



Burnout ist gemäß dem internationalen Diagnoseklassifikationssystem der WHO nicht als Krankheit klassifiziert, sondern lediglich als Einflussfaktor (Diagnoseschlüssel Z73.0)

Prophet mit Burnout-Syndrom

Wir alle fühlen uns hin und wieder ein wenig ausgelaugt. Für manche geht die Erschöpfung weit darüber hinaus. Tobias (Name von der Redaktion geändert) hat das erlebt. „Ich wollte immer für etwas brennen“, sagt er. Dann ist er ausgebrannt.

Die Veränderung beginnt langsam. Der lebenslustige Mensch – für jeden Spaß zu haben, stets ein Lächeln auf den Lippen, immer da, wenn man ihn braucht – verliert seinen Elan. Statt wie gewohnt schwungvoll in den Tag zu starten, quält er sich jeden Morgen aus dem Bett. „Ich konnte mich zu nichts mehr motivieren. Das war jeden Tag ein Kampf“, erzählt Tobias. Im Büro ist er dünnhäutig, reagiert gereizt und aggressiv. Zuhause verfolgt ihn die Arbeit weiter. Er verheddert sich in Gedanken, aus denen er keinen Ausweg findet. Privat- und Sozialleben übersteigen bald seine Kräfte. „Nach der Arbeit noch Leute zu treffen, irgendetwas Schönes erleben, dafür war einfach keine Energie mehr da“, sagt er. Seine Lebensgefährtin überredet ihn schließlich, zum Arzt zu gehen. Die Diagnose: Burnout.

„Burnout ist eine multifaktorielle Stressreaktion, die durch massive Erschöpfung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene gekennzeichnet ist“, erklärt Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Departments Burnoutprävention und Resilienztraining der European Systemic Business Academy (ESBA). Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Atemnot, Schlafstörungen, Depressionen, Ängste – jeder reagiert anders. „Stressreaktionen manifestieren sich an Schwachstellen des Körpers und das ist bei jedem unterschiedlich.“ Tomaschek-Habrina spricht daher auch von „häufigen Symptom-Clustern“ statt von charakteristischen Verläufen. Der

Burnout ist so alt wie die Menschheit – nur hieß es nie so. Mittlerweile beschreibt das Wort einen Komplex an Problemen, die zu körperlichem und seelischem Leid führen können

TEXT: SOPHIE HANAK



Lisa Tomaschek-Habrina, European Systemic Business Academy

heute 42-jährige Tobias arbeitet seit achtzehn Jahren in unterschiedlichen Positionen im IT-Bereich eines großen österreichischen Konzerns. Lange Zeit hat seine Arbeit ihn erfüllt. „Aber über die Jahre, durch den Wandel in der Firma und der Firmenkultur, habe ich mich irgendwann in einem System wiedergefunden, das mir emotional komplett widersprochen hat“, erzählt er. Mitarbeiter werden auf reine „Kostenfaktoren reduziert, für das Unternehmen zählt einzig der schnelle Profit. Die Anforderungen an Mitarbeitende sind einerseits hoch, andererseits wird es ihnen weder zuge- traut noch ermöglicht, diese zu erfüllen.“ „Du wirst einfach allein gelassen“, beschreibt Tobias die Situation. „Es werden Sachen verlangt, dir aber die Mittel dazu nicht in die Hand gegeben. Du musst zum Beispiel Ergebnisse liefern, bekommst aber die nötigen Daten nicht.“

Eine kollegiale Gemeinschaft gibt es kaum mehr. „Wenn du deine Arbeit machen willst, bist du quasi gezwungen, gegen Kollegen zu kämpfen. Weil die auch ihre Aufträge haben und natürlich zuerst auf sich selbst schauen müssen.“ Tobias versucht trotzdem, seinen Werten treu zu bleiben. „Ich habe ernsthaft versucht, einen guten Job zu machen. Ich habe ernsthaft versucht, niemanden auszumanövrieren.“ Ein Kampf gegen Windmühlen. 2016 ist für ihn der Punkt erreicht, an dem er nicht mehr kann.

Ein zu hohes Arbeitspensum allein führt nicht ins Burnout, betont Tomaschek-Habrina. Sie beschreibt sechs wesentliche Faktoren: Arbeitsbelastung, Möglichkeiten der Mitgestaltung, Anerkennung, Gemeinschaft, Fairness und im Unternehmen gelebte Werte. Eine negative Bewertung

von mindestens drei dieser Aspekte bedeutet, dass eine Burnout-Gefährdung vorliegt. „Vor allem die ersten drei Punkte werden meistens negativ beantwortet“, weiß die Burnout-Spezialistin. „Daran hat sich in den letzten zwanzig Jahren nicht viel geändert.“ Als ein ausschließlich für unsere Zeit typisches Phänomen sieht Tomaschek-Habrina das Burnout allerdings nicht: „Den Begriff gibt es zwar erst seit den 1970er-Jahren, aber ähnliche Beschwerdebilder bestehen, seit es die Menschheit gibt.“ Bereits der biblische Prophet Elias beispielsweise zeigt charakteristische Burnout-Symptome.

„Die ersten zwei Monate habe ich nur auf der Couch verbracht“, beschreibt Tobias die Zeit nach seinem Zusammenbruch. „Der ganze Körper ist schwer, du bist komplett antriebslos. Du liegst und wartest, dass die Zeit vergeht. Ich kann nicht einmal mehr sagen, ob mir damals viel durch den Kopf gegangen ist. Ich glaube, ich bin nur apathisch herumgelegen – und das war’s.“

Irgendwann wird es leichter. Antidepressiva und Psychotherapie helfen, seine Lebensgefährtin und sein Freundeskreis sind wichtige Stützen.

Nach zwölf Monaten nimmt Tobias seine Arbeit in Teilzeit wieder auf. Acht Wochen später folgt ein vierwöchiger Reha-Aufenthalt. Eine Zeit, die er als hart, aber enorm hilfreich beschreibt. Am wertvollsten war für ihn folgende Erkenntnis: „Man ist nicht allein damit. Es gibt viele andere, die ähnliche Probleme haben.“ Schätzungen zufolge leiden hierzulande bis zu zehn Prozent der Erwerbstätigen an einem Burnout-Syndrom. Konkrete Zahlen zu Betroffenen in Österreich gibt es nicht. Das liegt vor allem daran, erklärt Tomaschek-Habrina, dass Burnout gemäß dem internationalen Diagnoseklassifikationssystem der WHO (noch) nicht als Krankheit klassifiziert ist, sondern lediglich als Einflussfaktor (Diagnoseschlüssel Z73.0). Das macht eine einheitliche Diagnostizierung unmöglich, ändert aber nichts an der Ernsthaftigkeit dieses Leidens.

Tobias ist seit Anfang 2018 regulär zurück im Job. „Ich bin aus finanziellen Gründen noch bei der gleichen Firma. Aber mit Absprunghilfen“, betont er. „Die Belastbarkeit von früher habe ich heute nicht mehr. Ich sage mir, das geht halt jetzt nicht, davon geht die Welt nicht unter. Aber glücklich macht es mich nicht zu wissen, dass ich anders war und anders konnte.“ Er wirkt ein wenig traurig am Ende seiner Geschichte, aber nicht ohne Hoffnung. Der alte Lebensmut blitzt wieder auf, ein Stück weit zumindest. Sein Plan ist, sich selbstständig zu machen. „Ich hoffe, dass ich zumindest annähernd das schaffe, was ich früher einmal geschafft habe“, meint er. „Wenn ich nicht immer gegen die gleiche Wand renne, sondern mir einmal eine neue Wand anschau.“