

Artikel vom 31.12.2011 - 21.00 Uhr

Burn-out-Lotse zeigt Möglichkeiten auf

(pie) Sportpromis wie die Tennisspielerin Jennifer Capriati, die Radfahrerin Jan Ullrich und Hanka Kupfernagel, der Skispringer Sven Hannawald sowie die Fußball-Trainer Ottmar Hitzfeld und Ralf Rangnick – sie alle litten am Burn-out-Syndrom.

Vor knapp zwei Monaten erwischte es Michael Sternkopf, den Manager des Drittligisten Kickers Offenbach. Der ehemalige Fußball-Profi des FC Bayern München musste seinen Dienst quittieren, weil er sich total erschöpft fühlte. Wie ihm geht es vielen. Das »Volksleiden« macht vor keiner sozialen Gruppe halt.

Schlimme Konsequenzen

Für Burn-out gibt es keine Standarddiagnose: Es ist eine Ansammlung von Symptomen verschiedenster Ausprägung. Einige bekommen einen Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen. Andere leiden unter Angstzuständen, Herzbeschwerden. Etliche kippen um. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine Depression. Die Konsequenzen für den Betroffenen und sein Umfeld können verheerend sein, im Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundeskreis. Und es werden immer mehr Fälle bekannt, in denen es Sportler, Trainer oder Sportmanager trifft.

Erschöpfung, anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebsschwäche sowie der Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen, sind charakteristische Merkmale, die zum »Ausbrennen« führen. Für die Personen, die im Leistungssport tätig sind, kommt der permanente Druck der Öffentlichkeit, Sponsoren, Medien und Fans, dem viele nicht gewachsen sind.

Neben der medizinischen Hilfe können Betroffene auch Rat von Volker Kleinert einholen, der mit mittelhessischen Sportvereinen arbeitet und kürzlich ein Seminar mit über 100 Handball-Trainern durchführte. Kleinert ist Hessens erster Burn-out-Lotse (Coach). Der Polizeibeamte und Inhaber der Firma Gesundheits-Investment in Stadtlendorf hat seine Ausbildung zum Burn-out-Lotse im Institut der Sali Med GmbH, dem Burn-out-Helpcenter, absolviert. Das Konzept beinhaltet neben einer umfassenden ganzheitlichen Begutachtung des Einzelnen auch die Teilnahme an einer sich wöchentlich treffenden Gruppe und fallweise auch einem individuellem Anti-Burn-out-Coaching. Kleinert dazu: »Die Gäste bleiben während der Begleitung im Alltag, in ihrem normalen Berufsleben. Denn wenn wir eine neue Strategie entwickeln, soll diese nicht mehr zum Burn-out führen. Wir können etwas ausprobieren und so schnell feststellen, ob es funktioniert hat oder nicht.«

Interview mit 330 Fragen

Zum Erarbeiten einer solchen Strategie stellt Kleinert zunächst in einem Interview mit 330 Fragen fest, in welcher Lebenssituation der Betroffene steckt. Dabei handelt es sich nicht um eine ärztliche oder therapeutische Diagnose, sondern um eine komplexe Einschätzung der Lebenssituation und der Faktoren, die zum Burn-out-Syndrom geführt haben können. Dies alles wird in dem Buch »Meine Situation« eingetragen und ausgewertet und verbleibt danach beim Betroffenen. Doch welche Anzeichen lassen auf ein Burn-out-Syndrom schließen? »Zum Beispiel, dass ich nicht mehr entspannen, nicht abschalten kann. Es gibt das Büchlein »Burn-out Cartoon – Der Selbsttest«, das mit Bildern aufgelockert ist. Darin kann man mithilfe der Fragen eine Einschätzung erhalten, inwieweit man betroffen ist«, sagt Kleinert.

Einige Kassen zahlen

Ogleich das Burn-out-Syndrom schon Last genug ist, wartet auf die Betroffenen das nächste Problem unmittelbar. Denn eine anerkannte Krankheit ist das Burn-out-Syndrom nicht, wie also reagieren die Krankenkassen? »Es gibt bereits einige Krankenkassen, die im Nachhinein sagen, wir übernehmen die Kosten, aber längst noch nicht alle. Das sind momentan oftmals Einzelfallentscheidungen. Davon sollte sich der Betroffene oder die Firma aber nicht abhalten lassen. Denn letztlich investiert man viel in sich selbst bzw. die Firma investiert in ihren Mitarbeiter und gewinnt so an Wert. Ein von Burn-out betroffener Mitarbeiter ist wesentlich unproduktiver als ein gesunder Mitarbeiter und somit ein erheblicher Kostenfaktor«, erläutert Kleinert. Dabei ist der Burn-out-Lotse behilflich, der seine Kunden nicht unvorbereitet in Gespräche mit Ärzten und Krankenkassen schickt.

»Günstiger als Klinik«

»Wir hoffen natürlich, dass sich in dieser Hinsicht etwas tut, denn der Weg, den wir gehen, ist natürlich wesentlich kostengünstiger, als wenn ich den Patienten mehrere Wochen in eine psychosomatische Klinik schicke oder einfach nur krankschreibe. Wir ergänzen die Behandlung von Ärzten sinnvoll – und diese senden regelmäßig Betroffene guten Gewissens zu Burn-out-Lotsen. Begleitend zur mentalen Arbeit, soll aber auch der körperliche Zustand verbessert werden. Dabei helfen sportliche Aktivitäten, die den Betroffenen fordern aber nicht überfordern sollen.«

Zu den angewandten Therapien zählen beispielsweise: lachtherapeutische Übungen, Fitnesstraining und Life Kinetik. Letzteres ist Training für Körper und Gehirn und eine sinnvolle Ergänzung zur Behandlung von Burn-out-Patienten. »Life Kinetik will mit spaßigen und nicht alltäglichen Bewegungsaufgaben dafür sorgen, dass im Gehirn neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen entstehen. Je mehr Verbindungen zwischen den Zellen bestehen, desto leistungsfähiger ist das Gehirn«, so Kleinert.

© Gießener Allgemeine Zeitung 2012 - www.giessener-allgemeine.de