

Rems-Murr-Rundschau

## Die erschöpfte Seele

Von ZVW, aktualisiert am 13.11.2011 um 20:23



Dr. Günter Hetzel, ärztlicher Direktor und Chefarzt der psychiatrischen Klinik in Winnenden, über den Burn-out: „Das übererregte Stresssystem findet keine Ruhe.“ Foto: ZVW

**„Burn-out: Erkennen, helfen, lösen“: Eine Veranstaltung von „Wissenstransfer hoch 3“ Winnenden. Ausgebrannt und müde, erschöpft und antriebslos. Aus medizinischer Sicht gibt es jedoch keinen „Burn-out“, die Krankenkassen kennen keine spezielle Behandlungsdiagnose. Der Psychiater Dr. Günter Hetzel behilft sich mit der Diagnose Depression, die sich weltweit zur Krankheit Nummer eins des 21. Jahrhunderts entwickelt.**

„Burn-out: Erkennen, helfen, lösen“ war das Thema einer gemeinsamen Veranstaltung des ZfP Winnenden mit den Wirtschaftsförderern der Städte Winnenden, Waiblingen und Fellbach im Rahmen der Reihe „Wissenstransfer hoch 3: Praxiswissen für kleine und mittlere Unternehmen in Fellbach, Waiblingen und Winnenden“.

Manfred Klumb erinnert sich noch genau an den Tag, als er seinen Burn-out erlebte, den 22. Februar 2010, sein Hochzeitstag. In einer Besprechung mit seinem Chef brach der heute 55-Jährige zusammen. Der Werkleiter wurde von Weinkrämpfen geschüttelt, er konnte nicht mehr. Fast zwei Jahre später spricht Klumb in dem mit 150 Besuchern voll besetzten Andachtssaal des Zentrums für Psychiatrie (ZfP) sehr offen über seinen Zusammenbruch. Allein dieses große Interesse an einem Freitagabend zeigt, dass Burn-out sich nicht auf Manager und ein paar Prominente beschränkt.

Die „erschöpfte Seele“, wie Dr. Günter Hetzel, der ärztliche Direktor und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie des Klinikums Schloss Winnenden, sagt, ist die dunkle Seite unserer heutigen Zeit, in der Menschen älter werden und über weniger körperliche Leiden klagen. „Burn-out

kann jeden bei Stress und Überlastungen treffen.“ Der Politiker Matthias Platzeck, der Sportler Sven Hannawald, der Trainer Ralf Rangnick sind nur prominente Beispiele.

Manfred Klumb weiß inzwischen, was er falsch gemacht hat, dass er die deutlichen Anzeichen in den Wind geschrieben und wohlmeinende Ratschläge ignoriert hat. Ein Jahr später, fast auf den Tag genau nach seinem ersten Burn-out, brach Klumb wieder zusammen. Auf die Frage, ob und wie Angehörige einen von Burn-out bedrohten Menschen helfen könnten, sagt er: Gar nicht. Er habe sich nicht helfen lassen, bis er ganz am Boden lag. Bis er in der Klinik landete. Er, der sich über seinen beruflichen Erfolg definiert hatte, hat die Karriere in dem Großkonzern hinter sich gelassen und sich selbstständig gemacht.

### **Burn-out, die fehlgeleitete Lerngeschichte unserer Gesellschaft**

Als Psychiater und Psychotherapeut macht Hetzel keinen großen Unterschied zwischen einem Burn-out und einer Depression. Die Symptome gleichen sich, reichen von Konzentrationsstörungen über Erschöpfung, Resignation und Unzufriedenheit bis hin zu körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Reizmagen und Anfälligkeit für Infekte. Die Kranken werden immer jünger, viele sind erst Mitte 20, stellt Hetzel fest. Jeder dritte Deutsche fühlt sich gestresst, jeder Zehnte wird im Laufe seines Lebens depressiv, aber nur ein Bruchteil davon wird behandelt. Jeder zweite Lehrer leide an Burn-out. Hetzel teilt zwar die Meinung nicht, dass Lehrer öfters an Burn-out leiden, weil sie sich als Beamte keine Sorgen um ihren Job machen müssen. Aber die Angst um den Arbeitsplatz spielt eine große Rolle in der heutigen Leistungsgesellschaft. „Burn-out ist eine fehlgeleitete Lerngeschichte in unserer Gesellschaft“, sagt Hetzel. Er weist auf die Dauerbelastung hin, auf die Flut von E-Mails, auf die Angst, Schwäche zu zeigen, und auf krankhaften Ehrgeiz und Perfektionismus, die das eigene Scheitern schon in sich tragen und zu einem Burn-out führen können.

### **Die große Sorge um den Arbeitsplatz**

Wer ausgebrannt ist und die Leistungsanforderungen nicht mehr erfüllen kann, sorgt sich zuallererst um seinen Job. Ein fürsorglich gemeinter Anruf des Personalchefs steigert die Angst. Diese Erfahrungen hat auch Hannelore Schullian gemacht. Sie ist Personalleiterin eines mittelständischen Unternehmens in Leinfelden-Echterdingen und kennt zwei Mitarbeiter, die an Burn-out und Depressionen leiden. Ausschlaggebend seien aber nicht allein die beruflichen Probleme gewesen, betonte Schullian. Meist handelt es sich um ein Zusammenspiel von persönlichen, familiären und beruflichen Aspekten, bestätigt Hetzel. Für den einen könne ein zweiter Platz eine Niederlage bedeuten, während der andere seinen dritten Platz bejubelt. „So komplex und individuell das Entstehen ist, so komplex und individuell muss auch die Behandlung sein.“ Die Möglichkeiten reichen von einer Psychotherapie bis zu Medikamenten. Hetzel setzt auch auf Naturheilverfahren, Ernährung, Sport und Entspannung.