

BURN-OUT

"Extrem viel Adrenalin"

Wie der soziale Wandel, die Medien und unser Anspruchsdenken zur kollektiven Erschöpfung führen. Ein Gespräch mit Nico Niedermeier über den Weg zur richtigen Therapie

von Harro Albrecht;Ulrich Schnabel | 01. Dezember 2011 - 07:00 Uhr

DIE ZEIT: Herr Niedermeier, in Ihrer verhaltenstherapeutischen Praxis behandeln Sie Menschen, die über Burn-out, Erschöpfung oder Depressionen klagen. Was tun Sie mit Ihren Patienten? Leisten Sie erst einmal Definitionsarbeit?

Nico Niedermeier: Die Versuchung ist natürlich groß, bei dem Gefühl einer Überlastung pauschal irgendeine Form von Entlastung zu empfehlen. Aber der erste Schritt muss eine ordentliche Diagnostik sein. Wer hat eine echte Depression? Wer hat vor allem Probleme am Arbeitsplatz, und bei wem hat es vielleicht eher mit einem zu hohen Anspruchsdenken zu tun?

ZEIT: Halten Sie denn alle Menschen, die über ein Burn-out klagen, für behandlungsbedürftig? Oder sagen Sie auch mal: Bei mir sind Sie falsch?

NICO NIEDERMEIER

Der Verhaltenstherapeut aus München engagiert sich in der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Niedermeier: Wir sind keine Wohlfühlpsychotherapeuten. Ein Großteil unserer Patienten hat echte Depressionen, die klinisch behandelt werden. Aber daneben gibt es auch Menschen mit depressiven Symptomen, die hauptsächlich durch das Berufsleben ausgelöst werden und wieder weggehen, wenn die Betroffenen aus ihrer Arbeitssituation herauskommen. In solchen Fällen spreche ich eher vom Burn-out. Und dann gibt es noch jene wie den Manager, der neulich bei mir darüber klagte, dass er im Urlaub so schön entspannt gewesen sei und sich jetzt abends nach der Arbeit immer so k.o. fühle. Da habe ich gesagt: Ich fürchte, ich bin abends auch k.o.

ZEIT: Was empfehlen Sie Patienten, die unter Burn-out leiden?

Niedermeier: Wer ein Burn-out hat, muss lernen, einen Gang herunterzuschalten. Da reicht es meist nicht, einfach Urlaub zu machen. Häufig müssen auch die persönlichen Einstellungen auf den Prüfstand. Wenn jemand ein zwanghafter Buchhalter ist, der alles überperfekt machen möchte, dann ist das zwar für seine Firma prima, aber er selbst wird irgendwann an seinen Ansprüchen scheitern.

ZEIT: Viele Menschen klagen darüber, dass sie nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen, weil Burn-out nicht als Krankheit anerkannt sei und sich niemand zuständig fühle. Wer ist der richtige Ansprechpartner?

Niedermeier: Wenn ich mich mit etwas nicht auskenne, dann lasse ich mich in der Regel beraten. Das sollte auch für den Umgang mit psychischen Problemen gelten. Wir müssten dahin kommen, dass leidende Menschen mehr Anlaufstellen haben, dass sie sich kurz an einen Profi wenden und mit dem ihre Situation klären können. Habe ich ein Burn-out, eine echte Depression, oder bin ich nur erschöpft? Leider ist das meist nicht so einfach, weil die Psychotherapeuten sich mit ihren wenigen Patienten über Jahre beschäftigen und die Psychiater häufig wenig Zeit haben.

ZEIT: Was können Betroffene sonst tun?

Niedermeier: Hilfreich ist schon einmal, sich zu informieren. Es gibt jede Menge gute Literatur darüber, wie sich eine Depression und wie sich ein Burn-out anfühlt. Auch Selbsthilfegruppen können nützlich sein. Und natürlich sollte man selbst überlegen: Was kann ich für mich tun? Wir leben in einer Welt, die nahezu jede Form von Kontemplation vollkommen abgeschafft hat – genau die wäre aber manchmal sinnvoll, um seelischer Erschöpfung vorzubeugen. Entspannungstrainings können helfen; wichtig ist auch Bewegung, um den hohen Adrenalinspiegel zu senken, der bei vielen zum Dauerzustand geworden ist.

ZEIT: Inwiefern ist das Gefühl der Erschöpfung auch gesellschaftlich bedingt? Welche Rolle spielen Arbeitsbedingungen, Umwelt, Medien?

Niedermeier: Die Welt hat sich in den vergangenen Jahrzehnten extrem verändert. Durch die Globalisierung sind in manchen Branchen der Arbeitsdruck und das Arbeitstempo stark gestiegen, Die Zukunftsaussichten sind unsicher geworden. Parallel dazu verändern sich unsere sozialen Bindungen. Wir vereinzeln immer mehr. Wir lassen die Religion hinter uns, althergebrachte Familienstrukturen oder auch Freundschaften. Und bei alledem steigen die individuellen Ansprüche. Wir haben den Eindruck, wir müssten körperlich bestens in Form sein, Sport treiben, Spaß haben, abends ins Theater gehen – und dabei noch freudig 60 Stunden in der Woche arbeiten.

ZEIT: Sie sagten, es würde uns guttun, einen Gang herunterzuschalten. Viele Menschen aber haben das Gefühl, sich das nicht leisten zu können oder zu dürfen, weil sie sonst abgehängt werden.

Niedermeier: Das hat damit zu tun, dass wir uns immer vergleichen. Wir werden durch Werbung und Medien ständig mit unerreichbaren Ich-Idealen konfrontiert. Die Frauen im Fernsehen sehen gigantisch aus, jeder TV-Kommissar wohnt in einem 140-Quadratmeter-Loft. Das hat natürlich mit der Realität nichts zu tun. Aber solche Bilder prägen unsere Vorstellungen und Ansprüche.

ZEIT: Spielen auch die modernen Kommunikationsmittel eine Rolle?

Niedermeier: Sicher, sie fördern diese Erscheinungen exponentiell. Besonders drastisch ist das bei Kindern zu beobachten: Vor acht Jahren haben sie halb so viel Zeit mit modernen Medien verbracht wie heute. Viele Jugendliche lesen kein Buch mehr, spielen weniger Fußball, leben vor ihren Computern. Bei Untersuchungen sehen wir, dass ihre innere Anspannung extrem hoch ist. Ihr Körper verhält sich so, als ob sie wirklich snowboarden würden, wenn sie es auf einer Videokonsole spielen. Sie schütten dabei extrem viel Adrenalin aus, werden es aber nicht mehr durch Bewegung los. Uns Erwachsenen geht es ähnlich. Wir sind immer mehr Reizen ausgesetzt und haben immer weniger Zeit, diese zu verarbeiten. Statt abends mal richtig abzuschalten, schauen wir fern und checken parallel noch unsere E-Mails.

ZEIT: Die Entspannungsmomente kommen also viel zu kurz?

Niedermeier: Ja, die kommen zu kurz. Und damit haben insbesondere Männer ein Problem. Frauen lernen meist besser, dass sie vorsichtig mit sich umgehen müssen, dass sie auf sich achtgeben müssen. Männer dagegen definieren sich vor allem über Leistung und neigen dazu, Warnsignale ihrer Psyche zu ignorieren.

ZEIT: Frühere Generationen hatten doch auch kein entspanntes Leben – zum Beispiel in Kriegszeiten oder in den Aufbaujahren danach. Was unterscheidet den heutigen vom damaligen Stress?

Niedermeier: Kollektive Erlebnisse werden anders interpretiert als individuelle. Natürlich waren die Menschen etwa nach dem Zweiten Weltkrieg schwer traumatisiert; viele waren krank oder schwer depressiv, und es gab sehr viele Suizide. Ich hatte zum Beispiel einen Großonkel, der in Stalingrad und danach in russischer Kriegsgefangenschaft war. Als er wieder zu Hause war, hat er 25 Jahre lang sein Zimmer nicht mehr verlassen. Aber damals hat man gesagt: Der war in Russland, das ist halt so. Für sein Leiden gab es einen kollektiven Rahmen. Heute dagegen muss jeder selbst sehen, wo er bleibt.

ZEIT: Nun liefert ja das Modewort »Burn-out« einen Rahmen. Könnte es sein, dass es in ein paar Jahren auch wieder aus der Mode kommt?

Niedermeier: Burn-out ist häufig eine zeitgeistige Umetikettierung einer depressiven Symptomatik. Ich denke, dass mindestens 60 Prozent der Burn-out-Betroffenen in Wirklichkeit eine Depression haben. Aber egal, wie man es nun nennt – ich glaube, dass wir uns mit dieser Art von psychischen Problemen in Zukunft eher mehr als weniger auseinandersetzen müssen.

ZEIT: Wir haben ein Jahr voller prominenter Burn-out-Fälle hinter uns. Hat sich dadurch aus Ihrer Sicht gesellschaftlich etwas verändert?

Niedermeier: Ich habe den Eindruck, dass man psychische Probleme weniger als »memmenhaft« abtut. Depressive Erkrankungen sind immer noch stark stigmatisiert. Das erklärt die Karriere des Begriffs »Burn-out«. Damit kann man sagen: »Ich habe eine Depression und bin trotzdem ein geiler Hund; denn ich habe mal gebrannt, und jetzt geht es eben nicht mehr.« Deshalb ist es auch für einen Manager leichter, auf diese Weise mit seiner Depression umzugehen, als für eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern. Bei der ist das gesellschaftlich eben nicht so akzeptiert. Burn-out ist zwar häufig eine Mogelpackung; aber wenn diese dazu führt, dass es uns leichterfällt, psychische Probleme zu benennen, dann hat das auch sein Gutes.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2011/49/Burnout-Interview-Niedermeier>