



Durchgepeitscht
Ein neues Gesetz soll klären, welche Steuertricks verboten sind | Seite 26

AGENDA

Durchgesetzt
Torwart Timo Hildebrand wird in Valencia plötzlich zum Retter | Seite 27



FINANCIAL TIMES DEUTSCHLAND

KOMMENTAR | REPORTAGE | HINTERGRUND

DIENSTAG, 8. JANUAR 2008



VON MIRIAM BUNJES, BONN

Acht Menschen tasten sich mit geschlossenen Augen durch eine Sporthalle, die mit Nussbaumparkett ausgelegt ist. „Rechts“, rufen acht weitere, „links“ und „einmal um die eigene Achse“.

16 Menschen in Zweierpaaren: Banker, Ärzte, Manager, die meisten in Führungspositionen. Einer leitet, der andere lässt sich leiten. Nur auf die Anweisung des Partners hören, keine leichte Aufgabe, da die anderen Paare ihre eigenen Befehle geben.

Die meisten laufen schon nach zwei Minuten gegen eine der weißen Wände. Sie haben es verlernt, nur für sich zu hören. Konzentrieren können sie sich auch nicht mehr. Wegen der monatelangen, manchmal jahrelangen Schlafstörungen. Wegen der Anspannung, der Angst, der Überreizung, des Stresses. Sie sind ausgebrannt.

Endstation Gezeitenhaus Bad Godesberg, Bonn. Ein flaches rotbraunes Gebäude am Rande eines 30 Kilometer weiten Waldgebiets. Statt Kaffee gibt es Ingwertee, keine Computer, kein Fernsehen, keine Tageszeitung. „Hier wird das Leben gewendet“, sagt Manfred Nelting, der Klinikchef, ein Mann mit langem grauem Zopf. „Die Leute lernen hier die Langsamkeit, die ihnen fehlt.“

Es werden mehr und mehr. Sie vergraben sich in der Arbeit, sind nie zufrieden mit ihrer Leistung. Jeder vierte Berufstätige in Deutschland hat Burnout-Symptome, schätzen die Krankenkassen. Tendenz: steigend.

Immer wieder fällt dieses Wort, Burnout. Eine Volkskrankheit, aber genaue Zahlen gibt es nicht, denn Burnout war bis 2006 nicht als eigenständige Krankheit erfasst. Depressionen oder Tinnitus lauteten deshalb die offiziellen Diagnosen – Leiden, die oft Teil des Burnouts sind ebenso wie Herz- und Magenbeschwerden und Panikattacken.

Körper und Seele brennen aus bei einem Leben auf der Überholspur, vor allem, weil die Patienten in Deutschland erst drei bis sieben Jahre nach Ausbruch der Krankheit behandelt werden. Das ergab eine Studie der Fachhochschule Münster. Dabei lässt sich das Ausbrennen gut therapieren – wenn es früh erkannt wird. Aber wie heilt man eigentlich diese Krankheit? „Ich hätte schon vor fünf Jahren hierhinkommen sollen“, sagt Anna Rieker, die ihren richtigen Namen nicht in der Zeitung lesen will.

Die zierliche Blondine lässt sich mit einem Tee in der Hand in den Korbstuhl zurücksinken. Seit elf Wochen ist die 44-Jährige jetzt im Bonner Gezeitenhaus. Ihr geht es wieder gut, durchschlafen kann sie derzeit auf einem ganz anderen Grund nicht, einem schönen Grund: weil sie sich in einen anderen Patienten verliebt hat.

Zwei Wochen noch, dann geht sie zurück an ihren Schreibtisch in einer Düsseldorfer Bank. „Hoffentlich mit mehr Spaß“, sagt sie und zupft an ihren gepflegten Fingern.

Nach außen war sie immer perfekt: Sie ist Prozessoptimiererin, eine Leistungsträgerin ihrer Bank. Eine, die ihre Vorgaben immer erfüllt und meistens noch über sie hinausgeht. Und dabei immer lächelt – auch wenn sie unbequeme Entscheidungen trifft. 150 Prozent im Job, obwohl ihre Nächte seit Jahren aus depressiver Agonie bestehen. Ihr Chef war deshalb verblüfft, als sie ihm vor elf Wochen sagen musste: „Es geht gar nichts mehr.“

Es ging ja immer alles. Auch im Privatleben. Schließlich hatte sie sich mit Ratgeberliteratur eingedeckt und all die guten Tipps auch umgesetzt: nicht in die soziale Isolation fallen, Sport machen, ausgewogen essen. Dann holt es sie ein: Depression. Lähmend, entsetzlich, nicht zu vertuschen. „Mit meiner letzten Disziplin“, sagt sie heute, „habe ich hier angerufen und die Koffer gepackt.“

Sie konnte das noch. Andere landen erst im Krankenhaus, weil ihr Herz verrückt spielt oder sie kurz davor sind, sich aus dem Fenster zu stürzen. „Leider wissen auch nicht alle Ärzte, dass dies Zeichen für ein Burnout sein können“, sagt Manfred Nelting, der das Gezeitenhaus vor drei Jahren gegründet hat. Davor arbeitete er als Tin-

nitus-Spezialist. Ohrenrauschen, auch ein klassisches Burnout-Symptom, das aber oft isoliert behandelt wird.

Nelting wollte das nicht mehr und gründete das Gezeitenhaus. „Die meisten Patienten haben einen Ärztemarathon hinter sich, bevor sie bei uns landen.“ Nur die privaten Krankenkassen übernehmen die Therapie im Gezeitenhaus, den gesetzlichen sind die Tagessätze zwischen 300 und 500 € zu viel. „Eine Fehlkalkulation“, findet Nelting. „Von allein verschwindet der Burnout nicht, und die Betroffenen landen doch immer wieder im Krankenhaus und fallen auf der Arbeit aus.“

Nelting Patienten bleiben durchschnittlich acht Wochen. Über die Hälfte kehrt danach an den alten Arbeitsplatz zurück, ein weiteres Viertel bleibt in der Branche. Die anderen machen etwas ganz anderes. „Weil sich in der Therapie herausgestellt hat, dass ihr Beruf nicht das Richtige für sie ist“, sagt Nelting. Er hat zu fast allen Ex-Patienten noch Kontakt. „Rückfälle sehen wir aber fast nie.“

Wenn Anna Rieker aus dem Fenster ihres Gezeitenhauszimmers in den Bad Godesberger Wald blickt, ist auch sie überzeugt: „Ich bin fast fertig mit meiner Krankheit.“ Dieses Wochen-

nen: Dreimal am Tag etwa serviert ein Gourmetkoch im Speisesaal aus Edlholz die Mahlzeiten, um die Freude am Essen wiederzuerwecken. Sogar die Rezeptionsmitarbeiter sind speziell für den Burnout ausgebildet.

Jeder Patient bekommt zu Beginn einen eigenen Stundenplan. In den ersten drei Wochen gibt es jeden Tag einen Termin: Die chinesische Meditationsgymnastik Qigong, eine Stunde Psychotherapie, eine Stunde Gruppengespräch, eine Stunde Wahrnehmungsbungen in der Gruppe. Die Teilnehmer schließen dann die Augen und folgen der Geige in einer Mozartsonate. Nur der Geige. Eine Stunde lang. Oder sie tasten mit geschlossenen Augen nach Gegenständen. Alles, um den Körper, auf den sie nie hörten, wieder kennenzulernen.

Danach haben sie frei, können im Wald spazieren gehen und sich mit den anderen Patienten unterhalten. „Sie müssen lernen, zur Ruhe zu kommen, sonst können wir nicht weiterarbeiten“, sagt Nelting. Auch die gemeinsame Freizeit gehört zur Therapie. „Alle öffnen sich irgendwann einander, das macht die Situation“, sagt Rieker. „Obwohl wir unsere Sorgen seit Jahren nicht mehr mit anderen Menschen geteilt haben.“

Viele beschwerten sich am Anfang über den Stundenplan. „Sie wollen das geballter, weil sie in drei Wochen einen wichtigen Termin erledigen wollen“, sagt Nelting. „Aber die Langsamkeit ist hier Teil der Therapie.“

Für manche Patienten klingt das zunächst schockierend: sich Zeit nehmen? Nach drei Wochen werden die Pläne voller. Sport, Psychotherapie, chinesische Massage, Gourmetessen, Gruppentherapie, Qigong. Täglich.

Auch Manfred Heinen hat das lernen müssen. Der Kleinunternehmer beugt seine Knie für sein Qigong. Auch er will seinen richtigen Namen nicht in der Zeitung sehen.

Im Zeitlupentempo teilt er mit seinen Händen die Luft. Hamburger Luft, seit neun Monaten wieder, er hat die Therapie im Bonner Gezeitenhaus bereits hinter sich. Die Therapie hat den Chef eines Hamburger Küchenstudios verändert. Sein Stundenplan heute: bis zwölf im Geschäft, dann ins Büro, um drei ein Kundengespräch, um sechs Kofferpacken für einen Kurzurlaub mit der Freundin auf Sylt.

Im Februar 2007 wäre das noch undenkbar gewesen. Nur ein einziger „echter“ Termin? Die Woche des 42-Jährigen hatte sechs Tage und einen Sonntag für die Buchhaltung. Zwischendurch rast er zur Freundin und dem gemeinsamen Kind nach Berlin.

Irgendwann bricht er zusammen. Ohrensausen. Kreislaufkollaps. Der Blutdruck, sagt der Notarzt. Du arbeitest zu viel, sagt die Freundin. Seit Monaten kann er nicht mehr schlafen. Oft geht er um vier Uhr morgens ins Büro, weil er im Bett sowieso nur rechnet, zweimal pro Woche bekommt er Migräne und kaum noch Luft. Er geht zum Psychiater, „um das Ganze mal zu erledigen“. Zack, zack soll es gehen.

Drei Wochen später, im März 2007, der zweite Zusammenbruch. Blaulicht, Krankenhaus, Diagnose: Burnout. Therapie im Gezeitenhaus. Acht Wochen lang. Dieses Jahr hat er wieder 4 Mio. € Umsatz gemacht, „obwohl ich zwischendurch einen Spaziergang an der Alster mache und nur fünf Tage die Woche arbeite“.

In den vergangenen drei Wochen hat er sich manchmal wieder Sorgen gemacht. Weil es so viel Arbeit gab in der Weihnachtszeit und die Pausen fern schienen. Deshalb der Kurzurlaub. „Ich war wieder an der Belastungsgrenze“, sagt er. „Die kenne ich jetzt, hoffentlich auf Dauer.“

Das ist das Ziel der Klinik: die Ausgebrannten langfristig wieder ins Lot zu bringen. Ihnen das richtige Tempo zurückzugeben.

Im Gezeitenhaus räumt an diesem Wintertag der Küchenchef die Speisen ab. Langsam, mit einem Spruch für jeden seiner Gäste. Fast eine Stunde haben die Patienten hier gegessen, geredet, gelacht. Ohne Termin.

Sie haben gebremst.

Ausgebrannt

Ursachen Das Burnout-Syndrom bezeichnet den Zustand der totalen chronischen Erschöpfung. Erstmals wurde der Begriff 1974 verwendet. Es gibt keine verbindliche Definition. Bis 2006 war Burnout nicht als Krankheit erfasst. Zu den Ursachen gehören Anspannung, Stress oder zu hohe Erwartungen an eigene Leistungen.

Symptome Burnout-Patienten leiden an Schlafstörungen, Panikattacken, Herz- und Magenbeschwerden. Viele werden antriebslos, depressiv, oft kommt es zum Zusammenbruch.

Klinik Das Gezeitenhaus in Bonn-Bad Godesberg ist spezialisiert auf Menschen mit Burnout-Syndrom. 300 bis 500 € pro Tag kosten Aufenthalt und Behandlung. Die Therapie dauert in der Regel acht Wochen.

Therapie Die Klinik hat einen individuellen Bausatz aus Massagen, Gruppengesprächen oder Wahrnehmungsübungen. Auf 30 Patienten kommen 44 Mitarbeiter, darunter zehn Ärzte und ein Gourmetkoch.

ende fährt sie zum ersten Mal in ihre Wohnung zurück. Sonst war sie hier, in dem zartgelb gestrichenen Zimmer, schlicht mit edlen Vorhängen, mit den anderen Patienten zusammen in den Lese- und Sessecken, im Steingarten mit dem Springbrunnen im Hof, der wie das ganze Gezeitenhaus im dezenten chinesischen Design gehalten ist. „Ich brauchte das“, sagt sie. „Die Gespräche mit den anderen Patienten, den Abstand zum alten Leben.“ Drei Wochen Abstand sind Pflicht im Gezeitenhaus, danach sollen die Patienten sogar vorsichtig das Leben zu Hause wieder ausprobieren.

Zu Hause war aber nicht Anna Riekers Problem. Es war auch nicht die Arbeit, sondern der Tod ihres Vaters und ihre Beziehung zu ihm. Klassische Psychotherapie, Einzelgespräche mit einem Therapeuten über ihre Vergangenheit – die haben ihr am meisten geholfen. „Ich habe mich von meiner Rolle als ewige Tochter gelöst“, sagt sie.

Elf Wochen, in denen sie hinter die Fassade ihrer Disziplin schauen musste – und es auch konnte. „Zur Ruhe kommen, die Masken absetzen, das ist wohl das Geheimnis“, sagt sie.

Die Gründe fürs Ausbrennen sind so verschieden wie das Leben der Patienten. Sie alle sind unfähig, auf ihren Körper zu hören, wenn er „Pause“ ruft.

Im Gezeitenhaus gibt es deshalb einen Therapiebaukasten statt eines festen, starren Konzepts – und viel Zeit. Auf 30 Patienten kommen 44 Mitarbeiter, davon zehn Ärzte: Psychiater, Psychotherapeuten, Schmerzmediziner und drei Fachkräfte, die in traditioneller chinesischer Medizin ausgebildet sind. Nicht alles soll an Klinik erin-

Die Entschleuniger

Schlafstörung, Tinnitus, Panikattacken – jeder vierte Berufstätige in Deutschland leidet an Burnout-Symptomen. Aber wie heilt man eigentlich diese Volkskrankheit? Besuch in einer Spezialklinik, wo die Patienten vor allem eines lernen sollen: sich zu bremsen



Die Entdeckung der Langsamkeit: Szenen aus dem **Gezeitenhaus** in Bonn-Bad Godesberg. Klinikchef Manfred Nelting (r.) bringt seinen Patienten bei, wieder auf ihren Körper zu hören

