

Wenn der Beruf **krank macht**

Der „Gesundheitsreport 2015“ der Techniker Krankenkasse zeigt, dass Ärzte und Selbstständige zu den zehn Berufsgruppen gehören, die am meisten gefährdet sind, an Burn-out zu erkranken. Die Max Grundig Klinik im Schwarzwald ist auf psychosomatische Erkrankungen spezialisiert. Dieser Beitrag zeigt anhand eines konkreten Falls, welche modernen Methoden dort zur Diagnostik, Behandlung und Prävention von Burn-out eingesetzt werden.



DIAGNOSE BURN-OUT:
gute Heilungschancen bei frühzeitiger Behandlung

Ärzte und Selbstständige stehen bei dem Ranking der gefährdetsten Berufsgruppen ganz weit oben

Frank Ulrich (Name von der Redaktion geändert) ist Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens in München. Er leidet seit Wochen an massiven Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Herzrasen, Unruhe, hohen Blutdruckwerten und unangenehmen Ohrgeräuschen.

Behandlungsversuche des konsultierten Hals-Nasen-Ohren-Arztes haben keine Besserung der Ohrgeräusche bewirkt. Zur Abklärung und Behandlung der körperlichen Beschwerden sucht der Patient die Ambulanz der Max Grundig Klinik auf der Bühlerhöhe in der Nähe von Baden-Baden auf.

Nach einem umfassenden Check-up erläutert ihm der Facharzt für innere Medizin, dass bis auf zwischendurch auftretende hohe Blutdruckwerte alle Untersuchungen unauffällig verlaufen seien und es somit keine körperlichen Ursachen für seine Beschwerden gebe.

Da die Beschwerden jedoch ernst zu nehmen sind, wird zur weiteren Diagnostik ein Arzt aus der psychosomatischen Abteilung hinzugezogen. In dem Gespräch mit dem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie stellt sich heraus, dass Frank Ulrichs medizinischen Symptome mit großer

Wahrscheinlichkeit auf psychologische Ursachen zurückzuführen sind. Seit der Scheidung von seiner Frau vor drei Jahren hat Frank Ulrich keinen Urlaub mehr gemacht; die Trennung hat auch seine Beziehung zu den beiden Kindern in Mitleidenschaft gezogen. Stattdessen hat sich der Geschäftsführer seither fast ausschließlich auf seinen Job fokussiert. So vergehen kaum zehn Minuten, in denen er nicht seine E-Mails auf dem Handy überprüft. Zu dieser ständigen Ausrichtung auf den Beruf kommt belastend hinzu, dass vor vier Wochen ein äußerst wichtiger Kunde die Geschäftsbeziehung fristlos beendet hat. Die Geschäfte gehen seither schlecht. Im weiteren Gespräch zeigt sich, dass Frank Ulrich seit Monaten erschöpft und seiner Arbeit gegenüber zynisch eingestellt ist sowie weitere **typische Symptome** aufzeigt.

Diese Informationen ergeben für einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie eine eindeutige Interpretation: Frank Ulrich leidet an einem typischen Burn-out, aus dem sich körperliche Beschwerden ergeben haben.

Alarmierende Zahlen

Der Manager aus München ist kein Einzelfall. Der „**Gesundheitsreport 2015**“ der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt:

die **Fehltage** aufgrund psychischer Erkrankungen bei Berufstätigen steigt rapide an (siehe Grafik 1). Das Ergebnis einer weiteren repräsentativen Befragung der TK zeigt, dass die Deutschen etwa 10 Millionen Tage pro Jahr am Arbeitsplatz aufgrund von Burn-out-Diagnosen fehlen. Auf einen kalendrischen Arbeitstag umgerechnet bedeutet dies, dass in Deutschland täglich rund 40.000 Arbeitnehmer aufgrund dieses Leidens krankgeschrieben sind.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine Emnid-Studie aus dem Jahr 2010, welche darlegt, dass sich rund 12,5 Prozent aller Arbeitnehmer in Deutschland im Job gestresst fühlen und mit den beruflichen Belastungen nicht mehr richtig klar kommen. Die Tendenz von Burn-out und psychischen Erkrankungen, die die Arbeitsleistung verringern, ist hierzulande deutlich steigend.

Es sind viele **Berufsgruppen**, die von einer wachsenden Zahl von Burn-out betroffen sind (siehe Grafik 2). Überproportional stellen wir diese mentale Krankheit beispielsweise bei Lehrern, Krankenschwestern und Ärzten fest. Auch in der Gruppe der Selbstständigen, bei Callcentermitarbeitern, Künstlern sowie Leistungsträger in Unternehmen, wie Frank Ulrich, gibt es laut dem „Gesundheitsreport“ eine hohe Anzahl von Burn-out-Betroffenen.

Über Schlafstörungen bei Führungskräften, einem zentralen Symptom, hat die Max Grundig Klinik kürzlich eine repräsentative Befragung durchgeführt. Demnach leiden 59 Prozent aller deutschen

Manager unter Schlafstörungen, die unter älteren und weiblichen Führungskräften sogar noch ausgeprägter zutage treten. Lediglich 17 Prozent der Befragten sind mit ihrer Schlafqualität „sehr zufrieden“, 27 Prozent „zufrieden“.

Symptome erkennen

Nach Prof. Dr. Mathias Berger, Ordinarius für Psychiatrie der Universität Freiburg und wissenschaftlicher Beirat der Max Grundig Klinik, kann der Begriff Burn-out bei länger anhaltender Überforderung als Syndrom zur Charakterisierung eines Zustands chronischer emotionaler Erschöpfung, einer kritischen Distanz zu der als überfordernd erlebten Arbeit und einer Reduzierung der eigenen Leistungsfähigkeit bei vegetativen Stresssymptomen benutzt werden. Ist ein Burn-out aufgetreten, können sich die Stressfolgen, wie beispielsweise Schlafstörungen und ein Gefühl der Erschöpfung, nicht mehr im Rahmen kurzer Erholungsphasen, etwa einem freien Wochenende oder einem Kurzurlaub, zurückbilden.

Ein Burn-out ist bislang keine anerkannte Krankheit. Unter Medizinern gilt Burn-out aber als ernst zu nehmender Risikozustand. Nimmt die Überlastung in der Folge nicht ab oder lernt der Betroffene nicht, besser mit der Überlastung umzugehen, kann das Risiko ansteigen und in Depression, Angststörungen, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch oder Herz-Kreislauf-Erkrankung münden.

Typische Burn-out-Symptome:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen,
- Herzzrasen
- hoher Blutdruck
- Ohrensausen

in Zusammenhang mit einer übermäßigen beruflichen Fokussierung und zynischen Einstellung

Weiterführende Informationen zum „Gesundheitsreport 2015“:

<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/718612/Datei/143833/Gesundheitsreport-2015.pdf>

Rund **10 Mio. Fehltage** aufgrund von Burn-out pro Jahr in Deutschland

DEPRESSIONEN: Wer ist wie stark betroffen?

Depressionsbedingte Fehltage 2013 p. Kopf n. Berufen

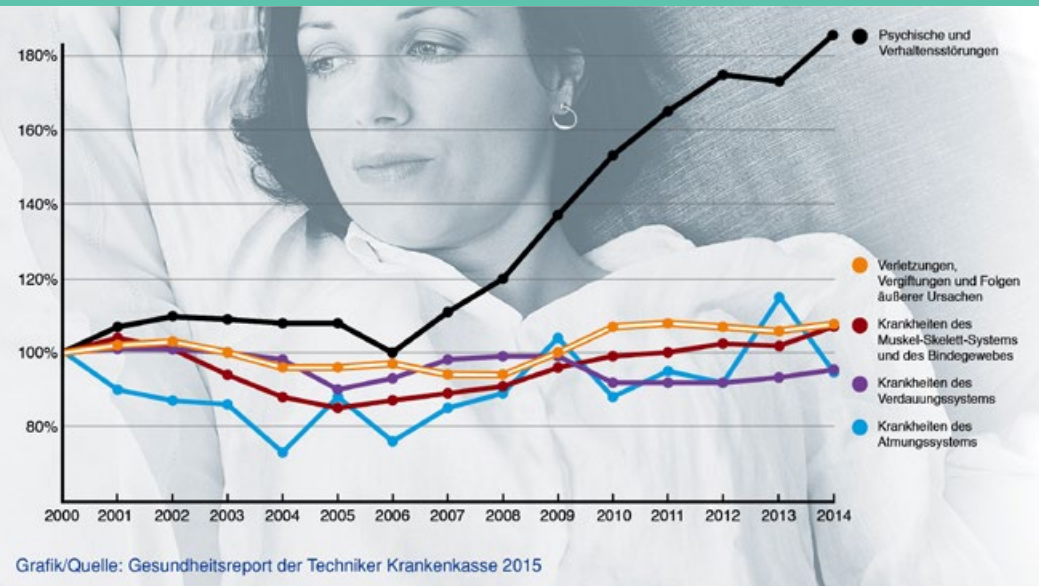


Die am **stärksten gefährdeten** Berufsgruppen

Die **Fehltag**e aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich seit dem Jahr 2000 fast **verdoppelt**

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen

(Fehltag



Achtsamkeitsbasierte Verfahren:

Das Programm kombiniert intensives Training von Achtsamkeitsmeditation nach dem Vorgehen des Stress-Reduktionsprogramms (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) mit Elementen aus der kognitiven Therapie für Depression.

Ganzheitlich behandeln

Wie wurde Frank Ulrich in der Max Grundig Klinik geholfen? Bei leicht und mittelgradig ausgeprägter Symptomatik ist eine ambulante Behandlung von Burn-out durchaus möglich. Frank Ulrich entschied sich jedoch aufgrund des hohen Leidensdrucks und da er das Burn-out selbst als äußerst alarmierend empfand, für eine stationäre Behandlung. Die Ärzte und Psychologen der Klinik erstellten gemeinsam mit ihm ein individuelles Therapieprogramm, das auf seine spezifischen Symptome, Risiken und Bedürfnisse ausgerichtet war. Es geht dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, der neben den Symptomen auch Wertvorstellungen, Beziehungen sowie auch die Lebensweise des Patienten mit Komponenten wie Bewegung, Ernährung und Entspannung berücksichtigt.

In den psychotherapeutischen Einzelgesprächen wird zunächst erarbeitet, was die persönlichen Hintergründe sind, die zu dem Burn-out geführt haben, und welche Faktoren es aufrechter-

halten. In diesen Gesprächen zeigte sich – wie bei vielen Patienten, die unter Burn-out leiden –, dass Frank Ulrich ein hohes Kontrollbedürfnis hat und perfektionistisch seine Arbeitsaufgaben erledigt. Er fühlte sich beispielsweise dafür verantwortlich, dass der wichtige Kunde die Geschäftsbeziehungen beendete, obwohl dieser nicht ihn, sondern andere Gründe für seinen Schritt genannt hatte. Diese und eine ganze Reihe anderer ähnlicher Situationen wurden gemeinsam in den Gesprächen analysiert. Frank Ulrich entwickelte dabei zunehmend eine andere Perspektive in Bezug auf die Verantwortung und die eigenen Ansprüche an sich selbst in solchen Situationen, die für ihn so Stress auslösend waren.

Im Rahmen des einzel- und gruppentherapeutischen Angebotes lernte Frank Ulrich unter anderem Achtsamkeitsstrategien, Entspannungsverfahren, wie etwa autogenes Training, Stressmanagement und Strategien zur Konfliktlösung kennen. Für diesen Patienten war es von besonderer Bedeutung, seinen Fokus neben der Leistung im Beruf auch auf andere Werte und Aktivitäten zu lenken. In aller Regel stehen Personen auf den Säulen Beruf, Familie, Freunde und Hobbys. Wer sein Leben auf nur einem dieser Bereiche aufbaut, kann leichter Schiffbruch erleiden, wenn es in diesem Bereich zu Krisen kommt.

Bei **achtsamkeitsbasierten Verfahren** lernte Frank Ulrich, mehr im Hier und Jetzt zu sein, sich selbst gegenüber wohlwollender und dadurch weniger selbstkritisch eingestellt zu sein. Zur Acht-

BEGRIFFSVERSTÄNDNIS: BURN-OUT

➤ Von einem Burn-out spricht man in der Medizin, wenn ein Mensch vor dem Hintergrund einer Leistungsüberforderung in einen **Zustand ausgeprägter Erschöpfung** kommt, der mit **verringert**er körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit verbunden ist. Von den betroffenen Patienten werden die täglichen Herausforderungen als nicht mehr bewältigbar erlebt.

samkeit gehört es auch, einen besseren Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen zu entwickeln. Diese wissenschaftlich fundierte Methode ist insbesondere dazu geeignet, besser mit Stress umzugehen – und dies sowohl in der Behandlung als auch in der Prävention von Burn-out. Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft, darunter auch prominente Manager, Künstler und Professoren, praktizieren inzwischen dieses Verfahren unter anderem, um in Drucksituationen resistenter zu reagieren.

Körperliche Aktivierung hilft

Die enge Zusammenarbeit der psychosomatischen und internistischen Abteilung der Max Grundig Klinik erlaubt zudem eine weitere Behandlung von internistischen Erkrankungen und die Überwachung von körperlicher Aktivierung und Fitness. Die körperliche Regeneration wird ergänzt durch eine ausgewogene Ernährung, die von einer Ernährungsberaterin speziell auf den Einzelfall zugeschnitten wird.

Frank Ulrich hatte Glück, da er sich rechtzeitig in Behandlung begab. 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. Ulrich macht inzwischen auch wieder regelmäßig Sport zum Ausgleich. Über einen Lauftreff knüpfte er eine Reihe privater Kontakte. Die Wochenenden hält er inzwischen weitgehend von Arbeit frei, um besser regenerieren zu können. Am wichtigsten jedoch: Er erkennt inzwischen frühzeitig Stresssymptome und kann diese nun selbst besser regulieren. Um einen Rückfall in ein Burn-out zu verhindern, kommt Frank Ulrich alle paar Wochen zu einer ambulanten Konsultation in die Klinik. Bei Bedarf stehen die Ärzte und Psychotherapeuten auch für die Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail zur Verfügung.

Fazit

Was sind wesentliche Faktoren, damit Menschen gar nicht erst wie Frank Ulrich in die Burn-out-Falle tappen? Ein Schlüssel im Arbeitsumfeld ist es, schwierigen Situationen und Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen. Wer vor Konflikten und stressbelasteten Situationen zurückschreckt, läuft Gefahr, von diesen gefangen genommen zu werden. Viele Patienten geraten in ein Burn-out auch durch unausgesprochene Unzufriedenheit. In solchen Fällen sollte man sich fragen, was man selbst an der Situation ändern kann, die die Unzufriedenheit auslöst. Für das Thema Erreichbarkeit im beruflichen Umfeld heißt das: Wann kann ich mir erlauben, auch

einmal nicht erreichbar zu sein oder auf eine E-Mail nicht innerhalb kürzester Zeit zu antworten? Die meisten Betroffenen scheitern am eigenen Perfektionismus und dem hohen Eigenanspruch. In diesen Fällen gilt es, eigene überhöhte Ansprüche selbstkritisch zu hinterfragen.

Treten Stresssymptome, wie beispielsweise Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Unruhe oder Nervosität, auf – was natürlich bei jedem Menschen vorkommen kann, ohne dass es sich gleich um eine psychosomatische Erkrankung handelt –, dann ist es wichtig, kurzfristig Ruhephasen einzuhalten und schwierige Situationen zu klären. Ich halte es für den Königsweg, durch Achtsamkeitsstrategien einen anderen Umgang mit Stress zu erlernen. Gehen die Symptome nicht weg oder werden sie sogar stärker, sollte man frühzeitig einen Arzt aufsuchen. Denn es gilt: Bei frühzeitiger Behandlung steigen die Heilungschancen erheblich.

Dr. Susanne Krömer,
Leitende Ärztin der Max Grundig Klinik



Dr. Susanne Krömer ist Leitende Ärztin der Psychosomatischen Medizin an der Max Grundig Klinik. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie studierte an der Universität Regensburg. Ab 2007 folgte die Facharztweiterbildung an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die Psychotherapie-Ausbildung absolvierte sie am Klaus-Grawe-Institut in Zürich. Es folgten diverse Weiterbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren und neueren evidenzbasierten Psychotherapiemethoden der sogenannten dritten Welle.

Die drei wichtigsten Säulen des Lebens:

1. Beruf
2. Familie
3. Freunde
müssen im Gleichgewicht stehen

Viele Patienten geraten in ein Burn-out durch **unausgesprochene Unzufriedenheit**.



Auch der körperlichen Aktivierung und Fitness kommen bei der Burn-out-Behandlung zum Einsatz