

Plötzlich ging gar nichts mehr

Rheinfelden. Burn-out-Patient über seine Krankheit und die Genesung

FRANZISKA LAUR

Die Wirtschaftskrise drückt auf die Gesundheit. Immer mehr Burn-out-Kranke gehen für eine Behandlung in die Fachklinik Schützen. Ein Betroffener erzählt.

Gross, durchtrainiert, gesund: So wirkt der Banker auf Anhieb. Der zweite Blick entdeckt eine leichte Abwesenheit in seinen Augen, eine leise Verunsicherung im Verhalten. «Ich muss ständig darauf achten, dass die Krankheit nicht wieder ausbricht», sagt der 51-jährige. Es begann an einem Morgen vor drei Jahren, als Georg D.* am Morgen aufwachte und nichts mehr ging. Der Arzt stellte die Diagnose Burn-out.

Georg D. gibt nicht dem Job die Schuld an der Krankheit: «Natürlich ist es im Bankenwesen stressig und die Wirtschaftskrise hat die Situation verschärft.» Doch er vermutet, dass die Anlagen zu seiner Krankheit in der Kindheit gelegt wurden: «Ich wurde dazu erzogen, es allen recht zu machen.» So habe er sich zu einem perfektionistischen Menschen entwickelt, der stets mehr als hundert Prozent geben wollte. Und obwohl er die Gefahr schon lange in sich fühlte, dachte er stets, er könne sich selbst kurieren.

Das hiess für ihn: noch besser werden, noch mehr zu arbeiten. Nie war er mit seiner Leistung zufrieden, stets litt er unter dem Gefühl, noch mehr geben zu müssen. Doch immer seltener glimmte der Funke der Lebensfreude auf, er vernachlässigte seine sozialen Kontakte und ging nicht mehr aus.

So kam der Tag, an dem sich Georg D. eines Morgens anziehen wollte und es nicht schaffte. Es folgte eine Odyssee zu Psychiatern, ein Taumeln zwischen endlos scheinenden Tiefs und kleinen Zwischenhochs. Vergangenen Dezember war der Tiefpunkt erreicht. Weih-

nachten stand vor der Tür und Georg D. steckte tief in seiner Aussichtslosigkeit. «Da wusste ich, dass nun etwas gehen muss. Ich habe es mit meiner Familie viel zu schön, als dass ich das alles aufs Spiel setzen wollte.» Anfang Jahr konnte er in die Klinik Schützen eintreten.

SPRUNG AUS TEUFELSKREIS. «Ein guter Entscheid», sagt Georg D. Sachte führte ihn die Psychologin zu sich selbst, zeigte ihm, wie sich die Zeichen des Körpers frühzeitig deuten lassen und wie er für sich sorgen kann. Sechs Wochen blieb er in der Klinik. Er habe gelernt, sein Verhalten zu ändern, sagt er. «Ich nehme nicht mehr alles so tierisch ernst.» Mit verschiedenen Techniken habe er gelernt, zu sich selber zu finden und schon winzige Warnsignale frühzeitig

wahrzunehmen. Heute baut er kleine Dinge in seinen Alltag ein, die ihm Freude machen und Kraft geben: ein Buch, einen Spaziergang, eine Rast am See.

«Jeder sollte die Möglichkeit haben, eine solche Kur zu machen», sagt Georg D. und sein Blick schweift über das Land. Noch arbeitet er nicht hundert Prozent, doch der Sprung in den Vollerwerb steht unmittelbar bevor. Und er weiss, dass er ständig auf der Hut sein muss, um sich nicht wieder in die Atemlosigkeit zu verrennen. Ein Grund für ihn, dass er seine Geschichte offenlegt: «Ich möchte Menschen in meiner Lage Mut machen, zu ihrer Krankheit zu stehen und darüber zu sprechen. Nur so schafft man den Sprung aus diesem Teufelskreis.»

*Name geändert

Klinik mit Schwerpunkt Burn-out-Behandlung

SECHS WOCHEN AUFENTHALT. Die Klinik Schützen in Rheinfelden hat sich auf die Behandlung Burn-out-Kranker spezialisiert. Gemäss Sandrine Burnand, leitende Psychologin, leidet der klassische Burn-out-Patient häufig unter schwerer Erschöpfung und depressiver Verstimmung. Typisch sei die Kombination von Belastungssituation und Vernachlässigung persönlicher Ressourcen: «Er lädt die Batterien nicht mehr auf.» Je nach Grad der Krankheit entwickle er schwere Schlafstörungen, ziehe sich aus dem sozialen Leben zurück und habe Suizidgedanken. Dem gesunden Menschen gelinge in Phasen von Stress, sich wieder zu erholen; sei es mit zwei Tagen in den Bergen oder einem schönen Abend. Burn-out-betroffene Menschen hingegen versuchen den Stress mit ungünstigen Methoden

zu reduzieren, indem sie etwa noch mehr arbeiten. Es könne auch zu übertriebenem Alkoholkonsum kommen. Eine Therapie müsse auf verschiedenen Ebenen angepackt werden. Häufig würde bei einem Klinikaufenthalt von rund sechs Wochen versucht, die Ressourcen des Betroffenen wieder zu aktivieren. Im Gespräch wie auch mit Körperübungen werde eine Verhaltensänderung angestrebt, bei der die Patienten lernen, ihre perfektionistischen Ansprüche an sich selbst abzulegen und auf ihre Körpersignale zu hören. Arbeitgeber werden eingeladen, wenn die Belastungssituation am Arbeitsplatz entstanden ist. Ob die Wirtschaftskrise einen Einfluss auf die Burn-out-Rate hat? Tatsache sei, dass sich zurzeit viele Betroffene für einen Aufenthalt im «Schützen» anmelden. ffl