



LOBELL/BENEDIKT

Wolfgang Lalouschek ist Facharzt für Neurologie und medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums The Tree in Wien. Er koordiniert das Projekt „Burn-out-Prävention auf Intensivstationen“

Interview

„Was glaubst du, wie es mir geht?“

Lustlosigkeit, Müdigkeit, Depression: Wenn die Arbeit an die Seele geht, können nur Therapeuten helfen.

VON DIETER STRASSER

12-Stunden-Tage, Leistung abrufen, effizient sein. Wolfgang Lalouschek, medizinischer Leiter des Wiener Gesundheitszentrums The Tree, kennt die Depressions-Spirale im Job.

KURIER: In der Wirtschaft zählen Leistung und Effizienz – Anforderungen, die man eigentlich an Maschinen stellt. Wie geht unsere Psyche damit um?

Wolfgang Lalouschek: Anfangs mit einer Art Alarmreaktion: Die Aufmerksamkeit ist intensiv fokussiert, die geistige Leistung erhöht. Auf die übermäßige Beanspruchung folgen Erschöpfung und Ermüdung. Bei einer dauernden Alarmbereitschaft werden dann auch die letzten Reserven mobilisiert. Unser Körper ist dafür aber nicht ausgelegt.

Was passiert, wenn man seine Psyche wie eine Zitrone auspresst?

Depression: An der Grenze

Dauerzustand Für eine Depression gilt, dass mehrere Symptome über einen längeren Zeitraum vorhanden sein müssen.

Symptome Sind etwa fehlendes Interesse an normalen Ak-

tivitäten, sozialer Rückzug, Veränderung von Persönlichkeitszügen, Schlafstörungen, Rastlosigkeit oder Trägheit, fehlende Energie, Müdigkeit, geringeres Selbstbewusstsein, Schuldgefühle, Selbstmordgedanken.

Wenn die ersten Symptome auftreten, ist man schon mittendrin. Wenn man sich etwa übermäßig mit seiner beruflichen Leistung identifiziert, aber andere wichtige Lebensbereiche vernachlässigt. Das sind dann schon Alarmzeichen. In der nächsten Stufe kommt dazu, dass man Freunde vernachlässigt, das Gefühl, dauernd gehetzt zu sein, eine depressive Stimmung und dauernde Unruhe. Auf der körperlichen Ebene gibt es dazu Reaktionsmuster, die der

eigenen, persönlichen Achillesferse entsprechen, Herz und Kreislauf etwa.

Dann kommt die Depression dazu.

Geht der Erschöpfungszustand über lange Zeit und bei übermäßiger Beanspruchung, geht immer eine depressive Stimmung mit.

Bleiben Folgeschäden, wenn man nicht rechtzeitig behandelt?

Ja. Es gibt eine Palette von psychosomatischen Beschwerden bis hin zu gefährlichen Erkrankungen. Unsere Organe sind Sensoren, Antennen, die unterschiedlich reagieren, wenn etwas nicht stimmt. Etwa mit Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Störungen des Immunsystems.

Gibt es einen Unterschied

zwischen dem generellen Leistungsdruck der Arbeit und der Belastung durch die individuelle, berufliche Situation?

Da ist es wirklich wichtig zu unterscheiden: Geht es um eine Überbelastung durch zu viele oder zu große Aufgaben oder um die

„Bei übermäßiger Beanspruchung geht immer eine depressive Stimmung mit.“

Wolfgang Lalouschek Neurologe

grundsätzliche Art der Arbeit. In Krisensituationen sollte man nicht zu schnell sagen: Das ist nichts für mich. Oft sieht man erst nachher die positiven Qualitäten des Jobs. Und am Ende geht es ja auch um die Qualität, wie ich meine Arbeit gestalte. Je nachdem, ob wir

eher von einem quantitativen oder qualitativen Problem sprechen, sind unterschiedliche Vorgehensweisen wichtig.

Wann sollte man aber die Notbremse ziehen?

Der eigenen Einschätzung sollte man immer das Fremdbild zuziehen, indem man fragt: Was glaubst du, wie es mir geht? Die Notbremse soll man bei körperlichen Krankheitssymptomen ziehen und bei einer länger dauernden depressiven Stimmungslage. Das sind Warnsymptome, dann muss man rasch handeln und Unterstützung suchen.

Wie kommt man erst gar nicht in diese Spirale?

Eine vorbeugende Maßnahme ist, immer wieder mit Nahestehenden die eigene Situation zu reflektieren.

Druckfrisch eingelangt

Mein Chef bin ich

Arbeitslosigkeit und die Angst vor Entlassungen stellen der Wirtschaft derzeit ein schlechtes Zeugnis aus. Dennoch wagen immer mehr Österreicher den Schritt in die Selbstständigkeit. Mehr als 150.000 Ein-Personen-Unternehmen prägen unsere Wirtschaftslandschaft. Wie der Weg in die Selbstständigkeit gelingen kann, dazu gibt der Betriebswirt Andreas Piewald in **Unternehmen Selbstständigkeit** ganz praxisorientierte Ratschläge – auch auch seiner persönlichen



Erfahrung als Unternehmensgründer. Alles in allem: Ein durchaus hilfreicher Leitfaden für Anfänger.

INFO: Unternehmen Selbstständigkeit: Ihr Aufbruch zu Freiheit, Stärke und Erfolg. Andreas Piewald. Molden Verlag. 19,95 Euro.

Zitat der Woche

„Ich brauche die Herausforderung. Geld ist nicht mein Fokus. Ich will in eine Firma rein-kommen und ein Problem haben. Ich brauche Probleme. Alles andere interessiert mich nicht.“

Patrick Liotard-Vogt
Investor

Frauen erobern das Controlling

KURIER-Stipendium – Karriere-Schritt für Frauen

Der KURIER vergibt ein Stipendium in der Höhe von 6000 Euro an Frauen, die ihr Controlling-Wissen ausbauen oder vertiefen wollen. „Die Rolle des Controllers und der Controllerin ist alles andere als statisch. Controller sind in allen Branchen einsetzbar, da sie den Umgang mit Komplexität beherrschen“, sagt Christian Kreuzer, Geschäftsführer des Österreichischen Controller-Instituts.

Um mehr Frauen einen Karriere-Schritt zu ermöglichen, vergibt der KURIER gemeinsam mit dem Österreichischen Controller-Institut erstmals ein Stipendium für eine der renommierten

Controlling-Ausbildungen Österreichs, den Lehrgang „Certified Controller – Das Controlling Stufenprogramm.“

Zielgruppe sind Frauen, die bisher im Rechnungswesen



Christian Kreuzer vom ÖCI

tätig waren und sich weiterqualifizieren wollen; Controllerinnen, die ihr Wissen auffrischen und weiterentwickeln wollen; weibliche Führungskräfte, die ihre Controlling-Kompetenz ausbauen wollen.

Bewerbung Bewerbungen sind bis 18. Jänner 2010 möglich. Der nächste Lehrgangstart ist am 18. Februar 2010 und dauert 22 Tage. Der Wert des Stipendiums ist 6000 Euro, der Selbstbehalt für Teilnehmerinnen 2190 Euro. Bewerbungsunterlagen und Programm des Lehrgangs im Internet unter www.oeci.at/newsroom/stipendium-fuer-frauen-im-controlling-166/