

Chefs: Akzeptiert den

Wenn man Burnout-Opfer zu Depressiven macht, kann das böse Folgen haben

Erschöpften Mitarbeitern hängen Arbeitgeber gerne Depressionen an. Dabei führt die Überforderung am Arbeitsplatz zu einem Burnout.

Keine fünf Minuten konnte sie ungestört arbeiten. Als Regionalchefin einer Tageszeitung war Sibylle Kaiser (Name geändert) eine gefragte Ansprechperson. Mitarbeiter, Leser, Reporter, Fotografen, die Stadtverwaltung – ständig kam jemand zu ihr und wollte etwas oder das Telefon klingelte.

Arbeitstage von zwölf, dreizehn Stunden waren bei Kaiser die Regel, eine Mittagspause gabs kaum mehr, auch an den Wochenenden arbeitete sie meistens. Trotzdem hinkte sie den Dingen mehr und mehr hinterher, und zufrieden war Sibylle Kaiser schon lang nicht mehr.

Der Zusammenbruch kam im Frühling vor dreieinhalb Jahren. Sie wollte ein Mail, das ihr lästig war, an einen Kollegen weiterleiten, schrieb noch eine launige Bemerkung dazu. Aus Versehen schickte sie das Mail an die Absenderin zu-

rück. Eine Bagatelle. Doch bei Sibylle Kaiser war es der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte.

«Ich konnte nicht mehr denken, nichts mehr tun, nur noch heulen», erinnert sich die 39-Jährige. Der Arzt schrieb sie krank: ein klarer Fall von Burnout. Kaisers Vorgesetzte informierte das Team. Doch das Wort Burnout fiel dabei nicht. Vielmehr sagte die Chefin, Kaiser habe eine Depression bekommen, weil ihre Mutter vor zwei Jahren gestorben sei.

Sibylle Kaiser kann nur den Kopf schütteln: Die Ursache des Burnouts sei klar die extreme Arbeitslast gewesen. «Aber wenn die Chefin gesagt hätte, ich litte unter einem Burnout, hätte sie ja meine Arbeitsbedingungen ändern müssen.»

Wulf Rössler, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, hört dies häufig von seinen Patien-

ten. Viele Arbeitgeber stünden der Diagnose Burnout kritisch gegenüber: «Sie haben die Tendenz, die Ursache bei der erkrankten Person zu suchen und nicht im Betrieb.»

«Burnouts sind stets auf Arbeitsplatz bezogen»

Doch Fachleute stellen klar: Burnout ist nicht gleich Depression. Die Krankheit hat ganz bestimmte Merkmale, die sie von einer Depression unterscheiden (siehe Tabelle Seite 20). Das Wichtigste, so Rössler: «Ein Burnout ist immer auf den Arbeitsplatz bezogen.»

Typisch für Burnout-Opfer ist etwa die negative Einstellung zu den Kunden ihrer Firma: «Betroffene haben sehr oft genug von den Kunden, sie gehen gleichgültig oder gar zynisch mit ihnen um», so Rössler. Zwar kann ein Burnout in eine Depression übergehen. Studien zeigen aber: Bei der Mehrheit der Burnout-Betroffenen kommt es nicht so weit.

Burnout trifft zudem gewöhnlich Menschen, die sich zu viel aufladen, sagt Ruth Enzler, Burnout-Coach und Buchautorin. Ein typischer Satz von Betroffenen laute: «Ich kann das eh schneller oder besser als andere, also mach ichs grad selber.» Oft gelten sie deshalb als gute Seele der Abteilung, die überall einspringt und zu der alle mit ihren Problemen kommen können. Ein Burnout entstehe, wenn jemand die eigenen Fähigkeiten eher über-

schätze, so Enzler. «Im Gegensatz dazu unterschätzt sich eine depressive Person eher. Sie denkt, sie sei nicht so fähig wie andere und könne weniger leisten.»

Wenn Arbeitgeber oder auch Ärzte Burnout-Opfer zu Depressiven machen, kann dies böse Folgen haben. Das zeigt der Fall von Markus Sager (Name geändert). Er war Lagerchef in einem Baumarkt. «Der Job gefiel mir sehr gut, ich habe mich zu zweihundert Prozent reingekniet.» Doch immer mehr fällte die Chefetage unsinnige Entscheidung, nahm schlechte Ware an Lager. Sager musste das den Kunden gegenüber rechtfertigen, obwohl er insgeheim deren Kritik teilte.

Dazu kam enormer wirtschaftlicher Druck. Zweigstellen wurden geschlossen, Sager hatte ständig Angst um seine Stelle. Sein Körper rebellierte: Er bekam Magenprobleme und konnte nicht mehr schlafen. Der Arzt stellte eine Depression fest, verschrieb ihm Schlafmittel und Antidepressiva. Heute weiss Markus Sager, dass das ein Fehler war. «Die Pillen lösten meine Probleme nicht.»

«Ich schleppte mich von Tag zu Tag»

Von einem Tag auf den anderen wurde seine Abteilung geschlossen, die Belegschaft stand auf der Strasse. Da fiel Markus Sager vollends ins Loch. Er sah keinen Sinn mehr im Leben: «Nur wegen der Familie

«Arbeitgeber haben die Tendenz, die Ursachen bei einer erkrankten Person zu suchen und nicht im Betrieb»

Wulf Rössler,

Leiter Psychiatrische Uniklinik Zürich



Burnout!



GETTYIMAGES/RF

Erschöpft: Burnouts treffen häufig Menschen, die sich zu viel aufladen und zutrauen

schleppte ich mich von Tag zu Tag.» Zudem litt er an Panikattacken. «Es kam so weit, dass ich das Haus nur noch in Begleitung verlassen konnte.» Auch körperlich ging es ihm schlechter: Herzklopfen, Schweißausbrüche, Migräne.

Heute, mehr als zwei Jahre später, plagen den 49-Jährigen noch immer Panik und körperliche Beschwerden. Er muss sich eingestehen: «Ich bin einfach nicht mehr belastbar.» Er, der seinen Job so liebte, bezieht eine IV-Rente.

An guten Tagen rafft er sich auf und packt im Haus etwas an. Doch er fällt immer wieder ins alte Muster zurück. «Ich bin der Typ, der immer volle Pulle gibt.» Auch beim Möbelabschleifen oder beim Zimmertapezieren setzt er sich unter Druck, am selben Tag damit fertig zu sein. «Ich habe mehr als zehn Jahre so funktioniert», sagt Markus Sager. «Das hat sich im Hirn so festgefahren.»

Markus Sager ist überzeugt, dass er ohne die Medikamente nicht so tief ins Burnout reingerutscht wäre. «Sie brachten mich dazu, das Ganze viel zu lange mitzumachen.»

«Medikamente alleine helfen nicht»

Stephan N. Trier, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf TG, stellt klar: «Bei Burnout helfen Medikamente alleine in aller Regel nicht.» Bei ausgeprägtem Burnout sei es sinnvoller, die Betroffenen vorübergehend krankzuschreiben. «So können sie zuerst einmal aus der Situation entfliehen, die sie krank macht.» Dann müsse man

«Viele Burnout-Betroffene warten zu lange, bis sie etwas unternehmen. Viele haben Angst, sie könnten ihre Stelle verlieren»

*Stephan N. Trier, Ärztlicher Direktor
Privatklinik Aadorf TG*

alle Faktoren angehen, die zum Burnout beitragen, etwa die Arbeitssituation sowie die Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Laut Trier warten viele Betroffene viel zu lange, bis sie etwas unternehmen: «Heute haben viele Menschen Angst, sie könnten die Stelle verlieren, wenn sie sich krankschreiben lassen.» Fälle wie Markus Sager, die trotz Burnout weiter-schufteten, sieht er deshalb oft. In einer solchen Situation vermögen Medikamente nur die depressiven Symptome zu bekämpfen. «Die Betroffenen sind aber weiter im Hamsterrad gefangen.»

Joachim Bauer, Professor für psychosomatische Medizin an der Universitätsklinik Freiburg (D), warnt davor, alle Störungen am Arbeitsplatz als Depression zu bezeichnen: «Dann werden wir auf breiter Front den Einzug von Medikamenten in die Betriebe erleben.»

Burnout oder Depression?



Burnout

Ursache	Arbeit (auch Haus- oder Freiwilligenarbeit)
Häufige Anzeichen	– Gleichgültigkeit/Zynismus gegenüber Kunden – Erschöpfung – Gefühl, die Anforderungen nicht zu erfüllen
Typischer Satz von Betroffenen	«Ich muss das schaffen»
Behandlung	– Arbeitsgewohnheiten überdenken – Arbeitsaufwand reduzieren

Depression

Ursache	Äussere Ursache nicht immer erkennbar
Häufige Anzeichen	– Gedrückte Stimmung – Weniger Antrieb – Sozialer Rückzug
Typischer Satz von Betroffenen	«Ich schaffe das nicht»
Behandlung	– Psychotherapie – Allenfalls Medikamente

MED. FACHKONTROLLE: PROF. WULF RÖSSLER

Auch der Arzt Etzel Gysling, Herausgeber der Zeitschrift «Pharmakritik», steht Medikamenten bei Burnout skeptisch gegenüber. Psychiater und andere Ärzte seien heute «sehr rasch bereit, Medikamente zu Hilfe zu nehmen. Dabei ist deren Nutzen recht bescheiden.»

«Betroffene brauchen auch Glücksmomente»

Martina Hahn-Hübner, Autorin des Ratgebers «Bleiben Sie gesund!», weist auf einen weiteren

Nachteil der Pillen gegen Depression hin: «Sie dämpfen auch die positiven Gefühle.» Denn sie sorgen für einen dauerhaft hohen Pegel des «Gute-Laune-Hormons» Serotonin. Folge: Wenn den Betroffenen etwas Schönes passiert, kann der Serotoninspiegel nicht weiter steigen. Sie erleben den Moment deshalb nicht als speziell. Gerade bei Burnout sei das gefährlich, so Hahn-Hübner: «Betroffene brauchen auch Glücksmomente, um ihre Krankheit zu überwinden.» *Christian Egg*

**Aufruf:
Haben Sie Erfahrung mit Burnout?**

Schreiben Sie uns Ihre Meinung:
**Redaktion Gesundheitstipp,
«Burnout»,
Postfach 277, 8024 Zürich,
redaktion@gesundheitstipp.ch**

Gratis-Merkblatt: Burnout
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Burnout», Postfach 277, 8024 Zürich.