



Zur Person

Name: Dr. Dagmar Ruhwandl
Geburtsdatum: November 1967
Wohnhaft in: München
Beruf: Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Hobbys: Musik, Tanz und Theater



„Erfolgreich ohne auszubrennen“

Dieses Anti-Burnout-Buch von Dagmar Ruhwandl richtet sich speziell an Frauen. Mehrfachbelastung und die Vorstellung, „es allen recht machen“ zu müssen, erhöhen die Anfälligkeit für Burnout. Wie Frauen rechtzeitig gegensteuern, zeigt das Buch. Klett-Cotta Verlag, 12,90 Euro.

Frauen, die meinen, alles selbst schaffen zu müssen und zum „Ausbrennen“ neigen, sind laut der Münchner Ärztin Dr. Dagmar Ruhwandl am meisten Burnout gefährdet.



Fotos: Shutterstock (D), handout

„Mehr Frauen leiden an Burnout“

WANN & WO: Die Münchner Psychiaterin Dr. Dagmar Ruhwandl referierte gestern im Vorarlberger Kinderdorf über „Burnoutprävention für Mütter“. Im WANN & WO-Interview spricht sie über Ursachen für und Auswege aus dem Burnout.

WANN & WO: Burnout gehört zu Ihrem Arbeitsschwerpunkt. Welche Patienten kommen zu Ihnen?

Dagmar Ruhwandl: Der Großteil meiner Patienten sind Frauen um die 30 Jahre, häufig auch Anfang bis Mitte 40. Der Anteil an Frauen, besonders jene in Führungspositionen, ist in den letzten Jahren deutlich angestiegen.

WANN & WO: Welches sind die Symptome eines klassischen Burnouts bzw. werden diese immer richtig erkannt?

Dagmar Ruhwandl: Ja. Die betroffenen Personen kommen gezielt zu mir, da sie von ihrem Hausarzt überwiesen wurden. Es gibt beim Burnout verschiedene Pha-

sen – meist beginnt es mit einem Erschöpfungszustand, Gereiztheit, Kontaktvermeidung und Selbstzweifel. Viele Menschen werden kurz vor dem Burnout noch einmal überaktiv, bevor die totale Erschöpfung eintritt sowie die Unfähigkeit, zu regenerieren.

WANN & WO: Was sind die häufigsten Ursachen für ein Burnout?

Dagmar Ruhwandl: Das ist unterschiedlich. Generell gibt es zwei Gruppen: Die persönlichen und die beruflichen Ursachen, wobei die persönlichen etwas überwiegen. Dazu kommen bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, etwa wie man mit Stress umgeht oder welche Erwartungen man ans eigene Leben hat.

WANN & WO: Sie haben anfangs erwähnt, Ihre Hauptklientel sei um die 30. Warum sind es oft gerade junge Frauen, die ans Ende ihrer Kräfte gelangen?

Dagmar Ruhwandl: Junge Frauen/Mütter sind oft in der Phase, in der sie meinen, vieles gleichzeitig schaffen zu müssen – Beruf, Familie, Freizeit.

WANN & WO: ... und wenn sie das nicht tun, gelten sie schnell als

„Frauen müssen lernen, ihre Grenzen einzuschätzen und Hilfe anzunehmen.“

Dr. Dagmar Ruhwandl

WANN & WO: schwach. Ist es in der heutigen Zeit noch verpönt, Hilfe zu verlangen?

Dagmar Ruhwandl: Ja, diese Einstellung haben leider viele noch. Vor allem jene, die zum sprichwörtlichen „Ausbrennen“ neigen.

WANN & WO: Welche Maßnahmen können vorbeugend getroffen werden, um ein Burnout zu vermeiden?

Dagmar Ruhwandl: Man sollte sich angewöhnen, gut zu regenerieren. Ideal ist auch, einen Beruf zu wählen, der zu den eigenen Stärken passt und die eigenen Schwächen nicht so fordert.

WANN & WO: „Regenerieren“ ist doch gerade für Mütter, die noch einen Beruf haben und vielleicht alleinerziehend sind, leichter gesagt als getan ...

Dagmar Ruhwandl: Das ist richtig. In einem solchen Fall muss man versuchen, sich der eigenen Per-

sönlichkeit, der aktuellen Lebenssituation anzupassen. Sehen, was zu einem passt, was sich im Alltag unterbringen lässt, worauf man zurückgreifen kann. Leider gibt es dafür nicht eine spezielle Technik.

WANN & WO: Im „Worst Case“: Welches sind die Auswege aus dem Burnout?

Dagmar Ruhwandl: Ganz klar: Mann muss sich professionelle Hilfe suchen. Alleine kann man das nicht bewerkstelligen. Es gibt dann mehrere Möglichkeiten: Kliniken, Therapiesitzungen und eine körperliche Behandlung der Beschwerden.

WANN & WO: Wie schnell ist „frau“ nach einem Burnout wieder „zurück im Leben“?

Dagmar Ruhwandl: Das hängt davon ab, wie schnell man gegensteuert. Bei einer Früherkennung der Erschöpfungszustände kann einem schneller geholfen werden als wenn man länger zuwartet. Wichtig ist, die eigenen Grenzen realistisch einzuschätzen und auch Hilfen anzunehmen.

BETTINA MEIER
bettina.meier@www.vol.at

