

Westfälische Rundschau 31.10.2011

Ergster Lehrtherapeut Dr. Thomas Knappstein bietet für zahlreiche Firmen Seminare zum Thema Burnout an und weiß aus dieser Erfahrung:

## „Frühzeitig auf Warnsignale des eigenen Körpers achten“

Theo Körner

**Schwerte.** Am Anfang war der Feuereifer, und wer nicht aufgepasst, „der ist am Ende ausgebrannt“. Das sagt Dr. Thomas Knappstein, und er ist einer, der weiß wovon er spricht. Hat er doch als Sozial- und Heilpädagoge seit Jahren mit Menschen zu tun, die beruflich oder privat an dem Punkt angelangt waren, der heute „Burnout“ genannt wird.

Knappstein, der in Ergste lebt, versteht sich als Coach, ist Lehrtherapeut und hat schon für viele namhafte und große Unternehmen Seminare angeboten, die sich immer um das eine Thema ranken: Wie ist es um die Belastung am Arbeitsplatz und auch in der Familie bestellt?

Knappstein hat im Laufe der Zeit einen gewissen Ablauf erkannt, der sich bei fast allen Burnout-Patienten wiederfindet: Zunächst ist jemand un-

gläublich begeistert für ein Projekt, eine Aufgabe, eine Idee. Für die Mehrarbeit, das Engagement werden eigene Wünsche und auch soziale Kontakte zurückgestellt.

### Apathie und Abkapseln

Irgendwann kommt dann der Punkt, an dem sich das Gefühl der Überforderung und des Frusts breit macht. Die Abwärtsspirale beginnt. Schon in dieser Phase, so Knappstein, gibt es aber klare Warnsignale. Denn meistens sind körperliche Anzeichen vorhanden. Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsschwächen.

Statt sich aber die Situation wirklich einzugestehen, greife der Betroffene dann gern zu vermeintlich beruhigenden Mitteln: Alkohol, Medikamente oder gar Drogen.

Irgendwann beginne das Rad, sich immer schneller zu

drehen. „Man verliert die Lebenslust“, erklärt Knappstein. Derjenige oder diejenige werde zunehmend gereizt, pessimistisch oder gar apathisch.

Die Entwicklung könne sich aber noch steigern, indem der Betroffene sich immer mehr in sich selbst zurückziehe, seinen Dienst unter Umständen nur noch nach Vorschrift versehe, privat sich einkapsle und zum Ausdruck bringe, ihm sei ohnehin alles egal.

Ein weiteres Stadium sei erreicht, wenn massive körperliche Symptome auftreten, sagt Knappstein. Die Palette der Anzeichen sei groß: Magen- und Darm-Beschwerden, chronische Müdigkeit, Heißhunger oder Appetitlosigkeit. Schließlich mache sich ein Gefühl der absoluten Hoffnungslosigkeit breit, gepaart mit tiefer Depression. Es handele sich um den Moment, an dem die Menschen einen Therapeuten oder Arzt aufsuchen.



Dr. Thomas Knappstein berät Unternehmen., Foto: Schwerte

Sowohl in den Gruppenseminaren als auch im Einzelcoaching zeigt Knappstein Wege auf, um frühzeitig zu erkennen, dass Veränderungen erforderlich sind.

Sehr häufig befasst sich der Coach mit den Organisationsstrukturen, die in einem Unternehmen herrschen. Gemeinsam mit den Beschäftigten überlegt er, wo sie Möglichkei-

ten sehen, rechtzeitig Grenzen zu setzen. Knappstein spricht hier aus Erfahrung, war er doch selbst viele Jahre in leitender Position in einem Konzern tätig.

### Es dauert Monate, bis der Akku aufgeladen ist

„Nein sagen, das können Kinder meist schon mit einhalb Jahren“. Später im Berufs- und auch im Privatleben werde es aber oft wieder vergessen. Es sei wahrlich nicht immer der Ehrgeiz, der Menschen antreibe, vielmehr könne auch ein zu hoher Anspruch an sich selbst zum Hindernis werden, erklärt der Therapeut.

Gehe es um das Selbstbildnis eines Patienten, dann bewege man sich sehr schnell auf tiefenpsychologischem Gebiet, sagt er. Hier werde dann im Einzelfall geschaut, woher die Erwartungen stammen

und auch, wie sie veränderbar sind.

In vielen Seminaren bekomme er zu hören, der Vorgesetzte, der Teamleiter oder der Chef sei unmöglich und verlange viel zu viel. Dennoch trage der Einzelne auch Verantwortung für sich selbst. Oftmals können diese Kollegen, so Knappstein, nicht „Nein“ sagen und funktionieren, bis irgendwann der Akku tiefentladen ist. Und dann gehe meist gar nichts mehr. Bis der Akku wieder leistungsfähig ist, dauere es ca. sechs bis zwölf Monate.

Die Entscheidung, sich als Einzelner oder Unternehmen professionelle Hilfe zu holen, ist keine einfache. Der erste Schritt ist bekanntlich der Schwerste. Aber wer die Dinge einfach laufen lässt, der laufe Gefahr, an einen Punkt zu gelangen, den man eigentlich Niemandem wünschen möchte.

Dr. rer. pol. Thomas Knappstein

Dipl.-Ing. (Raumplanung) - Stadtplaner AK NW - Diplom-Heilpädagoge (FH) - Diplom-Sozialpädagoge (FH) - Zertifizierter Lehrtherapeut DGST/ISST - Heilpraktiker (Psychotherapie)  
Am Zollpfosten 9 - D-58239 Schwerte-Ergste -

tel.: 02304/258 260 - fax: 02304/258 261 - mobil: 0171/449 636 9 - web: [www.dr-knappstein.de](http://www.dr-knappstein.de) - mail: [info@dr-knappstein.de](mailto:info@dr-knappstein.de)

Bankverbindung: Commerzbank Schwerte • BLZ: 440 400 37 • Konto-Nr.: 242 85 89