

Wenn der Stress zum Dauerzustand wird, hilft nur noch ein Klinikaufenthalt.

Pausenlos unter Druck



Erschöpfungskrankheiten haben Hochkonjunktur. Wer sich in einer **Burn-out-Klinik** behandeln lässt, hat die besten Chancen, wieder arbeitsfähig zu werden. Die Behandlungsmethoden.

OLIVER KLAFFKE TEXT

Das Berufs- und Privatleben der meisten ist randvoll gefüllt, und man schafft sein Pensum nur knapp. Sobald etwas Bewegung in das fein austarierte System von Verpflichtungen und Aufgaben kommt, gerät es schnell ausser Kontrolle. «Meistens sind es Veränderungen in Beruf oder Familie, welche das Gleichgewicht in Schieflage bringen», sagt Ulrich Hemmeter, Chefarzt der Psychiatrischen Dienste St. Gallen.

Stress habe «seine guten Seiten». Er sorgt dafür, dass der Mensch in einen angeregten Zustand versetzt wird, ohne den er nichts leisten würde. «Der gute Stress hat Auswirkungen auf unsere Biochemie», sagt er. Wird die Belastung allerdings zu gross und der Stress zum Dauer-

zustand, dann fährt der Körper nicht mehr in einen Ruhezustand zurück – die Werte der Stresshormone bleiben dauerhaft zu hoch. Der Mensch steht pausenlos unter Strom und kommt nicht mehr zur Ruhe. Die Folgen sind dramatisch. Man kann nicht mehr abschalten, fühlt sich den Anforderungen des nächsten Tages nicht mehr gewachsen. Irgendwann ziehen Hausarzt, ein Psychotherapeut oder die Familie die Reissleine: Einweisung in eine Klinik. «Menschen, die ein Burn-out haben, sind schwerkranke Leute», sagt Hemmeter. «Sie gehören ins Spital.»

Spa-Atmosphäre. In der Schweiz gibt es ein Dutzend Kliniken, die sich auf die Behandlung von Patienten mit Burn-out und Stress spezialisiert haben. Allen ist gemeinsam, dass sie eher den Charakter

von Wellnesshotels statt von Kliniken haben. Doch der Eindruck der Spa-Atmosphäre täuscht, hier werden Patienten mit den Mitteln der medizinischen Heilkunst wieder auf die Beine gebracht. Die meisten der Schweizer Burn-out-Kliniken sind auf einer Spitalliste, sodass je nach Versicherung die Krankenkasse für die Behandlung aufkommt.

«Die Dauer der Behandlung hängt vom Einzelfall ab», sagt Dr. Sven Sauter, Chefarzt der Clinica Holistica in Susch GR. «Mit einem Aufenthalt von bis zu sechs Wochen muss man ohne weiteres rechnen.» Die Fachklinik wurde 2010 eröffnet und wegen der grossen Nachfrage bereits erweitert. Sie setzt bei der Behandlung auf einen ganzheitlichen Ansatz. Nach der Einweisung geht es darum, dass die Patientinnen und Patienten zunächst wieder zur Ruhe und zu Kräften kommen. «Entscheidend ist, dass sie sich erst einmal ausschlafen können», sagt er. «Menschen, die in ein Burn-out hineingeraten sind, leiden immer unter Schlafstörungen. Sie können schlecht einschlafen und wachen immer wieder auf, weil sie Sorgen und Belastungen des Alltags bis in die Nacht hinein verfolgen.» Wer nachts nicht schläft, ist am Tag erschöpft. Die ►

«Auf Kurs bleiben»

Stresscoach Rainer von Arx über die Rückkehr in den Job.

Herr von Arx, was braucht es, damit man nach der Burn-out-Klinik nicht in die alten Muster zurückfällt?

Ein neues Arbeitsumfeld, Veränderungen im Team oder in der Position sind wichtig. Nicht, weil jemand weniger leisten möchte, sondern um die Spielregeln zu ändern. Wenn man nach ein paar Wochen genau dort weitermacht, wo man aufgehört hat, schleichen sich die alten Muster rasch wieder ein.



Rainer von Arx ist Coach in Olten und auf die Begleitung von Kaderleuten in Veränderungsprozessen spezialisiert.

Wer hilft einem, im Alltag umzusetzen, was man an Verhaltensweisen gelernt hat?

Die meisten finden, dass es mit der Psychotherapie reicht, wenn man aus der stationären Behandlung entlassen ist. Sie suchen sich eher einen Coach. Es ist viel leichter, auf Kurs zu bleiben und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, wenn man die eigenen Verhaltensweisen mit jemandem reflektieren kann.

Wie bleibt man auf Kurs?

Es hilft, schriftlich für sich festzuhalten: Was sind meine Ziele? Welcher Rolle in meinem Leben möchte ich wie viel Zeit widmen? Es geht darum, an sich zu rapportieren, wie man in der persönlichen Zielerfüllung ist. So bleibt man sensibel gegenüber den Dingen, die einem wichtig sind, und lässt sich nicht von Sachen belasten, die einen nur unter Stress setzen.

► Leistungsfähigkeit sinkt, die Sorgen wachsen ins Unermessliche. «Das ist eine Spirale, die zur totalen Erschöpfung führt», sagt er. In den Kliniken versucht man zunächst, die Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Ohne Schlafmittel geht es kaum, die Erschöpfungsspirale zu durchbrechen.

Ungefähr die Hälfte der Burn-out-Patienten wird mit einer Depression in die Klinik eingewiesen. Ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit hat sie im Griff. «Wenn man mit solchen Patienten arbeiten will, muss man sie erst aus der Depression herausholen», sagt Christian Seeher, Leitender Arzt der Privatabteilung des Sanatoriums Kilchberg ZH. Die Klinik ist ein Zentrum für stressbedingte Krankheiten.

Serotonin-Mangel. Seit mehreren Jahrzehnten wissen Psychiater, dass hinter einer Depression oft ein Mangel des Botenstoffes Serotonin steckt, der die Übertragung von Signalen von Nervenzelle zu Nervenzelle stört. Die Therapie von Depression mit Antidepressiva ist heute Standard, um Menschen aus ihrem schwarzen Loch wieder herauszuholen. Erschöpfungs- und Depressionsbehandlung ist immer der erste Schritt zur Genesung und aus dem Burn-out hinaus – erst dann kann man beginnen, die Ursachen anzugehen. «Wir setzen auf die Behandlung von drei Dimensionen, bei denen der Einzelne und sein Umgang mit dem Stress im Mittelpunkt stehen», so Seeher.

In der objektiven Dimension wird die tatsächliche Belastung erfasst. In der subjektiven Dimension verstehen die Patienten, wie man mit der Belastung umgeht, und in der existenziellen Dimension, welche Konsequenzen man für die Zeit nach der Rückkehr ins Alltagsleben daraus zieht. «Hier geht es darum, neue Verhaltensweisen zu festigen, die einen resistent gegen einen neuen Zusammenbruch machen sollen», sagt Seeher.

In der Privatklinik Hohenegg in Meilen ZH praktiziert der Ärztliche Direktor Stefan Büchi eine Behandlung, bei der ehemalige Patienten als Mentoren eingebunden sind. «Die Patienten sehen einen Weg aus der Krise hinaus, den andere schon gegangen sind», sagt er. Wichtig in Hohenegg ist, dass die Burn-out-Patienten einen ähnlichen beruflichen oder sozialen Hintergrund besitzen. Wer merkt, dass auch andere Kaderleute in die Krise

geraten sind, sucht nicht mehr die Schuld allein bei sich und geht besser mit der Krankheit um. Büchi setzt darauf, die Patienten aus den kreisenden Sorgen um die Aufgaben von morgen herauszuholen, und verordnet ihnen Übungen, mit denen sie sich auf die Gegenwart konzentrieren und das Jetzt wahrnehmen und geniessen lernen. «Entscheidend ist uns der langfristige Therapieerfolg», sagt er. «Dabei kommt es darauf an, die im Spital gewonnenen Einsichten auch später im Alltag umzusetzen.»

Auf die eigenen Bedürfnisse achten, Nein sagen können, genügend Zeit zur Regeneration einplanen, Freunde sehen, all dies gehört dazu. Büchi hat eine visuelle Methode entwickelt, mit der man auf Kurs bleiben soll. Das Ziel von PRISM ist, auch im stressigen Alltag das Verhalten im Blick zu behalten, das einem Halt und Widerstandsfähigkeit gibt. «Ohne eine innere Selbstverpflichtung rutscht man schnell wieder in die alten Muster zurück», sagt Büchi. «Wichtig ist uns auch ein ambulantes Anschlussprogramm, in dem die Patienten ihre Erfahrungen im

Wer merkt, dass auch andere Manager in die Krise geraten, fühlt sich weniger allein.

Arbeits- respektive Alltagskontext austauschen können.»

Allein schon der Aufenthalt in einer Klinik schafft das Gefühl der Entlastung. Schliesslich ist man in Behandlung und krank. Die bisherigen Aufgaben und Verpflichtungen sind ein ganzes Stück weg. Viele ambulante Behandlungen scheitern, weil die Umgebung, die einen unter Druck gesetzt hat, immer noch Druck ausübt. Fast alle Patienten, die in eine Stressklinik kommen, werden von ihrem Hausarzt oder Psychiater eingewiesen, nachdem sich dort die ambulante Therapie als nutzlos und nicht zielführend erwiesen hat. «Natürlich versucht man, sie so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld zu halten», sagt Konrad Hitz,

In guten Händen

Die Burn-out-Kliniken und ihre Erfolgsrezepte.



Sanatorium Kilchberg Alte Landstrasse 70, 8802 Kilchberg. Das Sanatorium setzt darauf, dass die Patienten erkennen, welche Verhaltensweisen sie in die Krise geführt haben. www.sanatorium-kilchberg.ch

Fachkurhaus Seeblick Wieslistrasse 34, 8267 Berlingen. Statt einer Verhaltenstherapie steht das Fitmachen mit der richtigen Ernährung auf dem Programm, um die Biochemie des ausgepowerten Körpers wieder ins Lot zu bringen. www.seeblick-berlingen.ch

Mentalva Privatlinik Resort & Spa, Klinik Beverin, La Nicca Strasse 17, 7408 Cazis. Die Reflexion der eigenen Verhaltensmuster steht im Zentrum der Behandlung von Burn-out, und die Einsicht soll dem Rückfall vorbeugen. www.mentalva.ch

Clinica Holistica Engiadina Plaz 40, 7542 Susch. Neben der Therapie bietet die Clinica Holistica ein Präventionsprogramm für Geschäftsleute in Schlüsselpositionen an. Das soll vor Burn-out schützen. www.clinica-holistica.ch

Privatlinik Hohenegg AG Hohenegg 1, 8706 Meilen. Damit der Therapieerfolg nachhaltig ist, müssen die Patienten darauf achten, dass sie nicht in die alten Muster zurückfallen. Die PRISM-Methode, mit der auch im stressigen Alltag das Verhalten im Blick bleibt, hilft ihnen dabei. www.hohenegg.ch

Leitender Arzt der Privatlinik Mentalva Resort & Spa in Cazis im Engadin. «Irgendwann versagen diese Mittel, und so bleibt nur noch die Klinik übrig.»

Seine Klinik verfolgt einen Ansatz, bei dem das Gleichgewicht des Menschen im Mittelpunkt steht. In der Behandlung liegt grosses Gewicht darauf, den Patienten nach der Ruhephase wieder zu einer Reflexion zu führen. «Wichtig ist es, dass die Patienten zu einer Selbsterkenntnis über ihren Umgang mit Stress kommen», sagt Hitz. In Cazis setzt man darauf, dass sie die Faktoren und Situationen, die ins Burn-out geführt haben, analysieren und daraus Strategien entwickeln, besser mit ihm umzugehen. Dies ist zum Teil auch die Aufgabe einer Psychotherapie. «Ent-

scheidend ist dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen und sie auch zu respektieren», sagt Hitz. Die Fähigkeit, Nein zu sagen, neue Aufgaben abzulehnen, ist für viele der erste Schritt.

Arbeitgeber einbeziehen. Und wie verhindert man, dass jemand nach der Behandlung in der Burn-out-Klinik sofort wieder rückfällig wird? Hier haben sich Kontakte mit den Arbeitgebern bewährt. «Die reagieren sehr positiv», sagt Hitz. Meistens sind es ja langjährige, geschätzte Mitarbeiter, die sich stark engagiert haben, die plötzlich vor einem Burn-out stehen. Gemeinsam sucht man dann nach Lösungen, wie das Arbeitsumfeld so gestaltet werden kann, dass es nicht wie-

der zu einem Burn-out kommt. Eine Reduktion der Verantwortung, mehr Unterstützung, etwa durch eine Assistenz oder ein komplett neues Aufgabenfeld mit klaren und erfüllbaren Zielen, könnte eine Lösung sein. Arbeitgeber interessieren sich stark dafür, dass es ihren Leuten wieder besser geht.

Es gibt aber auch andere Konzepte, in Ergänzung zur klassischen Schulmedizin, die sich des Themas annehmen. «Ich finde es unfair, Patienten mit Burn-out oder Erschöpfung als psychisch krank abzustempeln», sagt Padia Rasch, Leitende Ärztin des Fachkurhauses Seeblick in Berlingen am Bodensee. Rasch geht davon aus, dass die Erschöpfung in erster Linie durch eine Störung im biochemischen Haushalt der Ausgebrannten zu suchen ist. Bestimmte Mikronährstoffe, Hormone oder Botenstoffe des Gehirns sind zu wenig vorhanden, sodass die Belastbarkeit abnimmt.

Mikronährstoffhaushalt. «Nicht eine psychische Erkrankung ist die Ursache der Erschöpfung, sondern das Fehlen von Stoffen, die man zur Leistungsfähigkeit braucht», sagt Rasch. Wer für eine oder zwei Wochen in dem Kurhaus Quartier bezieht, tritt zunächst zu einer Analyse seines Neurotransmitterhaushalts an. «Jeder Mensch hat im eigenen Mikronährstoffhaushalt irgendein Defizit», sagt die Ärztin. Bei Menschen, die lange Zeit viel geleistet haben, sind die biochemischen Reserven irgendwann einmal erschöpft. Die Folge: Erschöpfung und verringerte Leistungsfähigkeit.

«Auf die Beine und wieder an die Arbeit bekommt man die Leute durch die Behebung des Ernährungsdefizits», sagt Rasch. Je nach Ergebnis der Analyse des Profils bekommen die Patienten eine individuell zusammengesetzte Mikronährstoffmischung. Die bringt in der Regel eine Besserung der Symptome innerhalb kurzer Zeit und hilft auch nach dem Aufenthalt am Bodensee, die Belastungen des Alltags besser wegstecken zu können.

Auf Verhaltensänderungen zu setzen, um sich besser abzugrenzen und sich weniger Stress aufzubürden, hält Rasch für wenig erfolgversprechend. «Wie wollen Sie denn bitte einen CEO oder einen Chefarzt allen Ernstes dazu bringen, mehr Pause zu machen und auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten?» Das sei komplett weltfremd. ■