

DAS AUSGEBRANNTSEIN UND SEINE FOLGEN

Wenn Arbeit Luft zum Leben nimmt

Kaputtgespielt und ausgebrannt – wie sich ein Senftenberger geradewegs ins Abseits arbeitete

Senftenberg. Immer mehr Menschen sind in Deutschland vom Burn-out-Syndrom betroffen. Die Ausfälle aufgrund von psychischen Störungen sind in den vergangenen Jahren um 20 Prozent gestiegen. Der Bundesverband der Betriebskrankenkassen beziffert den Schaden, den ungesunde Arbeitsbedingungen neben dem persönlichen Leid im Jahr verursachen, auf 50 bis 100 Millionen Euro. Bremer Arbeitswissenschaftler beklagen enge Handlungsspielräume, fehlende Zeit- und Sachressourcen, strenge Hierarchien, kaum Mitspracherecht, starke Kontrolle, Arbeitsplatzunsicherheit, viel Kritik, aber wenig Lob als Ursachen für die Zunahme der Erkrankungen. Die Erfahrungen eines Senftenbergers erzählen davon.

Von Heidrun Seidel

Peter* sitzt in der Sonne und rückt die Brille zurecht. Heute kann er es genießen, einfach so dazusitzen und den Spaziergängern am See nachzusehen. Jetzt hat er Zeit dafür. Jetzt muss er sie haben. Arbeit, Familie, Zeitdruck – alles ist in weite Ferne gerückt. Peter ist krank. Ein Burnout hat ihn aus der Hatz seines Arbeitsalltags gekickt. Noch kann er nicht einmal in die Nähe seiner Arbeitsstelle gehen. „Je näher ich komme, so mehr schnürt es mir den Hals zu. Ich bekomme keine Luft mehr.“ Dass gerade ihm das passiert, hätte er sich noch vor wenigen Monaten nicht vorstellen können. „Ich war immer obenauf, ein harter Hund.“



Burn-out-Syndrom: Wer dauerhaft Stress im Job hat und dem Druck nicht gegensteuert, verliert nicht nur den Scharfblick.

Foto: ddp

Ob im Job, bei Partys oder im Sport. Peter war einer von denen, die den Ton angeben, das Sagen haben oder die Nächte zum Tag machen. Große Klappe, selbstbewusst. Und doch schleicht sie sich an, die Erschöpfung, ganz allmählich. „Ich habe das gar nicht bemerkt“, erinnert sich Peter. „Ich war so sehr mit meiner Arbeit beschäftigt, dass ich gar nicht gespürt habe, wie ich mich nach und nach veränderte.“ Immer neue Herausforderungen im Job, die er enthusiastisch angeht, halten ihn auf Trab. Arbeitszeit von zwölf bis 14 Stunden, oft zerstückelt über den ganzen Tag, auch

an Wochenenden, ist zur Normalität geworden. Für das Zusammensein mit der Familie oder mit Freunden bleibt keine Zeit. Immer ist Peter gefordert. Anfangs begeistert ihn das, macht Spaß, lockt seinen Ehrgeiz. Doch bald stellt sich erste Unzufriedenheit ein: „Die Arbeit ist schlecht organisiert.“ Spielraum für eigene Entscheidungen gibt es nicht. Von Vorgesetzten fühlt sich Peter ausgebremst, seine Kompetenz angezweifelt, seine Fähigkeiten trotz Erfolgs nicht gewürdigt. Er kniet sich noch tiefer in die Arbeit, will beweisen, wie gut er ist. Außer der Arbeit bleibt wenig

Zeit: Freunde haben nach vergeblichen Bemühungen aufgegeben, sich mit ihm verabreden zu wollen. Sport, früher wichtiger Ausgleich in seinem Leben, ist längst aus dem Kalender gestrichen. Aus einem lebenslustigen sportlichen Mann ist ein trübsinniger, lustloser, frustrierter Miesepeter geworden, der nur noch seine Ruhe haben will und sich immer mehr isoliert.

Der Familie gegenüber ist Peter gereizt. „Du weißt doch, dass ich arbeiten muss“, ist die genervte Ansage an seine Frau, wenn sie mit ihm etwas unternehmen will. Um das gemeinsame Kind küm-

mert er sich kaum noch. Selbst als beide ihn verlassen, macht es bei Peter noch nicht Klick. Immer tiefer vergräbt er sich in die Arbeit, wühlt, sieht nicht auf. Dabei kann er schon längst nicht mehr ruhig schlafen, ist ständig müde, unkonzentriert, antriebslos und kraftlos. Auf seiner Arbeitsstelle bleibt ihm immer öfter die Luft weg. Der Blutdruck ist hoch, ihm ist öfter schwindelig. Er fühlt sich krank, findet aber keine Worte dafür.

Dann aber legt die Hausärztin mit einer scheinbar harmlosen Frage den Finger in die Wunde: Stimmt etwas bei Ihnen auf der Arbeit oder im Privatleben nicht? Peter bricht zusammen. Das System der Verdrängung mit ihm. Nein, es stimmt schon lange nichts mehr. Peter ist völlig erschöpft, am Ende seiner geistigen, seelischen und körperlichen Kraft. Er kann nicht mehr. Er ist ausgebrannt. Oder auch: Die Batterie ist leer. Die moderne Medizin nennt es Burn-out-Syndrom.

Als Peter sich das eingesteht, ist es, als falle eine Last von seiner Schulter. Heute ist er froh darüber. Den Zusammenbruch befreit er als Chance: Die Krankheit sagt ihm, dass er sein Leben ändern muss. Grundsätzlich. „Während ich die ganze Zeit unterbewusst genau davor Angst hatte, will ich das jetzt.“ Während einer Reha-Kur und einer psychotherapeutischen Behandlung wird er nun ergründen, wie es so weit kommen könnte – und wie er in Zukunft leben will.

*Name ist geändert, der richtige ist der Redaktion bekannt.

„Gnädig mit sich selbst sein“

Dr. Ramona Stettinisch zu psychischen Erkrankungen durch Arbeit

Senftenberg. Burnout ist das englische Wort für eine Krankheit, die immer mehr auf sich hat und wie man sich vor ihr schützen kann, hat die Senftenberger Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Ramona Stettinisch vor Interessenten in der Regionalen Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (Rekosi) in Lauchhammer referiert. Die RUNDSCHAU fragte bei der Ärztin nach.

Ihre Vorträge zum Burn-out-Syndrom sind auch im Oberspreewald-Lausitz-Kreis gut besucht. Brennen wir aus?

Ich kann nicht für alle sprechen, aber in meiner Praxis sehe ich sehr wohl eine Zunahme der Erkrankungen. Immer mehr Menschen fühlen sich über die Maßen erschöpft. Sie sind dem Dauerstress erlegen, haben nichts entgegenzusetzen. Sie sind ausgebrannt, technisch gesagt: Sie sind bei zu großer Hitze mit zu wenig Kühlung unterwegs. Die Patienten sind völlig kraftlos,

manche apathisch, manche auch aggressiv. Diese Art seelischen Zusammenbruchs steht meist am Ende einer langen Entwicklung, in denen sich die Überlastung aufbaute.

Wen trifft es?

Das Burnout kann jeden treffen. Gefährdet sind Menschen, die einer starken Belastung ausgesetzt sind und dem nichts entgegenzusetzen können. Oft auch jene, die sich vor allem – wie wir Deutsche überhaupt – über ihre Arbeit definieren und daraus ihre Wertschätzung beziehen. Es sind oft die besonders Engagierten, die Ehrgeizigen.

Sind bestimmte Berufsgruppen besonders gefährdet?

Die Bandbreite ist groß, aber häufig sind Lehrer, soziale Berufe wie Pfleger oder Krankenschwestern betroffen, auch Beschäftigte in Callcentern. Außerdem sind auch viele Mitarbeiter aus Behörden wie Arbeitsämtern ausgebrannt.

Es ist also die Gesellschaft, die krank macht?

Zum Verständnis: Arbeit an sich macht nicht gleich krank. Die Menge macht das Gift – wie immer im Leben. Es gibt viele Ursachen, die in unserem Leben eine Rolle spielen und das Burnout-Syndrom begünstigen. Beispielsweise ein oft übertriebenes Leistungsprinzip. Und unser Selbstbild orientieren wir an Medienbildern und sind enttäuscht, wenn wir ihnen nicht entsprechen. Das kratzt natürlich am Selbstbewusstsein und am Selbstwertgefühl, und wir hecheln der Anerkennung von außen hinterher.

Welche Rolle spielt der Umgang in den Unternehmen?

Unternehmenskultur spielt auf jeden Fall eine große Rolle. Wenn beispielsweise Wertschätzung in Unternehmen fehlt und eher die Devise herrscht, „Nicht getadelt ist schon das höchste Lob“, ist das ein Arbeitsklima, das erst recht in Krisenzeiten Angst und Unsicherheit fördert.

An welchen ersten Anzeichen spürt man ein drohendes Burnout?

Schlafstörungen, innere Unruhe, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen, Appetitsstörungen in beide Richtungen, Konzentrations- und Denkstörungen sollten erste Achtungszeichen sein. Im beginnenden Burnout verzichten die Betroffenen fast komplett auf Erholungsphasen, nehmen Akten mit nach Hause, gehen abends ins Büro, schufteten am Wochenende. Der Beruf bestimmt ihr Leben völlig, ihre eigenen Bedürfnisse vergessen sie. Meist sind sie auch Perfektionisten. Für Freunde haben sie kaum noch Zeit, soziale Kontakte gibt es nur noch im beruflichen Umfeld. Oft kriselt es dann auch in der Familie.

Und was ist dann zu tun?

In dieser Phase sollte der Betroffene überprüfen, ob die Waage in seinem Leben noch stimmt. Schauen, wo kann ich ausgleichen: etwas von der Waagschale der Arbeit wegnehmen, etwas mehr auf die andere Waagschale

an Freizeit, Sport, Freunde treffen rauflegen. „Mit sich selbst gnädig sein“, nannte es mal eine Patientin von mir.

Da sagt Ihnen aber jeder Betroffene: Sport? Party? Dafür habe ich doch nicht auch noch Zeit! Mir ist ja so schon alles zu viel.

Genau, das ist das Problem, und der Satz, „Mir ist ja so schon alles zu viel“, ist gleichzeitig ein sehr großes Warnsignal. Aber wer sich genau prüft, entdeckt auch einige Zeitfresser in seinem Leben: Fernsehen, Telefonieren, E-Mails.

Wenn der Betroffene es aber allein nicht mehr hinkriegt, sein Leben ins Gleichgewicht zu bringen, braucht er professionelle Hilfe. Das muss nicht immer gleich der Psychotherapeut werden, das können auch von den Krankenkassen und Fitnesscentern angebotene Stressbewältigungs- oder Entspannungskurse sein.

Mit Ramona Stettinisch sprach Heidrun Seidel.

NACHRICHTEN

Autodiebstahl in Senftenberg

Senftenberg. Unbekannte Täter haben in der Stralsunder Straße ein Auto gestohlen. Am Abend hatte der Besitzer den silbernen Skoda „Fabia“ mit dem Kennzeichen OSL-VC 291 abgestellt, am Morgen war er weg. In Lauchhammer-Ost haben Diebe aus den Arbeitsmaschinen 500 Liter Diesel abgezapt.

Kind verletzt sich bei Autounfall

Senftenberg. Bei einem Verkehrsunfall am Mittwochmorgen ist ein Kind verletzt worden. Beim Linksabbiegen von der Bahnhof- in die Krankenhausstraße sind zwei Autos zusammengestoßen. Ursache des Zusammenstoßes war Unachtsamkeit, teilt die Polizei mit. Der Sachschaden beträgt 7000 Euro. In Lauchhammer war tags zuvor ein Insasse verletzt worden, als ein Pkw vom Stadtteil West auf die Bundesstraße 169 einbiegen wollte und mit einem anderen Auto zusammenstieß.

Brandstiftung in Lauchhammer

Lauchhammer. Die Ursache des Wiesenbrandes vom Mittwoch in der Nähe des Stadtbades ist Brandstiftung. Zwei 14-Jährige stehen unter dem Verdacht, das Feuer verursacht zu haben. Die Feuerwehr hatte den Brand gelöscht. Ein Auto, das in der Nähe stand, konnte in Sicherheit gebracht werden.

Feuer vom Grundstück weitete sich aus

Niemtsch. Ein Einwohner entfachte ein Feuer auf seinem Grundstück und nun hat er großen Ärger: Wie die Polizei am Mittwoch mitteilte, hatten sich die Flammen von dem Grundstück über die umliegende Vegetation auf den Schilfgürtel am Uferend des Senftenberger Sees ausgeweitet. Die Feuerwehr musste ausrücken, um den Brand zu löschen. Die Schadenshöhe ist bislang nicht ermittelt. Der Brand hatte sich bereits am Sonntag ereignet.

Diebstähle in Senftenberg

Senftenberg. Im Ortsteil Brieske haben unbekannte Täter aus einem verschlossenen Geräteschuppen einen Benzinrasenmäher entwendet. Ein Sachschaden von rund 360 Euro entstand. Autoteile haben Diebe vom Gelände einer Autofirma in der Güterbahnhofstraße gestohlen. Von einem nicht zugelassenen Pkw montierten sie unter anderem Auspuff, Stoßdämpfer im Werte von 800 Euro ab. red/bt

ANZEIGEN

FREUDIGE EREIGNISSE

Zur Diamantenen Hochzeit

Liebe Eltern

Manfred und Hildegard Zimmermann

60 Ehejahre sind es wert,

dass man sie besonders ehrt. Gemeinsam habt ihr viel erreicht und das war nicht immer leicht. Und ihr habt in eurem Leben, so viel Schönes uns gegeben. Drum wollen wir euch heute sagen, es ist Glück, euch zwei zu haben.

Eure Kinder,
Werner und Petra mit Familien.

Herzliche Glückwünsche zur Diamantenen Hochzeit von Hildegard & Herbert Habel



60 Jahre Liebe, Geborgenheit, Gemeinsamkeit – welch ein großes Glück!
Wir gratulieren euch zu diesem besonderen Fest und danken euch, dass wir so lange ein Teil dieses großen Glücks sein dürfen.

Wir wünschen euch noch viele gesunde, gemeinsame Jahre.

Rita und Georg
Dirk und Julia
Raik und Stefanie

Guten Morgen und Hurra,
die Gerti wird heut' Jahr.

Endlich ist es nun so weit, sogar die Presse weiß Bescheid.

Darum wollen wir Dir sagen, es ist schön, dass wir Dich haben. Wir wünschen Dir von ganzen Herzen Glück. Du bist und bleibst das beste Stück.

Es gratulieren und denken heute fest an Dich:
Deine Kinder und Enkelkinder in Chemnitz und Aalen.

Lieber Papa und
Opa Reiner,
nach einem
Glückwunsch ist
uns heut zu mude:
Dem
Geburtstagskind
zum 65. alles
Gute

Die 4 Sachsen

MARKTPLATZ

HANDWERKERDIENSTE

Häustüvordächer, Terrassenüberdachungen, Kellereingangüberdach., Balkonüberdächer, Seitenteile, Anbau balkone, Carports, Schiebeanlagen aus einer wartungsfreien Alu-Konstruktion, Maßanfertigung incl. Montage. Original Henkel Alusysteme ☎ 035033/71290, Fax: 71030; www.henkel-alu.de

Pumpenreparatur und Brunnenbohrungen Beregnungsanlagen - Fa. Grafe Brunnenbau ☎ (0355) 54 10 02

Fliesenarbeiten, U. Scheibe Parkett & Fliesen GmbH ☎ 03546/4297, 8936

KAPITALMARKT

BARGELD ab 2000,- €, mtl. ab 25,- €, auch schwierige Fälle, ebenso Rentner. Toras Makler/ Süß aus unserer Region ☎ 035954/53514

KONTAKT

KONTAKTBÖRSE

Ehefrau 28J. o.f.l. pv 0171-7600073

40-Zärtliche reife Sie 0174-4940747

Sexy Männerglück! 035602/5 12 82

19 J. blond, schlank, ohne tabus; ☎ 01 52 - 23 63 02 55

Reife Lady's mit großer OW ver-

wöhnen tabulos auch im Duett; ☎ 01 52 - 23 43 27 07

www.winter-senftenberg.de

Bahnhofstr. 23, bei Winter

tgl. 10 - 24 Uhr, ☎ 0 35 73-79 77 54