Interview mit Dr. Karin Klug

Bewusst positiv denken

Über Strategien und Möglichkeiten, dem Teufelskreislauf Burnout zu entfliehen, sprach Dr. Karin Klug mit uns im Interview ebenso wie über die relativ junge Forschungsrichtung „Positive Psychologie", die Untersuchungen zu Glück, Resilienz und Wohlbefinden einschließt.

Was verstehen Sie unter Burnout?
Burnout ist ein langfristiger Prozess, bei dem man über einen gewissen Zeitraum in eine Erschöpfung gleitet, die sich auf der körperlichen und der seelisch-geistigen Ebene bemerkbar macht. Burnout ist multidimensional und baut sich über Monate oder Jahre hinweg auf.

Welche Alarmsignale und frühen Warnzeichen gibt es?
Zu den körperlichen Anzeichen zählen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herzrasen oder Magen-Darm-Probleme. Das Schwierige daran: Jedes Symptom kann auch eine ganz andere Ursache haben. Aber der Arzt sollte immer im Hinterkopf an Burnout denken.
Dann gibt es auf der anderen Ebene Konzentrationsmangel, Denkaussetzer, manche Betroffenen werde leiser, ziehen sich zurück, reden weniger; andere Menschen werden gereizter, lauter, flippen schnell einmal aus. Es ist aber immer ein Prozess, der sich langsam entwickelt, immer wieder kommen neue Symptome dazu.

Welche Stadien sind wichtig?
Ich bevorzuge das Modell von Freudenberger, der zwölf Stadien unterscheidet. Meist fängt das ganz harmlos an. Der Betroffene hat einen

Dr. Karin Klug ist Klinische Gesundheits- und Arbeitspsychologin in Graz.

gewissen Ehrgeiz, eine Leidenschaft und erledigt seine Arbeit mit großer Begeisterung. Allerdings überschätzt er sich und vernachlässigt seine Bedürfnisse. Er geht über seine Grenzen hinaus, macht Überstunden, hat keine Zeit mehr, in Ruhe zu essen, nimmt sich die Arbeit mit heim. Passiert das über einen längeren Zeitraum, tritt zwangsläufig eine Erschöpfung auf. Es kommen Schlafstörungen hinzu, der Kaffeekonsum steigt. Die nächste Stufe kann sein, dass man diese Bedürfnisse und Konflikte verdrängt – das ist die vierte Stufe. Bis dahin kann man selbst noch den Weg hinaus finden. Ab der nächsten Stufe „Umdeutung von Werten" ist eine Beratung sinnvoll. Psychologische, therapeutische und ärztliche Beratung und Betreuung sollte so früh wie möglich in Anspruch genommen werden, je früher desto besser. Ab einem gewissen Stadium wird eine stationäre Behandlung unumgänglich.

Welche Möglichkeiten zur Behandlung oder Prävention sind sinnvoll?
Je länger die Probleme bestehen, desto schwerer ist der Weg wieder herauszukommen. Eine Erschöpfung über lange Zeit kann man nicht in drei Tagen auflösen. Anhand der zwölf Stufen gilt es festzulegen, wo der Patient steht. Dies bestimmt auch die Hilfe. Denn im schlimmsten Fall endet Burnout in der Depression, der Krise, im Suizid. Wichtig ist, dass alle beteiligten Personen zusammenarbeiten. Ein Tipp gilt in allen Stadien: Darauf achten, dass die Grundbedürfnisse erfüllt sind: ausreichend (acht Stunden) Schlaf, auf die Ernährung achten, Bewegung einplanen.

Was ist die Positive Psychologie?
Die Psychologie hat sich von den Anfängen her immer mit Krankheiten und Defiziten beschäftigt: Was funktioniert nicht und wie kann man das reparieren? Die Positive Psychologie ist erst in den letzten Jahren entstanden und bedeutet eine wirkliche Kehrt- und Trendwende: Was ist ein erfülltes Leben, wie kann man Gesundheit erhalten, wie Lebensqualität schaffen, welche Faktoren tragen dazu bei?

Was versteht man unter Resilienz?
Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit: Wie weit bin ich in der Lage, mit Herausforderungen im Leben umzugehen und mich nicht unterkriegen zu lassen? Im Volksmund spricht man auch von Stehaufmanderlqualität. Es geht darum, bewusst den Blick darauf zu lenken, was mich stärkt, was ich gut mache und was mir Kraft gibt!

SEMINAR FÜR MITARBEITER:
Burnout erkennen und vermeiden
Sa., 28. 11., 9.00 – 12.00 Uhr
Wohlbefinden und Lebenslust
Sa., 28. 11., 14.30 – 17.30 Uhr