

«Bei einem Burn-out müssen Patienten den Weg zur Besserung selbst gehen»

Elisabeth Balint ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Privatklinik Meiringen BE. Sie sagt, was bei ersten Burn-out-Anzeichen sinnvoll ist und wie man der Erschöpfung vorbeugt.

«Schweizer Bauer»: Wann kommt jemand zu Ihnen in eine stationäre Therapie?



Elisabeth Balint: Die Menschen kommen oft zu uns, wenn ihre Symptome so stark sind, dass sie nicht mehr arbeiten können. Die meisten versuchen lange, die Zähne zusammenzubeissen und weiterzumachen. Viele schämen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Meinung, dass Personen mit Burn-out einfach zu schwach fürs Arbeitsleben sind, höre ich immer wieder, auch auf dem Land.

Dabei wäre es gut, früh Hilfe zu holen.

Das wäre sehr wichtig. Wenn man sich früh beim Hausarzt, einem Psychiater oder Psychologen meldet, können bei einem Burn-out Folgeerkrankungen wie eine Depression und eine stationäre Behandlung vermieden werden. Die Chancen einer kompletten Abheilung sind mit frühzeitiger Behandlung gut.

Was sind erste Warnzeichen?

Ein typisches erstes Zeichen ist schlechter Schlaf und eine zunehmende Reizbarkeit. Oft kommt das Gefühl hinzu, nicht mehr abschalten und sich nicht mehr erholen zu können. Körperliche Symptome können sein, dass man zudem keinen Appetit mehr hat oder übermässig viel isst oder dass man keine Lust mehr hat auf seinen Partner oder seine Partnerin.

Welche Symptome deuten denn auf ein Burn-out?

Das Hauptsymptom ist Erschöpfung. Körperliche und emotionale: Es fehlt die Kraft zu arbeiten, aber auch die Kraft, Gefühle zu empfinden. Leere und Entmutigung machen sich breit. Ein weiteres Anzeichen ist, dass man für eine bestimmte Arbeit viel länger braucht als zuvor und allgemein nicht mehr so leistungsfähig ist. Das führt zu einem Gefühl der Unzufriedenheit mit sich selbst. Das dritte Symptom der klassischen Burn-out-Symptomatik nennt sich im Fachjargon «Depersonalisierung». Man fühlt sich zunehmend von seiner Umwelt entfremdet, es ist einem alles egal. Wenn beispielsweise eine Kuh erkrankt, interessiert einen das plötzlich nicht mehr. Dadurch haben Betroffene zum Teil den Eindruck, sich selbst nicht mehr zu kennen. Antriebsmangel, ständige Schuldgefühle, häufiges Weinen und Niedergeschlagenheit und Gedanken darüber, dass das Leben keinen Sinn mehr hat, deuten bereits auf eine Depression hin, die sich aus einem Burn-out entwickeln kann, wenn der oder die Betroffene nichts unternimmt.

Gibt es andere Faktoren als zu viel Arbeit, die zu Burn-outs führen können?

Ja. Wenn man das Gefühl hat, mehr in die Arbeit zu stecken, als man zurückbekommt, und damit meine ich nicht unbedingt die finanziellen Aspekte, sondern Wertschätzung, Anerkennung etc. Dann kann sich ein Gefühl der Sinnlosigkeit einstellen. Da Anerkennung auf der zwischenmenschlichen Ebene stattfindet, spielen auch zwischenmenschliche Beziehungen eine wichtige Rolle. Wenn damit etwas nicht stimmt und es Konflikte gibt, die nicht gelöst werden können, ist das ebenfalls ein Risikofaktor. Ein einschneidendes Ereignis wie der Verlust eines grossen Teils des Tierbestandes durch eine Seuche kann ebenfalls dazu führen, dass sich ein Burn-out entwickelt.



Bei einem Burn-out fehlt die Kraft zu arbeiten, aber auch die Kraft, Gefühle zu empfinden. (Bild: stock.adobe)

Wie unterscheidet man zwischen Burn-outs und Depressionen?

Burn-outs haben konkret etwas mit der aktuellen Arbeitssituation, aber auch mit der eigenen Einstellung zur Arbeit zu tun. Wenn der oder die Betroffene nichts dagegen unternimmt, kann sich eine Depression daraus entwickeln. Eine Depression kann jedoch auch ohne äussere Auslöser, etwa aufgrund genetischer Faktoren oder begünstigt durch andere Erkrankungen, auftreten.

Bei einem fortgeschrittenen Burn-out oder einer Depression kann ein stationärer Aufenthalt nötig werden. Was erwartet ein Patient bei Ihnen in Meiringen?

Ein wichtiges Ziel ist, dass die Menschen zunächst aus ihrem Zustand der Daueranspannung herauskommen. Sie sind oft auch körperlich erschöpft. Deshalb machen sie Entspannungstherapien, aber auch Sport. Bewegung hilft nämlich ebenfalls, Anspannung abzubauen. Dann gibt es psychotherapeutische Einzeltherapie und Gruppensitzungen. Patientinnen und Patienten sollen herausfinden, welche Faktoren dazu geführt haben, dass sie dort sind, wo sie sind, und was sie ändern können. Wir versuchen, etwas zu finden, das sie selbst in der Hand haben. Wie sie zum Beispiel ihren Betrieb gestalten und nicht wie hoch der Milchpreis ist.

Was ist das Ziel der Behandlung?

Dass die Betroffenen wieder eine Perspektive sehen. Wir versuchen zudem zu erarbeiten, dass sie wissen, was zu tun ist, wenn die Symptome wiederkommen. Menschen tendieren dazu, in schwierigen Situationen wieder in alte Muster zu fallen. Es sind Mechanismen, die fest in uns eingeprengt sind wie Trampelpfade. In der Therapie lernen die Patientinnen und Patienten einen neuen Pfad kennen. Bis der aber festgetrampelt ist, braucht es mehrere Anläufe, und das geht zum Teil nur mit Hilfe. Deshalb ist es auch wichtig, sie schnell in Anspruch zu nehmen, wenn man merkt, dass sich die Situation wieder verschlechtert. Man braucht sich dafür nicht zu schämen und muss nicht glauben, alles alleine schaffen zu müssen. Auch nicht nach einem Klinikaufenthalt. Manchmal braucht es eine ausserstehende Person, die einen darauf aufmerksam macht, dass sich wieder alte Muster einschleichen. Gegenüber uns selbst sind wir oft betriebsblind.

Wie lange dauert ein stationärer Aufenthalt?

In der Regel fünf bis sechs Wochen. Schneller schaffen wir es meistens nicht. Allein, bis die tiefe körperliche Erschöpfung nachlässt, braucht es Zeit. Zudem geht es in der Therapie darum, innere Prozesse in Gang zu bringen, und das passiert nicht von einem Tag auf den anderen. Auch das Vertrauen zum therapeutischen Team muss zuerst aufgebaut werden, damit eine gute Zusammenarbeit entsteht. Es ist nicht wie bei einem Blinddarm, bei dem man den Ärztinnen und Ärzten sagen kann, «macht ihr mal». Im Fall der psychischen Erkrankung müssen die Patienten alle Schritte selbst verstehen und den Weg selbst gehen. Das braucht manchmal mehrere Monate, und es nützt nichts, wenn man versucht, den Prozess von aussen zu beschleunigen. Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Im Gegenteil, dabei reisst man die Wurzeln raus und richtet zusätzlich Schaden an.

Gibt es Faktoren in der Persönlichkeit, die ein Burn-out begünstigen?

Typischerweise erkranken Menschen mit hohem Leistungsstreben und Perfektionismus an Burn-outs. Es heisst aber nicht, dass alle mit diesen Merkmalen ein Burn-out bekommen. Manchmal hat man einfach Pech, und das persönliche Gleichgewicht bricht ein.

Was kann man dagegen tun?

Mit sich selbst gnädig sein. Das wirkt prophylaktisch. Eine Portion gesunder Selbstwert und Selbstliebe helfen. Das heisst nicht, dass man egoistisch ist. Es geht darum, ehrlich zu schauen, wo die Bedürfnisse und Grenzen sind, ohne das zu werten oder zu denken, man sei schwach. Auch das versuchen wir in der Therapie zu erarbeiten. Das ist langfristig wirksam gegen Burn-out.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es zur Burn-out-Prävention?

Sich von Anfang an überlegen, wie viel Arbeit realistisch ist. Wie viele Betriebszweige man wirklich will. Es gilt, so zu planen, dass Pausen möglich sind oder dass es auch funktioniert, wenn der Betriebsleiter oder die -leiterin ausfällt. Wenn in diesem Fall alles zusammenbricht, sind Burn-outs beinahe vorprogrammiert.

Interview: Julia Spahr

Unsere Mitarbeitenden sind der Schlüssel unseres Erfolges – werde Teil davon!



Die Privatklinik Meiringen gehört zu den führenden Psychiatriekliniken der Schweiz. Hier finden Menschen mit allen Formen psychischer Erkrankungen Aufnahme, Behandlung und Betreuung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich täglich mit viel Elan und Teamgeist. Wir bieten moderne Anstellungsbedingungen und arbeiten eng zusammen im dualen Führungssystem zwischen Ärzteschaft und Pflege.



Bewirb Dich für eine Stelle bei der Privatklinik Meiringen. Wir freuen uns, Dich kennen zu lernen.



Privatklinik Meiringen