



[Go To Best Hit]

© **Mittelland Zeitung; 20.03.2006**

Baden Tabloid

## Wenn die Batterien leer sind

**Burnout Der Badener Arzt Rolf Heim hat die Zuhörer mit einem eindrucklichen Referat aufgeklärt.**

**Maja Sommerhalder**

*Stress, Erschöpfung oder Schlaflosigkeit: Ein **Burnout** hat viele Gesichter. Oft brauchen Betroffene Monate, um wieder zu genesen.*

«**Burnout** ist nicht nur ein Modewort, sondern auch eine ernste Krankheit», sagt **Rolf Heim**. Der Arzt vom Institut für Arbeitsmedizin (IfA), Baden, zeichnet eine Batterie ans Flipchart und teilt diese in drei Bereiche auf. «Sehen Sie, im grünen Bereich ist alles okay. Hier hat man genügend Ausgleich», erklärt der Referent und fährt weiter mit dem schwarzen Teil der Batterie. «Hier beginnt man, von seinen Reserven zu zehren. Wenn man sich da nicht rechtzeitig erholt, kann man krank werden. Dann ist man im roten Bereich, der ein **Burnout** darstellt.»

### mehr arbeit und leistungsdruck

Wenn das erstmal erreicht sei, käme man nicht mehr so schnell auf die Beine. Der Arzt rät dem Publikum, sich immer wieder zu fragen, wo man selber steht. «Oder noch besser, fragen Sie Ihre Angehörigen oder Freunde. Die erkennen das meistens schneller.» Das Publikum im Nordportal hört gespannt zu, als der Arzt die Anzeichen des Burnouts erläutert. Viele haben selbst schon einmal Erfahrungen mit dem Tabuthema gemacht. «Ich arbeite als Betriebsbeamter. Die Probleme meiner Klienten gehen schon manchmal an die Substanz», erzählt ein älterer Gast, der auch schon mit Schlafstörungen oder Müdigkeit gekämpft hat. Schlimm sei es bei ihm aber noch nie gewesen, er habe genug Ausgleich in seiner Freizeit. Allerdings hat der Gast Burnoutsymptome bei Kollegen beobachtet: «Wo Sie auch hinschauen, steigen die Anforderungen. Viele Arbeitgeber nehmen ihre soziale Verantwortung nicht mehr wahr.» Auch **Rolf Heim** sieht das kurzfristige Profitdenken von vielen Unternehmern als eine Ursache für ein **Burnout**. «Viele Firmen wollen immer höhere Gewinne erzielen. Das geht auf Kosten der Mitarbeiter. Sie haben nicht nur ein grösseres Arbeitspensum, sondern müssen auch ständig um ihre Stelle bangen.» Das betreffe nicht nur Leute in Managerpositionen. Auch Büroangestellte suchen in Heims Praxis Hilfe. Sie haben zwar nicht so viel Eigenverantwortung, aber einen grossen Erwartungsdruck. «Viele Firmen zeigen ihren Mitarbeitern nicht genug Anerkennung», sagt **Rolf Heim**.

### Motor springt nicht an

Peter Fasnacht kann davon ein Lied singen. Vor drei Jahren hatte der ehemalige EDV-Angestellte ein **Burnout**. «Meine Arbeit war sehr komplex und intensiv. Ich musste immer liefern, alle wollten was von mir.» Er hatte das Gefühl, niemand würde seine Arbeit schätzen. Nebenbei besuchte er eine Schule. Fasnacht ignorierte Anzeichen wie Müdigkeit. Sein **Burnout** kam aus heiterem Himmel. «Eines Tages ging gar nichts mehr. Ich war wie gelähmt. Mein Motor wollte nicht mehr anspringen», erzählt er. Es folgte eine psychiatrische Behandlung und eine zweimonatige Arbeitsunfähigkeit. Als er danach wieder in seine alte Firma zurückkehrte, war die Stelle von jemand anders besetzt. Anstatt stempeln zu gehen, übernahm er ein Schuhmachergeschäft. «Dieser Beruf macht mich glücklich. Ich habe viele schöne Erlebnisse», sagt Fasnacht, der mit 46 Jahren nun eine Schuhmacherlehre macht.

### Bewusst nichts tun

Zu einem **Burnout** muss es aber nicht kommen: Der Arzt **Rolf Heim** erarbeitet mit seinem Publikum im Nordportal Strategien, um ein **Burnout** zu verhindern. «Man muss nicht jede Arbeit annehmen, sondern auch mal nein sagen können», sagt der Arzt. Und wenn die Tätigkeit gar keinen Spass macht, lieber einen Stellenwechsel als ein **Burnout** in Kauf nehmen. Es ist auch wichtig, dass man sich in der Freizeit einen Ausgleich sucht. «Vor allem muss man lernen, bewusst nichts zu tun», sagt **Rolf Heim** und macht mit seinem Publikum eine Entspannungsübung. Obwohl der Arzt viele **Burnout**-Patienten betreut, war er selbst noch nie betroffen. Wenn ihm alles zu viel wird, macht er seine Joga-Übungen.

*Der Arzt Rolf Heim behandelt viele Burnout-Patienten in seiner Praxis. [som](#)*

### Betroffene sind ausgebrannt und völlig erschöpft

### Kosten von krankmachendem Stress am Arbeitsplatz werden auf 4 Mrd. geschätzt

Mit **Burnout** meint man einen körperlichen wie geistigen Zustand des völligen «Ausgebrannt-Seins». **Burnout**-Patienten fühlen

sich während Monaten geistig leer und körperlich erschöpft. Die Betroffenen können oft nicht schlafen, sind müde, aggressiv oder gereizt. Die Produktivität sinkt, der Pessimismus steigt. Es kann auch zu Magen- oder Kreislaufproblemen kommen. Viele ziehen sich zurück und nehmen soziale Kontakte nicht mehr wahr. Oft sind Stress, Leistungsdruck und Überforderung Ursachen für ein **Burnout**. Viele Betroffene haben hohe Ansprüche an sich selber und wollen alles perfekt machen. Oft rücken persönliche Bedürfnisse in den Hintergrund. Auch mangelnde Anerkennung für geleistete Arbeit kann zu einem **Burnout** führen. Häufig tritt es bei Menschen in anspruchsvollen Berufen mit viel Verantwortung auf.

Erkennt man ein **Burnout** nicht frühzeitig, kann es zu völliger geistiger Lähmung führen. Häufig ist ein stationärer Klinikaufenthalt nötig und eine monatelange Therapie. Viele Betroffene können ihre frühere Tätigkeit nicht mehr vollständig ausüben. Die Krankheit ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema, da sie mit Schwäche oder mangelner Leistungsfähigkeit assoziiert wird. Trotzdem gewinnt sie immer mehr an Bedeutung. Gemäss der Stressstudie des seco werden die jährlichen Kosten von krankmachendem Stress an schweizerischen Arbeitsplätzen auf mindestens 4 Mrd. Fr. geschätzt. Weitere Infos unter: [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) oder [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch). (som)