Hobbys.

Weitere Informationen zur Burnout-Tinnitus Problematik finden sich im Buch *Burnout: Aus der Erschöpfung in die Kraft* von Hanspeter Ruch. Verlag Via Nova, 2010. ISBN: 978-3-86616-178-8 192.

Autor:



Dr. phil. Hanspeter Ruch
Fachpsychologe für Psychotherapie
FSP, Psychotherapeut SPV
Etzbergstr. 19 e, 8405 Winterthur
Tel. 052 232 60 22
info@hpruch.ch
www.hpruch.ch