

Zu ausgebrannt für die tägliche Arbeit

Das Burnout-Syndrom greift um sich. Eine Lübecker Firma hilft Unternehmen, ihre Mitarbeiter davor zu bewahren.

Von Hanno Kabel

portler reden gern über ihre Erfolge. Wenn es sein muss, reden sie auch über ihre Misserfolge – als Herausforderung, es in Zukunft besser zu machen: Nach dem Spiel ist or dem Spiel. Worüber sie aber icht reden, das ist ihre Überforderung, ihre Schwäche, ihre Erschöpfung. Deswegen war es zumindest ngewöhnlich, als Markus Miller, er Ersatztorwart von Hannover 96, letzte Woche mitteilen ließ, r werde sich wegen mentaler Er- chöpfung und eines beginnenden urnouts in stationäre Behandlung egen.

Das Burnout-Syndrom ist, wenn an das von einer Krankheit sagen

ann, gesellschaftsfähig geworden. Die Be- iebispsychologin und

Andrea Gensel sieht darin inen Vorteil. Sie leitet ie Lübecker Firma Car- eDien24, die Unter- ehmen in ganz eutschland hilft, ihre elegschaften gesund u halten. Der Begriff urnout, sagt sie, habe zu beigetragen, dass fenschen sich eher Hil- olten. „Es birgt an- ererseits auch eine Ge- hr, wenn Burnout als

anagerkrankheit be- achtet wird: „Das ist ein ganz E- lgreicher, der hat sich aufgeop- rt.“

Noch vor wenigen Jahren, sagt ornelius Borck, Professor für Me- izingeschichte an der Lübecker ni, habe der Herzinfarkt das nage der Managerkrankheit ge- abt. „Er war eine Zeit lang fast ie eine Auszeichnung, die Krö- ung des Übereinsatzes für die A- eit.“ Der Gesundheitskult habe as verändert. „Wir erwarten von anagern, dass sie joggen, keine igarren rauchen und nicht fett es- en.“ Immer mehr Unternehmen er- ennen aber, dass ihnen auch an fitarbeitern, die körperlich fit sind ur für ihre Arbeit leben, nicht elegen sein kann – gerade auf der ührungsebene. Und das nicht ur, weil jeder Krankheitstag für as Unternehmen teuer ist. „Der achkräftemangel“, sagt Andrea iensel, die auch eine Headhun- r-Agentur betreibt, „ist so groß eworden, dass die Firmen die we-

nigen, die es gibt, halten müssen.“

Kurt Langner, Chefarzt der Curti- us-Klinik für Psychosomatische Me- dizin in Bad Malente, bekommt im- mer häufiger Patienten, auf deren Einweisung das Wort „Burnout“ steht. Eine echte Diagnose sei das nicht, sagt er, denn Burnout sei ei- ne Form von Depression. „Aber zu sagen: Ich habe Burnout, ist viel leichter, als zu sagen: Ich bin de- pressiv.“ Der größte Teil von Lang- ners Patienten sind Lehrer und Menschen aus helfenden Berufen wie Altenpfleger, Krankenschwes- tern und Sozialarbeiter. Zuneh- mend suchen aber auch Führungs- kräfte bei ihm Hilfe – meistens, wenn sie schon alle Anzeichen ei- ner Depression zeigen: Konzentrati- onsmängel, Gereiztheit, Schlafstörungen, Grübeleien, Antriebs- schwäche.

Gerade Leistungsträ- ger seien besonders ge- fährdet, sagt Andrea Gensel: „Wer nicht brennt, kann auch nicht ausbrennen.“ Langner sieht einen wichtigen Grund für die zunehmenden Burnout-Fälle in der A- rbeitsverdichtung. In der Therapie sucht er aber auch im Leben sei- ner Patienten nach Gründen dafür, dass

sie so wenig auf sich selbst achtge- ben. Das gilt nicht nur für die A- beit. Andrea Gensel sagt: „Hinter einem Burnout stecken ganz oft pri- vate Probleme.“ CarpeDien24 bie- tet seinen Kunden deshalb für de- ren Mitarbeiter psychosoziale Be- ratung, Therapie und Kriseninter- vention, hilft aber auch dabei, einen Pflegeheimplatz oder eine Tages- mütter zu finden.

Der Hauptgrund für Burnout sei das Gefühl, hilflos und ausgeliefert zu sein, sagt Andrea Gensel. Sie rät davon ab, für alles den äußeren Druck verantwortlich zu machen und sich in der Opferrolle einzurich- ten: „Warum soll ein Chef etwas än- dern, wenn der Laden läuft?“ Es sei ein Trugschluss zu glauben, dass ei- ner, der Führungskraft werden wol- le, deshalb jeden Tag als letzter das Büro verlassen müsse. „Ich kenne Führungskräfte, die könnten um sechs Uhr gehen, aber wollen nicht. Die brauchen das für sich selbst.“



●● Wer nicht brennt, kann auch nicht ausbrennen.“

Andrea Gensel

CarpeDien24 ist ein EAP Anbieter. Employee Assistance Program.

Geschäftsführerin Andrea Gensel

Beiräte: Björn Engholm und Dr. Raimund Mildner

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Schulungen im Bereich Gesundheit von Mitarbeitern und Führungskräften
EAP Anbieter in Hamburg, EAP Anbieter in München, EAP Anbieter in Berlin
CarpeDien24 ist der führende EAP Anbieter mit Beiräten aus Wirtschaft und Politik.