



# Gute Heilungschancen bei Burn-out

Gastbeitrag, Max Grundig Klinik

**Eine frühe Erkennung ermöglicht eine erfolgreiche Behandlung. Ein konkreter Fall erläutert, wie „Burn-out“ behandelt werden kann.**

Werner Meyer\* ist Geschäftsführer. Seit Wochen leidet er an massiven Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Unruhe und unangenehmen Ohrengeräuschen. Ein üblicher Check-up förderte lediglich zu hohe Blutdruckwerte zutage. Erst der Besuch bei einem Facharzt für Psychosomatik erbrachte eine belastbare Diagnose.

Das Gespräch ergab, dass Herr Meyer nach der Scheidung von seiner Frau keinen Urlaub mehr gemacht hat, die Trennung seine Beziehung zu den Kindern belastet und er sich fast ausschließlich auf seinen Job konzentriert. Hinzu kommt, dass kürzlich ein äußerst wichtiger Kunde die Geschäftsbeziehung beendet hat. Die Geschäfte gehen seither schlecht.

Körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen, hoher Blutdruck und Ohrensäusen in Zusammenhang mit einer übermäßigen beruflichen Fokussierung und privaten Problemen – dieser Cocktail ist

typisch für ein Burn-out-Syndrom. Ohne Behandlung erhöht sich für Manager wie Werner Meyer das Risiko einer Depression, Angststörung, von Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

## Was ist zu tun?

Bei leicht- und mittelgradig ausgeprägter Symptomatik ist eine ambulante Behandlung von Burn-out durchaus möglich. Da Werner Meyer seinen Leidensdruck aber selbst als äußerst alarmierend empfand, entschied er sich für eine stationäre Behandlung in der Max Grundig Klinik. Ärzte und Psychologen erstellen dann gemeinsam mit dem Patienten ein individuelles Therapieprogramm. Es geht dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, der neben den Symptomen auch Wertvorstellungen, Beziehungen sowie die Lebensweise des Patienten mit Komponenten wie Bewegung, Ernährung und Entspannung

berücksichtigt.

In psychotherapeutischen Einzelgesprächen werden zunächst die persönlichen Hintergründe durchleuchtet. Bei

Werner Meyer beispielsweise zeigt sich, dass er ein sehr hohes Kontrollbedürfnis besitzt und perfektionistisch Arbeitsaufgaben erledigt. In solchen Fällen wird mit dem Patienten eine neue Per-

spektive auf die Dimensionen „Verantwortung“ und „eigene Ansprüche“ entwickelt, die bislang Stress auslösend waren. Im Rahmen moderner therapeutischer Ansätze lernen Patienten wie Werner Meyer unter anderem Achtsamkeitsstrategien, Entspannungsverfahren, Stressmanagement und Strategien zur Konfliktlösung kennen. Bei achtsamkeitsbasierten Verfahren wird insbesondere darauf abgezielt, mehr im Hier und Jetzt zu leben und sich selbst gegenüber wohlwollender eingestellt zu sein. Es wird erlernt, dass neben der Leistung

im Beruf auch andere Werte und Aktivitäten sowie Familie, Freunde und Hobbys zählen.

## Verlinkung von Körper und Geist

Eine enge Verzahnung der Psychosomatik mit der internistischen Medizin erlaubt die Behandlung von internistischen Erkrankungen und die Überwachung von körperlicher Aktivierung und Fitness. Die körperliche Regeneration wird ergänzt durch eine ausgewogene Ernährung.

Werner Meyer hatte Glück. Bereits nach einigen Wochen gingen die Symptome deutlich zurück, er schlief wieder die meisten Nächte durch und die Ohrengeräusche belasteten ihn kaum noch. Zudem gelang es ihm, sein Verhalten im Beruf zu ändern: Er ruft inzwischen seine E-Mails seltener ab, weiß, wann Situationen seinen vollen Einsatz erfordern und wann er auch einmal mehr Abstand zum beruflichen Alltag zulassen kann.

■ Ein wesentlicher Faktor für die Genesung war, dass sich Werner Meyer rechtzeitig in Behandlung begab. Denn es gilt: Bei frühzeitiger Behandlung steigen die Heilungschancen erheblich. ■

(\* Name geändert)



Dr. Susanne Krömer

Leitende Ärztin der Psychosomatischen Medizin