

Ausgebrannt!

Das Burnout-Syndrom ist keine reine Männersache

Was lange Zeit als «Manager-Krankheit» galt, hat sich inzwischen auf alle erdenklichen Berufs- und Altersgruppen ausgeweitet. Auch Hausfrauen sind betroffen.

run- Noch selten war eine psychiatrische Diagnose in der Öffentlichkeit so präsent und akzeptiert wie das Burnout-Syndrom. Galten die exakt selben Symptome früher als Depression, so bekam der Zustand totaler Erschöpfung dank des Psychoanalytikers Herbert Freudenbergs 1974 erstmals einen Namen. Heute ist Burnout in aller Munde – nicht zuletzt wegen prominenter Fälle wie dem ehemaligen FDP-Präsidenten Rolf Schweiger oder dem mehrfachen Weltmeister im Skispringen, Sven Hannawald. Und – das Burnout-Syndrom genießt zusehender Akzeptanz: Haftet der Depression nach wie vor etwas Selbstverschuldetes an, wird Burnout nicht stigmatisiert. Im Gegenteil, es ist immer ein Indiz für unsere kranke, nach Erfolg strebende Gesellschaft – ein Fehler im System, nicht im Menschen.

Vom Manager- zum Volksleiden Kraftlosigkeit, Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen – das Gefühl mit den Kräften am Ende zu sein, trifft längst nicht mehr die unbelehrbaren Workaholics in den Teppichetagen. Der «Seelen-Infarkt» ist inzwischen in allen Branchen im Vormarsch. Der Winterthurer Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch befasst sich nun-



mehr seit 16 Jahren mit dem Thema und weiss, dass zwei Fünftel der Schweizerinnen und Schweizer Burnout-Symptome zeigen. Besonders betroffen seien Lehrer, Leute in Pflegeberufen – und Hausfrauen: «Gut ein Fünftel der Schweizer Lehrerschaft gilt nach neusten Studien als ausgebrannt. Insgesamt 34 Prozent der Oberstufenlehrer fühlen sich psychisch besonders belastet, ein weiteres Fünftel gilt als stark Burnout-gefährdet.» Und auch in den Pflegeberufen sieht es laut Ruch nicht besser aus: Gemäss einer Lizentiatsarbeit leiden 40 Prozent des Krankenpflegepersonals an mindestens einem

Burnout-Symptom. Und eben die Frauen ...

Hausfrauen unter Mehrbelastung «Manager dürfen sich ein Burnout erlauben, Hausfrauen nicht», macht Hanspeter Ruch auf einen bezeichnenden Unterschied aufmerksam. Doch gerade Mütter stossen im Alltag immer wieder an ihre Grenzen. «Im Gegensatz zum Job läuft der Haushalt nicht nur auf einer, sondern auf mehreren Ebenen ab», weiss der Vater und Teilzeit-Hausmann nur zu gut. Hinzu komme, dass sich Frauen schwer von ihren Kindern abgrenzen könnten und Mühe hätten, loszulassen. Diese Mehrbelastung sei

dann je nach Typ Frau mitunter ein Auslöser für ein Burnout.

«Erst, wenn's körperlich wird» Erste Anzeichen auf der körperlichen Ebene können Unwohlsein, Erschöpfung, Verspannungen oder Schlafprobleme sein. Geistig kann sich ein Burnout durch Konzentrationsschwäche, Unruhe, Apathie, Zynismus oder Pessimismus ankünden. Und auf der Handlungsebene äussern sich Symptome wie Dumpfheit, Gereiztheit, Verzweiflung, Wut oder Ohnmacht. Aus Erfahrung weiss Psychologe Hanspeter Ruch jedoch, dass die Leute erst kommen, wenn's körperlich wird: «Durchfall oder Erbrechen sind übliche Reaktionen des Körpers». Dabei wäre es umso wichtiger, das Problem an der Wurzel zu packen und nicht bis zum Herzinfarkt abzuwarten. «Ein Burnout ist ein Schuss vor den Bug», meint Hanspeter Ruch, und fügt an: «höchste Zeit, die eigene Haltung zu ändern!» Aus Sicht des Psychologen Ruch ist die Hälfte der Arbeit schon getan, wenn man sich sein Problem eingesteht und die Situation, so wie sie ist, annimmt. Wichtig sei aber auch, dass man Kontakte nicht vernachlässige: «Die grösste Gefahr in unserer Leistungsgesellschaft ist wohl die Entwurzelung. Eingebettet in Familie und Freundeskreis ist das Risiko eines Burnouts massiv geringer.» Und das Wichtigste: Nägel mit Köpfen! Sonst wird der Usus bei den Managern «Herzinfarkt, Kur im Appenzell, weiter wie vorher» herzscheidende Realität.