

LADIES DRIVE

Extraordinary Cars & Extraordinary Women

Report

Weshalb Frauen in der Finanzbranche anders ticken

4x4

Die treuen Begleiter im Winter

Wir haben keine Krise!

Trendforscherin Li Edelkoort über Finanzen, Farbtrends und Mode

Abenteuer Ungarn

Wie man auf Schloss Hertelendy zur Ruhe kommen kann

Das erste Frauenmagazin für
Business, Cars & Lifestyle

SCHWEIZ SFR 9,-
EUROPA EUR 6,-

04 2008



771662 575507 04

BURN OUT

WESHALB FRAUEN STRESSRESISTENTER SIND – UND TROTZDEM OPFER VON BURN-OUT SEIN KÖNNEN

„Das Bett neben mir ist schon länger leer. Jedenfalls kommt es mir so vor ...“ So beginnt der Brief einer seit 16 Jahren verheirateten Frau. Ein Burn-out oder eine Depression stellen jede Partnerschaft auf eine harte Probe. Die meisten haben keine Erfahrung mit dieser für sie zumindest am Anfang unbegreifbaren Erkrankung und verwechseln die Depression mit einer Verlust- oder Trauerreaktion. Dadurch wird die Behandlung der Krankheit hinausgezögert und erst nach einiger Zeit, wenn sich neben der Traurigkeit auch andere Anzeichen der Erkrankung bemerkbar machen, wird erwogen, einen Arzt aufzusuchen. Burn-out-symptome sind oft diffus und deshalb schwierig einzuordnen. Dies gilt gleichermassen für die Betroffenen wie auch die Angehörigen. Doch wie kann sich ein Burn-out äussern? Gehen Frauen und Männer unterschiedlich mit Burn-out um? Welche Warnsignale gilt es zu erkennen? Ein Erfahrungsbericht von Ruedi Josuran.

Text: Ruedi Josuran | Illustrationen: Misspixels.com / istockphoto.com

Aus der Praxis wissen wir, dass die Situation mit einem vom Burn-out Betroffenen besonders dann kompliziert wird, wenn dieser auf die Zuwendung der Angehörigen nicht mehr reagiert. Die Angehörigen sind irritiert, weil sie das in sich zurückgezogene Verhalten des Depressiven als „Schlag ins Gesicht“ interpretieren. So entsteht eine Verärgerung, die den Depressiven zwangsläufig noch tiefer in den Rückzug treibt. Die Angehörigen sollten wissen, dass der Kranke unter seiner Unfähigkeit, Gefühle auszudrücken, selbst am meisten leidet. Falsch wäre es, den Depressiven aufzufordern, sich zusammenzureissen. Solche Ermahnungen würden seine Verzweiflung nur noch verstärken. Der Depressive ist nicht unwillig, er ist krankheitsbedingt unfähig. Gut gemeint, wird oft auch ein weiterer Rat aus dem Ärmel gezaubert. Man versucht es mit einem ganzen „Unterhaltungsprogramm auf mehreren Kanälen“. Mit solchen Massnahmen kann ein Mensch, der ja die Fähigkeit verloren hat, sich zu freuen, nichts anfangen. Im Gegenteil: Es wird ihn noch mehr ins Loch reissen und in Schuldgefühle stürzen. Olga (32) wusste nicht mehr, was sie tun sollte. Sie hatte Angst um ihren Mann. Bevor sie mich kontaktierte, hatte sie bereits hunderte von Seiten im Internet durchstöbert. Sie schrieb: „Ich finde einfach keine Lösung. Freunde hat er auch keine. Im Geschäfts-Alltag spielt er seine Rolle perfekt. Da hat er Angst vor einem Image-Verlust. Seine Familie brauche ich nicht anzurufen, weil die alle zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind. Ich selber bin keine richtige Ansprechpartnerin, bin

selbst mit allem überfordert. Ratschläge bekomme ich zwar von allen Seiten. Wirklich einlassen will sich aber niemand.“

Ich schrieb ihr: „Gönnen Sie sich Entlastung und holen Sie sich Hilfe. Das Wichtigste ist, dass Sie sonst einfach da sind. Wissen Sie, Ratschläge wirken auf mich manchmal wie Schläge ... Ein Ratschlag wird erst sinnvoll, wenn man ihn aus sich heraus übernehmen kann. Einfach da sein, Zeit haben, zuhören. Bei einer Depression ist es wirklich zuhören, weil immer wieder das Gleiche kommt. Versuchen Sie Ihr eigenes Leben so weiterzuführen wie zuvor. Sie helfen ihm mehr, wenn sie gesund bleiben.“

Der gesunde Partner stellt nach meiner Erfahrung seine eigenen Bedürfnisse oft zu stark zurück und ist chronisch überfordert.

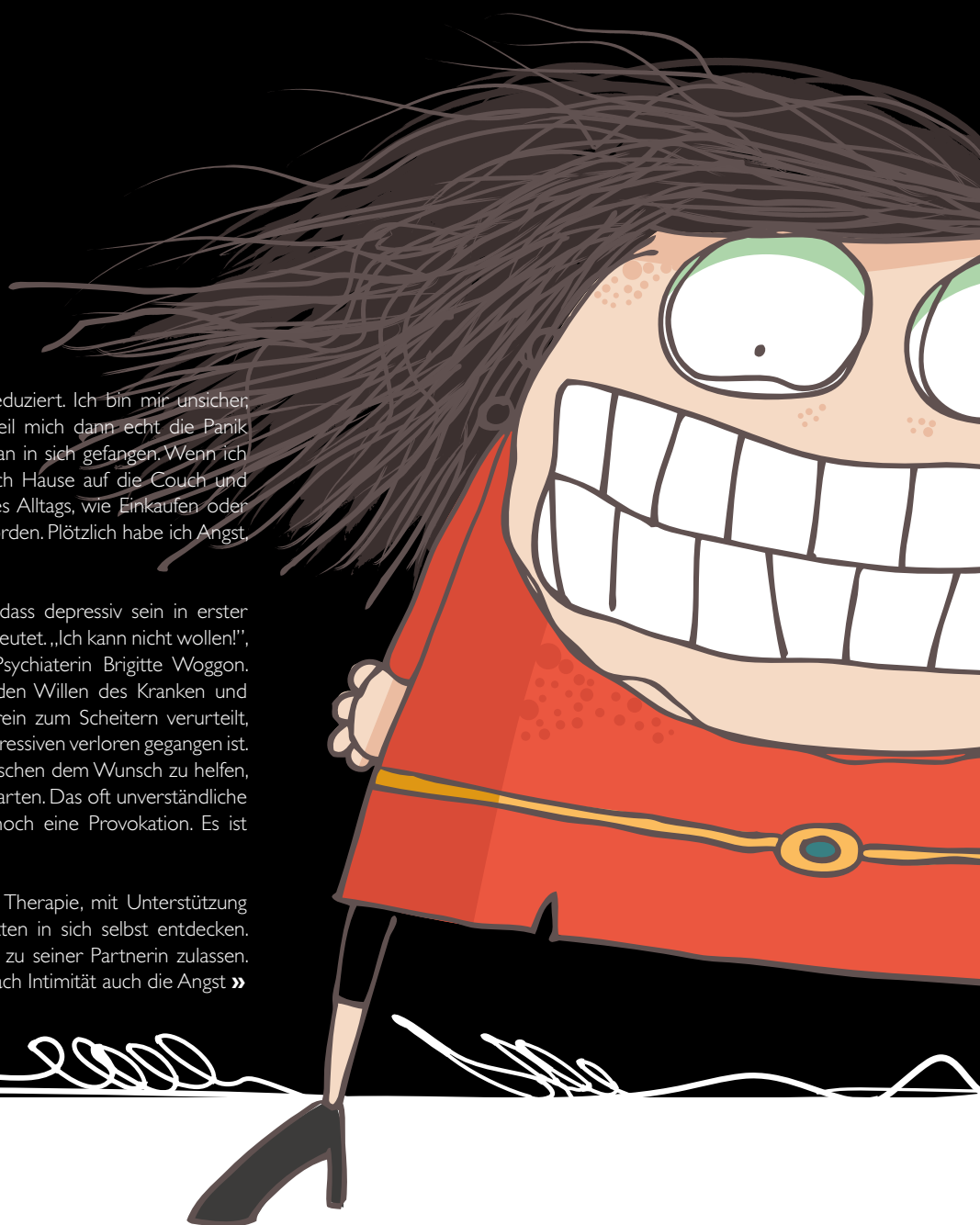
Das bestätigte mir Olga in einem späteren Mail: „Was mir am meisten zu schaffen macht, ist, dass ich nie wissen kann, was mich erwartet und wie ich mich verhalten soll. Ich würde ihm so gerne helfen, aus diesem Loch zu kommen, und merke, wie ich aufpassen muss, nicht selbst reinzufallen!“

Später rede ich mit ihrem Mann Franco (41). „Ich versteh selbst nicht, was da in mir vorgeht. Ich kann meinen Gefühlen nicht trauen.

Irgendwie sind sie auf ein Minimum reduziert. Ich bin mir unsicher, kann wirkliche Nähe nicht zulassen, weil mich dann echt die Panik ergreift. Es ist irgendwie so, als wäre man in sich gefangen. Wenn ich Feierabend habe, will ich nur noch nach Hause auf die Couch und meine Ruhe haben. Normale Dinge des Alltags, wie Einkaufen oder Behördengänge, sind zu einer Last geworden. Plötzlich habe ich Angst, unter Leute zu gehen."

Als Angehöriger muss man begreifen, dass depressiv sein in erster Linie eine Lähmung der Willenskraft bedeutet. „Ich kann nicht wollen!“, heisst das ausgezeichnete Buch der Psychiaterin Brigitte Woggon. Deswegen sind auch alle Appelle an den Willen des Kranken und wohlmeinende Ratschläge von vornherein zum Scheitern verurteilt, weil sie auf etwas abzielen, was dem Depressiven verloren gegangen ist. Es ist eine ständige Gratwanderung zwischen dem Wunsch zu helfen, aufzumuntern und einem geduldigen Warten. Das oft unverständliche Handeln ist weder eine Böswilligkeit noch eine Provokation. Es ist Ausdruck einer Krankheit.

Franco konnte nach einer halbjährigen Therapie, mit Unterstützung von Medikamenten, verschüttete Facetten in sich selbst entdecken. Er konnte auch erstmals richtige Nähe zu seiner Partnerin zulassen. Früher war bei ihm mit dem Wunsch nach Intimität auch die Angst »



verbunden, sich für einen Menschen zu öffnen. Die Angst, verletzt oder enttäuscht zu werden. Er hatte Schutzmechanismen entwickelt, um nicht enttäuscht oder verletzt zu werden.

Burn-out und Depression werden zu Unrecht immer noch mit Schwäche und Lebensuntüchtigkeit verknüpft. In einer Welt, in der nur Leistung und Funktionieren zählt, werden Menschen in Depressionen schnell als Aussenseiter, Drückeberger oder Versager abgestempelt. Dieses Stigma ist schuld, dass zu viele Betroffene über ihr Leiden nicht reden. Gewissenhafte Menschen mit Hang zur Perfektion und hohem Anspruch an die eigene Leistung sind stärker depressionsanfällig. Ganze Wirtschaftszweige leben vom Perfektionsanspruch der Menschen, und da sind die Schönheitschirurgie oder die Gentechnik mit ihren Visionen vom perfekten Individuum lediglich die Spitze des Eisberges. Es gibt Krankheiten, die zwar körperlich schmerzhaft, aber zugleich eindeutig zu diagnostizieren sind. Wer sich ein Bein bricht, lässt sich operieren. Mit einem Gips kriegt man auch schon Mitleid und Unterstützung und Entlastung. Die Depression oder ein Burn-out ist jedoch unsichtbar.

Burn-out beschreibt ein Syndrom, das gekennzeichnet ist durch emotionale und körperliche Erschöpfung, eine negative Einschätzung der persönlichen Leistungskompetenz, teilweisen sozialen Rückzug aus der Arbeit und verminderte Leistungsfähigkeit. Als besonders gefährdet gelten Berufsgruppen, in denen die persönliche Zuwendung zu anderen Menschen einen wesentlichen Teil der Tätigkeit ausmacht. Burn-out kann einerseits gesehen werden als das Ergebnis eines erfolglosen Prozesses der Bewältigung stressreicher Arbeitssituationen. Andererseits aber auch als das Ergebnis des Umgangs mit den Diskrepanzen zwischen der individuellen Situation und Einstellung sowie den tatsächlichen, vom Arbeitssystem vorgegebenen Anforderungen und Werten. In der Entstehung von Burn-out spielen demnach sowohl individuelle als auch organisations- und arbeitsplatzbezogene Faktoren eine Rolle. Zu den personenbezogenen Faktoren gehören neben anderen die Einstellung, Anerkennung (und Liebe) nur durch Leistung bekommen zu können, ein Hang zum Perfektionismus und das Gefühl, schwierige Situationen ohne fremde Hilfe bewältigen zu müssen. Als Burn-out-fördernd gilt eine Arbeitsumgebung, die gekennzeichnet ist durch Arbeitsüberlastung und Zeitdruck, Mangel an Mitbestimmung und Kontrolle sowie Unfairness und Mangel an Belohnung, Anerkennung und Gemeinschaft.

Burn-out ist ein phasenhaft ablaufender Prozess. Häufig steht zu Beginn ein Überengagement und besonderer Leistungswille. Darauf folgt eine subtile Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Allmählich beginnen jedoch Ermüdung und Frustration stärker zu werden. Manchmal wird eine Kompensation in der Freizeit gesucht, teilweise gepaart mit dem Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen (z.B. Nikotin, Beruhigungsmittel). Erste körperliche Symptome wie Schlaf- oder Konzentrationsstörungen können auftreten. Gleichzeitig tritt auch eine depressive Grundstimmung immer mehr in den Vordergrund, manchmal mit gleichzeitiger Unruhe und Rastlosigkeit. Enge Freundschaften und die Familie werden vernachlässigt und das Leben verflacht zusehends. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist professionelle Hilfe dringend nötig, um den Prozess noch umkehren zu können. Besonders schwerwiegend ist, dass Burn-out meistens ein

schleichender Prozess ist und bestehende Probleme oft übersehen oder verleugnet werden. Gerade dies macht es oft schwierig, Menschen im Burn-out zu erreichen und ihnen helfen zu können.

Die Studienlage zur Häufigkeit von Burn-out bei Frauen und Männern ist unterschiedlich. Während in manchen Untersuchungen höhere Burn-out-Raten bei Frauen gefunden wurden, konnte dies in anderen Studien nicht bestätigt werden und dürfte auch stark von der untersuchten Berufsgruppe und dem jeweiligen Land abhängen. Nach meiner Erfahrung als Personal Coach für Krisen am Swiss Prevention Center in Nottwil sollte eines vermehrt beachtet werden: dass Männer eine höhere Schwelle haben, seelische Probleme zuzugeben, als Frauen – sowohl vor anderen als auch vor sich selbst. Frauen wenden in Stresssituationen eher die Strategie „tend and befriend“ (sich kümmern, behilflich sein) an. Bei Männern ist das anders: Bei ihnen kann man eher die „Fight or flight“-Reaktion (also Kampf und Aggression oder Flucht und Rückzug, z.B. auch in Verdrängung und Süchten) beobachten. Auch unterschiedliche Rollenbilder und -muster können die Einstellung zu Beruf und Karriere beeinflussen. So wiesen frühere Untersuchungen darauf hin, dass Männer ihre gegenwärtige Position eher als Baustein einer „Karriere“ betrachten, während Frauen dazu tendieren, ihre aktuelle Position im Fokus zu haben und diese möglichst gut erfüllen zu wollen.

Tendenziell betrifftes Männer stärker. Denn Frauen sind stressresistenter und gestehen sich Schwächen schneller ein. Insgesamt gehen Männer im Schnitt weniger und später zum Arzt, so auch beim Burn-out. Männer ignorieren ihre Krankheitssymptome generell stärker, was gleichzeitig ein Risikofaktor für die Chronifizierung der Beschwerden ist. Nach der Devise: „Ich muss die Zähne zusammenbeißen und durchhalten“. Frauen führen Beschwerden wie innere Unruhe, Schlafprobleme, Ängstlichkeit, Kopfschmerz, Magen-Darmprobleme und chronische Erschöpfung eher zum Arzt. Männer sehen erst bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Angina pectoris und Rückenleiden Handlungsbedarf.

Am Ende steht oft die Depression. Bei einem schweren Burn-out liegt auch immer eine Depression vor: Einer der wesentlichsten Unterschiede zwischen Depression und Burnout liegt einerseits darin, dass Burn-out immer im Arbeitsumfeld entsteht – also vor allem wegen Arbeitsbelastung – und andererseits Burn-out auch gewisse typische Haltungen gegenüber anderen Menschen in sich trägt: etwa Zynismus, Abschottung, Gleichgültigkeit.

Männerdepression zeigt sich anders als die der Frau. Männer sind gereizter, aggressiver und weniger apathisch, der Alkohol- und Schmerzmittelkonsum steigt. Unter den 15 Prozent der unbehandelt Depressiven, die Selbstmord begehen, sind viel mehr Männer. Männer neigen dazu, sich durchzuboxen, bis sie zusammenbrechen, Frauen hingegen spüren eher, dass etwas nicht stimmt. Frauen schaffen es eher, mit jemandem darüber zu sprechen, dass es so nicht weitergehen kann. Ob Mann oder Frau: Für jeden Einzelnen ist es wichtig, das richtige Mass zu finden, besonders in den Ansprüchen an sich selbst. Der Zwang, besser zu sein als andere, führt oft zu Angst, Burn-out und Depression. Es geht darum, stimmig mit sich selbst zu werden und das eigene „Passwort“ zur Gestaltung des Alltags zu finden. «

Ruedi Josuran...

war bis Frühling 2008 Moderator beim Schweizer Radio DRS 1. Als Buchautor veröffentlichte er unter anderem das Werk „Mittendrin und nicht dabei“. Darin geht es um seine persönliche Burn-out-Erfahrung. Seine zweite Veröffentlichung trägt den Titel „Von Mann zu Mann“ – Männerfreundschaft und Männerkommunikation. In seinem dritten Buch „Seele am Abgrund“ beschäftigt er sich mit dem Umfeld (Familien, Vorgesetzte, Arbeitskollegen) von Burn-out-Betroffenen.

Ruedi Josuran ist ausgebildeter Personal Coach mit Schwerpunkt „Krisen-Intervention“. Er ist u.a. am Swiss Prevention Center in Nottwil tätig.

www.swisspreventioncenter.ch

www.ruedijosuran.ch

