



Was tun gegen Stress, Überarbeitung und Burnout?

Wenn der **JOB** krank macht

Arbeit gehört zu unserem Leben wie Essen, Trinken und Schlafen. Doch wenn daraus anhaltende Überarbeitung wird, kann das schwerwiegende Folgen haben. Dr. Joe Hättenschwiler, Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich, erklärt im Interview, wann Stress schadet und wie man das verhindern kann.

Interview:
ANDREA FISCHER

Medical Tribune public: Überarbeitung und Burnout werden oft gleichgesetzt. Wo ist der Unterschied?

Dr. Joe Hättenschwiler: Beides wird tatsächlich oft verwechselt, denn zwischen Überarbeitung und Burnout gibt



Foto: zVg

«ZWISCHEN ÜBERARBEITUNG UND BURNOUT GIBT ES KEINE KLARE TRENNLINIE.»

DR. JOE HÄTTENSCHWILER
Chefarzt des Zentrums für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich ZADZ

es keine klare Trennlinie. Überarbeitung ist ein normales Phänomen in Phasen, in denen man besonders viel zu tun hat und sich keine Pausen gönnt. Mit einer kurzen Auszeit von wenigen Tagen kann man sich wieder gut erholen.

Doch wenn Überarbeitung zu einem Dauerzustand wird und man zu wenig Rücksicht auf sich selber nimmt, kann sich daraus ein Burnout (siehe Kasten rechts) entwickeln. Wann und ob das kippt, hat mit verschiedenen Faktoren zu tun und hängt auch von der Belastbarkeit jedes Einzelnen ab. Je mehr Probleme hinzukommen, am Arbeitsplatz oder privat, desto rascher kann ein Burnout auftreten.

Wie kann man eine ernstzunehmende Überarbeitung rechtzeitig erkennen?

Als Erstes tritt meistens Müdigkeit auf, die sich auch mit Schlafen nicht bessert. In der Regel verschlechtert sich die Qualität des Schlafs. Man ist nervöser, gereizter und empfindlicher als sonst. Überarbeitung kann auch den Appetit verändern. Die einen mögen nicht mehr essen, die anderen essen eher zu viel. Typische Anzeichen sind im Weiteren Vergesslichkeit und Konzentrationsprobleme. Man braucht immer länger, um dieselbe Menge an Arbeit zu bewältigen. ▶

Burnout – wenn der Akku nicht mehr lädt

Von Burnout (ausgebrannt sein) spricht man bei anhaltender körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung aufgrund beruflicher oder privater Überlastung. Man hat das Gefühl, nichts mehr zu schaffen. Oft führt das zu Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit und Mitmenschen.



Fotos: thinkstock (3)

Fotos: thinkstock (3)



Bewegung und gesunde Ernährung als Wundermittel

Bei Stress werden bestimmte Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt. Durch Bewegung werden diese wieder abgebaut und andere entspannungsfördernde Hormone ausgeschüttet. Bewegung hilft also gleich doppelt dabei, Stress abzubauen und zu entspannen! Ganz essenziell ist auch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung.



Wie kann man das vermeiden?

Die Arbeitsmenge lässt sich oft nicht kurzfristig ändern. Ein Freund von mir sagt jeweils: «Have a look at the circle of influence». Konkret: Trete einen Moment kürzer und überprüfe deine beruflichen, privaten und persönlichen Belastungen. Und dann konzentriere dich zuerst auf die Dinge, die du beeinflussen kannst. Und frage dich: Wo und wie kann ich entspannen? Hilft ein gutes Essen oder ein Treffen mit Freunden? Genügend Schlaf und Bewegung sind besonders wichtig. Wir schlafen heute bis zu einhalb Stunden weniger als noch vor 50 Jahren. Weniger Schlaf bedeutet automatisch weniger Erholungszeit und das ist fatal. Deshalb sollte man wenigstens am Wochenende richtig ausspan-

nen, statt sich in den Freizeitstress zu stürzen.

Viele Menschen schwören auf eine Zigarette oder ein Feierabendbier, um sich zu entspannen...

Viele Raucher rauchen bei Stress mehr als sonst. Das liegt daran, dass Nikotin angst- und spannungslösend wirkt. Das Gleiche gilt für Alkohol. Viele merken, dass Alkohol ihnen beim Entspannen hilft. Ein Glas Wein mit Genuss getrunken ist in Ordnung – aber eben eines und nicht zehn. Auf lange Sicht schaden solche Substanzen jedoch mehr, als sie nützen. Gegen Hausmittelchen wie Beruhigungstees oder Baldriantropfen ist aber nichts einzuwenden.

Warum gelingt es so vielen Menschen nicht, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen?

Uns fehlt die Kultur des «akzeptierten» Scheiterns. Darum werden die ersten

Warnsignale gern übersehen. Am Anfang gibt es viel Begeisterung, man macht Überstunden, verzichtet auf Erholungsphasen und lebt nur noch für den Job. Das alles führt unwiderruflich zu den oben erwähnten Symptomen. Dennoch will man es oft nicht wahrhaben. Überfordert zu sein entspricht nicht unserem Selbstbild. Dabei wäre es sinnvoll, ehrlich zu sich zu sein und die «Handbremse» zu ziehen, sobald man merkt, dass man sich im Hamsterrad dreht. Die Schwierigkeit ist aber leider die gleiche wie mit dem Bremsbelag beim Auto: Man merkt erst im allerletzten Moment, dass er vollständig abgefahren ist.

Was sollen und können Familie, Freunde und Arbeitskollegen tun, wenn jemand dringend kürzer treten sollte?

Nicht jeder reagiert gleich auf Bemerkungen des Umfeldes. Es ist wichtig, dass man Betroffene vorsichtig darauf aufmerksam macht und sie zum Beispiel fragt: «Findest du nicht, dass du anders reagierst als sonst?» Man kann auch einen Brief schreiben und sagen, dass man sich Sorgen macht. Natürlich muss man sehr behutsam vorgehen, damit die Aktion nicht kontraproduktiv ist.

Überarbeitung entsteht ja letztlich durch Stress. Ist der nicht auch notwendig?

Stress ist lebensnotwendig und damit etwas Gutes und Normales. Er mobilisiert den Körper bei Gefahr oder bei besonderen Anforderungen. Ohne ihn könnten wir vieles nicht schaffen. Stress ist also grundsätzlich positiv. Aber ▶

«Oft wollen wir Stress-Symptome nicht wahrnehmen. Überfordert zu sein, entspricht nicht unserem Selbstbild. Uns fehlt die Kultur des «akzeptierten» Scheiterns.»

wenn er nicht mehr nachlässt oder wiederholt in zu kurzen Abständen auftritt, kann er dem Körper und der Psyche schaden.

Ist Langeweile nicht ebenso belastend wie Stress?

In diesem Fall verwendet man den Begriff «Boreout». Langeweile im Job kann zwar ebenfalls sehr zusetzen, aber das ist etwas ganz anderes als das Gefühl, alles nicht mehr zu schaffen. Sie führt zu Unzufriedenheit und Leere. Positive Herausforderungen sind im Leben sehr wichtig. Leider trennen viele Menschen die Arbeit von ihrem restlichen Leben. Sie erleben sie als schlecht und als etwas, das sie daran hindert, bessere Dinge zu tun. Das ist völlig falsch. Arbeit gehörte schon immer zu uns Menschen. Sie gibt dem Leben einen Sinn und sollte eine Quelle der Befriedigung sein. Einen sehr grossen Einfluss darauf hat unter anderem unsere Einstellung dazu.

Welche Behandlung hilft, wenn jemand in ein Burnout rutscht?

Generell spielt die Umstellung des Lebensrhythmus hin zu mehr Erholung und Bewegung eine wichtige Rolle. Die Behandlung hängt davon ab, wie weit das Burnout schon fortgeschritten ist und ob

bereits Begleit- oder Folgekrankheiten aufgetreten sind. Es gibt diverse Stadien von Überarbeitung, beginnendem Burnout bis hin zu einer schweren Depression. Darum ist es so wichtig, Warnsignale möglichst früh zu erkennen und ernstzunehmen. Da als erste Anzeichen

meist körperliche Symptome auftreten, sollte man es nicht verpassen, als erstes eine gute ärztliche Abklärung von Körper und Psyche vorzunehmen. Oft ist es notwendig, zu Beginn auch Medikamente gegen allfällige Schlafstörungen und depressive Verstimmungen oder Ängste einzunehmen. Wenn immer möglich, sollte eine Krankschreibung verhindert werden. Ist sie unumgänglich, dann sollte sie nur kurz sein. Betroffene sollten möglichst rasch wieder teilweise in den Job einsteigen, da die Entfremdung von Arbeitsplatz und Kollegen oft zusätzliche Probleme schafft.

Einmal Burnout, nie mehr Burnout?

Leider ist dem nicht so. Menschen, die einmal richtig ausgebrannt waren, sind künftig sehr anfällig, erneut in ein Burnout zu geraten. – Ausser, man kann die Arbeitssituation und so genannt dysfunktionale Verhaltensmuster durch ein Coaching längerfristig ändern. Wer genau gleich weiterfährt, riskiert in Windeseile einen Rückfall. ■



Sanfte Hilfe in stressigen Zeiten

Wenn am Arbeitsplatz mal wieder alles gefordert ist, können diese Hausmittelchen helfen, körperliche und geistige Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und Reizbarkeit zu lindern:

- Beruhigungstees
- Rosenwurz (Rhodiola rosea)
- Baldriantropfen
- Pflanzliche Entspannungsdragees

Dabei sind auch Rituale wichtig, wie beispielsweise sich Zeit zu nehmen für einen Tee oder ein entspannendes Bad.



«Wenn Überarbeitung zu einem Dauerzustand wird und man zu wenig Rücksicht auf sich selber nimmt, kann sich daraus ein Burnout entwickeln.»

Fotos: thinkstock (2)

Mehr Information unter:
→ www.zadz.ch