

BURNOUT VERHINDERN!

Krebs – Behandlung – und dann zurück ins Hamsterrad?

In der psychoonkologischen Praxis ist es ein häufiges Thema. Nach überstandener Behandlung soll es für den Patienten so langsam zurück in den Alltag gehen. Der Arbeitgeber rechnet auf seinem Dienstplan bereits fest mit der Rückkehr, die Familie steht in den Startlöchern, um Zusatzaufgaben wieder abzugeben und die pflegebedürftige Mutter im Altenheim erwartet ab sofort häufigere Besuche, so wie früher. So scheint der Weg vorgezeichnet: Die alten Rollen in Beruf und Familie sollen wieder eingenommen werden. Sie liegen bereit wie die Kleidung vom Vortag, müssten nur übergestreift werden. An diesem Übergang macht sich bei manchen Betroffenen ein innerer Widerstand bemerkbar. Wenn der Alltag schon vor der Krebserkrankung sehr erschöpfend und ermüdend war, vielleicht sogar ein Burnout vorlag, erscheint die Zukunft oft wenig verlockend. Erschwerend kommt hinzu, dass die Krankheit und die Krebsbehandlung Spuren hinterlassen haben. Die körperliche Leistungsfähigkeit ist angeschlagen, die psychische Verfassung noch verletztlich. Was tun? Das Erkennen der Gefahr drohender Überlastung ist ein erster Schritt zur Veränderung. Wie kann aber ein anderer Weg aussehen?





BARBARA STREHLER

Diplom-Psychologin
und Psychotherapeutin

„Mein Leben war aus dem Gleichgewicht. Nach der Chemotherapie soll es so nicht weitergehen.“

Burnout in der Vorgeschichte

Für Psychoonkologen, die es zum ersten Mal in ihrer Berufstätigkeit hören, ist es eine Aussage, die sie nicht mehr vergessen werden. Einige Patienten äußern geradezu eine Erleichterung darüber, dass die Krebsbehandlung ihnen zumindest eine längere Auszeit vom Berufsleben ermöglicht – neben allem Schrecken und aller Angst. Ein derart düsteres Bild vom Berufsleben wird nur sehr selten ausgedrückt, häufiger

wird berichtet, dass der Alltag vor der Erkrankung von der Abarbeitung von „To-do-Listen“ bestimmt wurde, im Berufsleben und im Privaten. Frau Meyer, 45 Jahre alt, berichtet: „Schon lange vor der Krebserkrankung war ich häufig erschöpft. Meine Vollzeitstelle in der Bank, die drei Kinder, der Haushalt, der Tag bestand nur noch aus

Programmpunkten, die erledigt werden mussten. Ich fühlte mich wie im Hamsterrad. Am späten Abend lag ich dann nur noch auf dem Sofa, da ging nichts mehr. Und so soll es nach der Chemo weitergehen?“

Zahlenmäßig ist es schwer zu erfassen. Ein Teil der Krebspatienten berichtet jedoch verlässlich von einem Zustand berufsbezogener oder auch familiär bedingter chronischer Erschöpfung im Vorfeld der Diagnose. Oft ist es dabei gerade die Kombination aus zu hohen Anforderungen in Beruf und Familie, die die Lebensenergie ins Minus gebracht hat. Dies kann bis zum Burnout führen. Als Burnout-Anzeichen gelten dabei allgemein: Das Gefühl, dass einfach alles zu viel wird. Betroffene fühlen sich müde und zerschlagen, dies oft schon am Morgen, gereizt und angespannt. Die Kreativität bleibt auf der Strecke, ebenso wie das Selbstvertrauen und die Hoffnung, etwas ändern oder bewirken zu können. Schlafstörungen und andere psychosomatische Probleme machen sich bemerkbar.

Manche greifen zu Alkohol oder Aufputzmitteln, um den Zustand der Erschöpfung zu mildern. Irgendwann werden Hobbies gestrichen und Freundschaften vernachlässigt, da die Kraft fehlt. Frau Meyer: „Mein Leben war aus dem Gleichgewicht. Nach der Chemotherapie soll es so nicht weitergehen.“

Nur wer brennt, kann ausbrennen

Die totale Erschöpfung (Burnout) hat oft eine typische Vorgeschichte. Gestartet wird meist mit einem Überengagement und viel Begeisterung. Da kann etwa der Beruf zum wichtigsten Lebensinhalt werden. Urlaub? Nicht nötig. Überstunden? Kein Problem. Dienstliche Erreichbarkeit am späten Abend? Das ist doch eben heute so, wenn man Karriere machen will. Neben den drei heranwachsenden Kindern noch die eigene Mutter pflegen? Klar, das ist man ihr doch schuldig. So werden die täglichen „To-do-Listen“ immer länger. Fast zwangsläufig werden die eigenen Bedürfnisse nach Ruhe und Erholung immer weiter ignoriert, um den vielen Anforderungen nachkommen zu können. Erschöpfungssignale werden übergangen, Hobbies, Freundschaften und Sport gestrichen und durch passiven Fernsehkonsum etwa ersetzt. Bis dass der Akku leer ist und sich chronische Müdigkeit breit macht...

Den Akku (dauerhaft) auffüllen

Das Unbehagen nach der Krebstherapie beim Blick in die Zukunft, wenn sich ein Ansturm an Anforderungen abzeichnet wie ein beginnender Hurrikan auf der Wetterkarte, sollte immer ernst genommen werden. Da kann es helfen, innezuhalten und zu überlegen, wie das zukünftige Leben aussehen kann, ohne sich sozusagen am Leben zu verbrauchen. Und wie man selbst dazu beitragen kann, gesund zu bleiben.

Lebensziele und Prioritäten überdenken

Wofür arbeite ich? Das Thema Einkommen lässt kaum jemanden kalt. Ständig findet man in den Medien Hitlisten von den Berufen mit den höchsten Einkommenserwartungen oder von den Arbeitgebern, die am besten bezahlen. Doch lohnt sich die Jagd nach dem immer höheren Einkommen? Eine Frage, die sich (auch) Krebspatienten manchmal mit Blick auf ihren Beruf stellen.

Glücksforscher stellen jedenfalls fest, dass die Steigerung des Einkommens nur bis zu einem gewissen Sockel die Zufriedenheit und das Glücksempfinden eines Menschen (deutlich) steigert. Ab diesem Sockel verliert sich der lineare Zusammenhang zwischen Steigerung

des Einkommens und Glück und Zufriedenheit auf der anderen Seite. Wer beispielsweise ein geringes Jahreseinkommen bezieht, der erlebt einen starken Glückszuwachs, wenn sich das Einkommen verdoppelt. Wird dies dann noch mal verdoppelt, gibt es einen weiteren Glückszuwachs, der aber schon geringer ausfällt.

Wie glücklich macht Konsum? Die Werbung möchte gerne glauben machen, dass es sich lohnt und zum Glücksempfinden beiträgt, ein hohes Einkommen zu haben, um immer Neues konsumieren zu können. Die Erfahrung ist jedoch häufig eine andere: Der Mensch gewöhnt sich schnell an das eben teuer erstandene Materielle. Und es macht keinen Unterschied mehr, ob er es hat, oder nicht hat, oder ob er es in einer bescheideneren oder kleineren Version besitzt.

Was trägt zum Lebensglück bei? Hier spielt die Befriedigung von drei grundlegenden Bedürfnissen eine wesentlichere Rolle als das Einkommen (wenn es über einem gewissen Sockel liegt und als gerecht empfunden wird): Bindung an andere Menschen, Kompetenzerleben oder das Gefühl, etwas bewirken zu können und Autonomie. Ein Arbeitsplatz, der diese Bedürfnisse anspricht, vermittelt ein sogenanntes Flow-Gefühl und geht mit einem hohen Maß an Zufriedenheit einher.

Krebs und die Behandlung einer Krebserkrankung sind für manche Patienten ideale Zeitpunkte, um einen kritischen Blick auf den eigenen Lebensentwurf und Lebensziele zu werfen, sie manchmal auch erstmalig zu formulieren und dann gegenzusteuern. Frau Peters, 40 Jahre alt, nach überstandener Krebsbehandlung: „Mir ist es viel wichtiger geworden, wie ich arbeite und wofür ich arbeite. Ich möchte aus der Arbeit Kraft schöpfen, Freude daran haben. Das ist mir wichtiger geworden wie die Karriereleiter hinaufzusteigen. Ich möchte deshalb aus dem Finanzsektor raus und im Sozialen arbeiten.“

Beziehungen klarstellen

Eine Angehörige (70 Jahre) berichtet nach der Darmkrebserkrankung ihres Mannes: „Wir sind jetzt in eine kleinere Wohnung umgezogen. Wir haben vorher ja nur noch für das große Haus und den Garten gelebt, waren praktisch viele Stunden in der Woche damit beschäftigt, Haus und Garten in Ordnung zu halten. Alles sollte schön aussehen! Das wurde sehr anstrengend. Unser altes Haus war nicht mehr für uns da, sondern es war zum Schluss eher umgekehrt!“ Auch mühsam erworbener Besitz kann so zur Last oder zur Belastung werden, wenn sich die Beziehung zwischen

Mensch und Besitz quasi umkehrt. Auch bei kleinen Dingen. Ratgeber zum Entrümpeln des Haushaltes haben derzeit Konjunktur. Sie zielen darauf ab sich auf die Dinge zu beschränken, die wirklich gebraucht werden, und sie haben durchaus ihren Wert, wenn es ums große Aufräumen des Lebens geht.

Pausen und Rhythmus sind wichtig

Die garantierten Pausen und der geregelte Tagesrhythmus während der Krankmeldung, dies bleibt als angenehmer Nebeneffekt der Chemotherapie bei manchen Patienten in Erinnerung. Etwa bei Frau Da Silva (45 Jahre alt): „Zwischen den Chemotherapien ging es mir besser, so dass ich an jedem Nachmittag mit meiner Tochter zum Spielplatz gehen konnte. Das war schön und hat uns Beiden gut getan.“ Oder andere Patienten berichten, dass die regelmäßigen Spaziergänge während der Krankmeldung wohltuend waren.

Darf sich der Körper erholen? Werden ihm wirkliche Pausen gegönnt? Ist Platz für Unbeschwertheit? Darf das persönliche Wohlergehen zur Chefsache werden? Viele Krebspatienten fürchten gerade die erneute Konfrontation mit der „Non-Stopp-Arbeitswelt“, die in einen Tag hineinpresst, was hineinzupressen ist. Und dabei den ganz persönlichen Rhythmus als vorzeitliches Relikt ignoriert. Eine Patientin nach ihrer Brustkrebserkrankung: „Ich will einfach nicht mehr auch noch am späten Abend für meinen Arbeitgeber erreichbar sein! Ich brauche da eine Grenze, um zur Ruhe kommen zu können! Ich brauche einen geregelten Ablauf zwischen Arbeit und Erholung, sonst besteht die Gefahr eines neuen Burnouts!“ Klar zu spüren, was gebraucht wird und wie Erholung aussehen kann, ist ein erster Schritt zur Veränderung. Sich selbst dies auch einzugestehen und sich die Erlaubnis zu geben, dass dieses Bedürfnis nach Erholung nun einmal da ist und gehört werden will, ist ein zweiter Schritt, der schwieriger sein kann. Für den oft kompliziertesten Teil, die Umsetzung, kann es dann gut sein, sich jemanden an die Seite zu holen (etwa einen Psychoonkologen), der dabei hilft, das Leben umzugestalten, neue Ziele zu formulieren und eigene Prioritäten zu setzen.

Freizeit genießen statt optimieren

Nicht immer müssen derart große Veränderungen stattfinden. Die Aktivitäten in der Freizeit auf den Prüfstand zu nehmen, kann schon der erste Schritt zu einer besseren Balance zwischen Be- und Entlastung sein. „Vor meiner Brustkrebserkrankung war ich dreimal in der Woche abends nach der Arbeit im Fitnessstudio

und habe zusätzlich für den Marathon trainiert. Eigentlich ging es da aber auch wieder nur um Leistung und Leistungssteigerung und nicht um Erholung“, so eine junge Patientin. So ähneln die Hobbies manchmal Arbeitsplatzbeschreibungen mit Zielvorgaben. Erholungsmäßig ist dann wenig zu erwarten, eher eine Fortsetzung des Jobs in den Abend hinein. Fast scheint es sogar einen gesellschaftlichen Trend zu geben, die Freizeit auch noch zu optimieren. Diese muss ebenso wie die Arbeit einen gewissen Anspruch haben, kann nicht einfach nur der Erholung dienen. Umso wichtiger ist die Frage nach einer Chemotherapie: Wie sieht Erholung für Sie persönlich aus? Welcher Sport? Wie viel? Spiele? Yoga? Nordic Walking? Was passt zu Ihnen, auch wenn es kein poliertes Namensschild hat? Gibt es etwas Besonderes, das Sie sich in der nächsten Zeit regelmäßig gönnen können? Achten Sie dabei auf Ihren Körper, der wird Ihnen anzeigen, wenn er sich bei der Aktivität erholt, so die Empfehlung der Experten.

Innere Antreiber hinterfragen

Ohne dass Sie es immer merken, tragen Sie vielleicht selbst zu Ihrem Stress bei. Es gibt typische Stressgedanken, sogenannte „innere Antreiber“, die das Leben schwer machen können. Häufig haben diese ihren Ursprung in der Kindheit, sind sozusagen verinnerlichte Forderungen der Eltern, Lehrer oder anderer wichtiger Personen, und können Sie dann das ganze Leben lang auf Trab halten.

**„Sei perfekt“
und „Mach es
allen recht“
sind auf der
Liste meist
sehr weit oben.**

Der Abschluss der Chemotherapie kann ein guter Zeitpunkt sein, die eigenen Muster von Stressgedanken unter die Lupe zu nehmen. „Sei perfekt“ und „Mach es allen recht“ sind auf der Liste meist sehr weit oben. Das Ende der Chemotherapie markiert einen günstigen Zeitpunkt, um Perfektionsansprüche an die eigene Person zu hinterfragen. Möchten Sie ein „Ideal“ Ihrer selbst werden, in allen Lebensbereichen, auch wenn es Sie sehr erschöpft? Oder könnte das Behandlungsende ein Neustart sein, um sich häufiger zu erlauben „es so gut wie möglich zu machen?“ Gleiches gilt für den starken inneren Antreiber, „es allen recht machen zu wollen“, in der Hoffnung, dafür mit Anerkennung und Zuwendung belohnt zu werden. Möchten Sie ein „Sozial“ werden? Ist „Everybody’s darling“ erstrebenswert? Oder doch lieber ein „Original“ mit Ecken und Kanten, das auch „Nein“ sagen kann und Grenzen setzt? Frau Meyer, 55 Jahre alt, hat nach ihrer Darmkrebsbehandlung die Reißleine

gezogen: „Ich kann jetzt auch mal absagen, auch meiner kranken Schwester kann ich nicht ständig helfen.“

Humor – Lachen gegen Erschöpfung

Sich im Alltag nicht zu erschöpfen, sondern im Gegenteil, aus dem Alltag Kraft schöpfen, dabei kann Humor und Lachen helfen. Das Ende der Krankmeldung kann als Signal dienen, sich folgende Fragen zu stellen: „Was gibt es zum Lachen in Ihrem Leben?“ Gehören genügend unbeschwerte Dinge und Tätigkeiten dazu? Tanzen? Musik machen oder hören? Haben Sie Kontakt mit Menschen, die mit Ihnen lachen? Könnte es helfen, bestimmte Bücher, Cartoons oder Filme, die Sie zum Lachen bringen, griffbereit zu haben?

Vor einem angekündigten Sturm oder gar Hurrikan lassen sich Maßnahmen zur Vorsorge ergreifen. Droht (erneute) Überforderung nach Abschluss der Krebstherapie kann man ebenso über vorbeugende Aktivitäten nachdenken und sich dabei auch psychoonkologische Hilfe an die Seite holen. Oft beginnt es mit einem ersten kleinen Schritt der Veränderung: Kann ich mir eine Sache überlegen, die ich „einen Zentimeter weit“ verändern möchte?



Lesetipps zum Thema

Bücher in deutscher Sprache:

- Collard, P. (2016). **Das kleine Buch vom achtsamen Leben: 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit.** Heyne.
- Williams, M., & Penman, D. (2015). **Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern.** Goldmann Verlag.
- Huppertz, M., & Schataneck, V. (2015). **Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen.** Junfermann Verlag.

Bücher in englischer Sprache:

- Carlson, L.E. (2011). **Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment and Reclaim Your Life.** New Harbinger.

App: „Headspace“