

AB IN DIE KLINIK

... muss das denn sein bei einem

Burnout?

Bei einer anhaltenden Überlastung denken die meisten Menschen erst mal nicht an einen Klinikaufenthalt. Wenn die Idee dann von außen an sie herangetragen wird, macht sich oft erst mal ein großes Unbehagen breit. Brauche ich das? Bin ich denn krank? Dann bekommt es ja jeder mit ... und überhaupt, meine Probleme können die auch nicht lösen.

Wir haben uns dazu mit Dr. Jochen von Wahlert zum Interview getroffen. Er war viele Jahre Chefarzt der Psychosomatischen Privatklinik in Bad Grönenbach und leitet die Klinik inzwischen als ärztlicher Direktor.



Dr. med. Jochen von Wahlert

Herr von Wahlert, das Wort Klinik klingt erst mal nach Krankheit. Ist ein Mensch mit Burnout denn psychisch krank?

Nein, es gibt keine offizielle Diagnose. Burnout ist jedoch ein sehr ernstzunehmendes Warnzeichen.

Eine chronische Überlastung, die nicht oder zu spät behandelt wird, führt aber häufig zu einer Depression. Oder sie verursacht, beziehungsweise verstärkt, andere psychische Erkrankungen.

Ein Burnout hat keinen klar abzugrenzenden Symptomkomplex. Es gibt um die 250 Symptome, die auftreten können. Viele davon überschneiden sich mit den Symptomen psychischer Erkrankungen.

Wann ist ein Klinikaufenthalt dann angeraten?

Wenn ein Mensch seine starke Belastung selbst wahrnimmt oder von seinem Umfeld darauf hingewiesen wird, sollte der erste Schritt sein, selbst etwas zu ändern. Die Arbeitszeit verringern, Sport, Hobbies, gesunde Ernährung und soziale Beziehungen wieder mehr zu pflegen.

Ein nächster Schritt wäre, nach ambulanter Unterstützung zu suchen. Durch den Hausarzt, durch ein Coaching oder durch Entspannungs- und Achtsamkeitskurse. Viele Unternehmen bieten auch eine gute Sozialberatung und Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Wenn diese Dinge nicht ausreichen oder es schwere akute Symptome gibt, sollte über einen Klinikaufenthalt nachgedacht werden.

Das klingt so einfach, ist es aber für viele Menschen nicht ...

Das stimmt. Der erste Impuls bei einer hohen Belastung ist für viele nicht, einen Gang zurückzuschalten, sondern sogar noch mal eine Schippe draufzulegen. Der Gedanke ist dann oft „Ich muss nur dieses Projekt noch erledigen oder soundso lange durchhalten, dann ist alles wieder gut.“

Für kurze Zeit funktioniert das auch. Wir Menschen sind gut dafür ausgerüstet, mit Stress umzugehen. Oft kommen aber immer neue Themen dazu. Und der innere Druck, mit dem gegen das Eingeständnis, dass es eigentlich schon lange viel zu viel ist, gearbeitet wird, verschlimmert den Stress noch zusätzlich.

Warum fällt vielen Menschen der Weg in eine Klinik so schwer?

Ein Mensch mit chronischer Überlastung fühlt sich in der Regel nicht krank. Er fühlt sich als Versager und minderwertig. Er hat das Gefühl, weniger wert zu sein, wenn er nicht die volle Power gibt oder weniger arbeitet als früher.

Um dieses Gefühl loszuwerden, wird dann oft auch erstmal die Freizeit mit Leistung gefüllt. Beim Joggen geht es dann um die

Geschwindigkeit oder die Kilometer, statt um das Erleben der Natur um sich herum.

Hier gilt es, einen inneren Prioritätenwechsel hinzubekommen. Das kann ohne fremde Hilfe gelingen, das setzt aber ein relativ intaktes System der Selbstfürsorge voraus.

In unsere Klinik kommen Menschen, deren vegetatives Nervensystem so überspannt ist, dass sie es nicht mehr schaffen, abzuschalten. Selbst, wenn sie eigentlich gerade Zeit und Gelegenheit dazu haben.

Und bei einem Klinikaufenthalt gelingt dieser Prioritätenwechsel?

Wir schaffen hier die Grundlagen dafür.

Am Anfang des Aufenthalts stellen Patienten sich und uns oft die Frage „Was kann ich tun, um wieder der Alte zu werden?“. Sie erhoffen sich quasi eine „Wartung“, um wieder perfekt zu funktionieren.

Ganz schnell verändert sich diese Frage aber hin zu „Wie komme ich dahin, dass ich im Leben wieder einen Sinn sehe, wieder Glück und Lebensfreude spüre?“

Das sind ganz andere Fragen. Jetzt geht es wieder darum, die Dinge zu leben, die dem Menschen wirklich wichtig sind.



Wer von der Klinik durch den Wald läuft, bis der sich für Wiesen und Felder öffnet, wird mit einer wunderbaren Aussicht belohnt.

Und wie beantworten Sie die Frage? Wie kommt ein Mensch dahin, wieder Glück und Lebensfreude zu spüren?

Wir erleben, dass Glück, Lebensfreude und auch Sinnerfüllung ganz viel damit zu tun hat, ob ein Mensch es schafft, immer wieder mit offenem Herzen seinem Leben nachzugehen und sich auf Beziehungen einzulassen

Interessant ist, dass Menschen, wenn sie mal darüber nachdenken was wirklich wesentlich ist, fast immer die zwischenmenschlichen Beziehungen als das Wichtigste in Ihrem Leben ansehen. Eine Therapie hilft, die Prioritäten wieder richtig zu sortieren.

Was bieten Sie in der Klinik konkret an, um Ihre Patienten wieder für Glück und Lebensfreude zu öffnen?

Menschen mit chronischer Überlastung haben oft den Kontakt zu sich verloren. Als erstes helfen wir Menschen, wieder zu sich und zur Ruhe zu kommen. Um zu spüren wie es ihnen eigentlich geht, was sie fühlen, was sie brauchen.

Wichtig dafür ist zunächst die Entlastung, der Abstand zu ihrem Alltag und den beruflichen und häuslichen Anforderungen.

Dann ist die Entspannung ein wichtiges Element. Dazu tragen gemütliche Räumlichkeiten und die wunderschöne Natur des Allgäus bei. Aber auch gezielte Aktivitäten in der Klinik wie Bewegungs-Einheiten, Meditationen, gemeinsames Singen, Zeit im Kreativ-Atelier oder in der Holzwerkstatt. Und natürlich sehr beliebt – die Massagen durch unsere Physiotherapeuten.

Kernelement der stationären Behandlung ist die Einzel- und Gruppentherapie, in der eine intensive Begleitung und Aufarbeitung stattfindet und Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven entwickelt werden. Egal ob in der Einzel- oder Gruppenarbeit oder schlicht am Kaffeeautomaten - wir begegnen unseren Patienten sehr offen, wohlwollend und

unvoreingenommen. Dadurch entsteht eine entspannte Gesprächsatmosphäre, die nötig ist, damit ein Patient sich für eine positive Veränderung öffnet. Bei der Suche nach Glück und Lebensfreude braucht es manchmal einen Begleiter, der fragt „Wie geht es dir? Was wünschst du dir?“.

Oft unterschätzt wird die heilsame Wirkung der zwischenmenschlichen Begegnung mit anderen Patienten. Und die Beziehungen, die in den vielen Gesprächen entstehen. Der Austausch in der Gruppe, gemeinsames Essen und gemeinsame Spaziergänge lassen die Patienten erleben, dass sie nicht allein sind mit ihrer Situation und den darunter liegenden Themen. Sie profitieren durch das Teilen ihrer Erlebnisse und Gedanken mit anderen. Aber auch durch stilles Zuhören und Teilhaben werden sie berührt, finden eigene Antworten und neue Wege.

Klingt nach einem runden Konzept, aber auch nach einer Menge an Erlebnissen und Eindrücken. Wie lange dauert ein Klinikaufenthalt bei einem Burnout denn in der Regel?

In der Regel sind Menschen mit chronischer Überlastung zwischen vier und sechs Wochen bei uns.

Es kann aber sein, dass durch die belastenden Lebensumstände, die der Mensch über einen längeren Zeitpunkt erlebt hat, seine psychische Widerstandskraft stark reduziert ist. Dann passiert es gelegentlich, dass zusätzlich auch noch alte belastende Themen und Erfahrungen hochkommen. Selbst wenn sie eigentlich schon bearbeitet waren, brauchen sie dann vielleicht auch noch einmal etwas Aufmerksamkeit.

Wenn jemand spürt, dass es die richtige Zeit und die Klinik der passende Ort ist, um da nochmal hinzuschauen, wird der Aufenthalt entweder verlängert oder der Mensch entscheidet sich für einen zweiten Aufenthalt mit etwas zeitlichem Abstand.



Irgendwann ist die Zeit in der Klinik vorbei, dann geht es zurück in den Alltag. Was geben Sie Ihren Patienten - neben guten Wünschen - für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt mit auf den Weg?

Zunächst einmal ist es gut, seinen Partner und einige gute Freunde mit ins Boot zu nehmen. Zum einen, um über die Erlebnisse zu sprechen, zum anderen, um Hinweise und Unterstützung zu bekommen, wenn man droht, in alte Muster zu verfallen.

Wir bieten so viele kreative und sportliche Dinge an, damit Menschen für sich etwas entdecken, dass Ihnen in der Krise hilft und dazu noch Freude macht. Sport am Morgen, Singen, malen, meditieren, etwas was auch nach der Klinik unbedingt regelmäßig weiter stattfinden soll, einfach weil es ein Bedürfnis geworden ist.

Und natürlich empfehlen wir, den sozialen Beziehungen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken und sie aktiv zu pflegen.

Und zu guter Letzt: wer die Klinik verlässt, sollte damit rechnen, teilweise in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Das ist ganz normal. Wenn das passiert, darf man nicht so streng mit sich selbst sein. Niemand sollte sich Vorwürfe machen und vor allem nicht den Kopf in den Sand stecken. Einfach weiter üben und so oft wie möglich neues Verhalten ausprobieren. Wir dürfen Fehler machen. Wir verfügen nicht über eine künstliche Intelligenz sondern sind Menschen – und das ist gut so.

Das ist ein wunderbares Schlusswort! Vielen Dank, Herr von Wahlert, für Ihre Zeit und Ihre fachliche Expertise.

