

ERSCHÖPFUNG, DEPRESSIONEN

## Stimmt es, dass faule Menschen keinen Burnout bekommen?



Besonders Menschen, die in Sozialberufen tätig sind, leiden an Burnout. Foto: Julian Stratenschulte/lbn/dpa

**Faulheit schützt vor einem Burnout. Prominente und Manager leiden am häufigsten unter chronischer Erschöpfung. Frauen sind weitaus gefährdeter als Männer. Wahrheit oder Mythos? Ein Experten zu der Richtigkeit der zehn häufigsten Behauptungen zum Thema.**

Immer mehr Menschen leiden unter einem Burnout – oder vermuten dies zumindest. Doch längst nicht bei jedem Erschöpfungszustand handelt es sich auch um ein Burnout, betont Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein.

Im Interview räumt der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie mit weiteren häufigen Irrtümern und Vorurteilen rund um die Erkrankung auf.

### Ist Burnout nur eine Krankheit von Managern und Prominenten?

**Dr. Friedrich Straub:** Nein, aber wenn Prominente betroffen sind, berichten natürlich viele Medien darüber. Grundsätzlich kann jeder ein Burnout bekommen. Früher galten in erster Linie Menschen aus Sozialberufen, also etwa Lehrer, Ärzte und Krankenschwestern als gefährdet.

Aufgrund des wachsenden wirtschaftlichen Drucks und des enormen Arbeitspensums gehören inzwischen aber auch beispielsweise Landwirte verstärkt zur Risikogruppe. Selbst Schüler leiden immer häufiger unter entsprechenden Symptomen, wie Berufsverbände bestätigen.



Dr. Friedrich Straub ist Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie ist spezialisiert auf Burnout-Erkrankungen und Depressionen.  
Foto: Schlosspark-Klinik Dirmstein

## Faule Menschen kennen kein Burnout – ist da etwas dran?

**Straub:** Richtig ist, dass in erster Linie sehr leistungsorientierte Menschen betroffen sind. Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck. Doch unabhängig davon ist das Ursachenspektrum ja weitaus vielfältiger und komplexer.

Nicht selten geraten beispielsweise auch Menschen durch lange Arbeitslosigkeit, die intensive Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen Störungen kommt.

Leiden wir alle irgendwie unter Burnout?

## Unter Burnout leiden wir also mehr oder weniger alle?

**Straub:** **Ein Burnout zu diagnostizieren ist schwierig.** Unbestritten ist, dass Arbeitsverdichtung und Zeitdruck in den letzten Jahren in vielen Branchen zugenommen haben und sich immer mehr Menschen überfordert fühlen. Doch das Gefühl ständig unter Zeitdruck zu stehen und der wachsenden Schnelligkeit des Berufslebens nicht mehr gewachsen zu sein, ist natürlich nicht stets gleichbedeutend mit einem Burnout.

## Burnout ist eigentlich nichts anderes als eine schwere Erschöpfung?

**Straub:** Typisch bei einem Burnout ist in der Tat der chronische Erschöpfungszustand. Die Betroffenen fühlen sich ausgebrannt, leer und antriebslos. Ihnen fällt es immer schwerer abzuschalten und innere Ruhe zu finden.

Häufig klagen die Betroffenen aber auch über Schlaflosigkeit, Angstzustände, Hyperaktivität sowie Gefühle der Ohnmacht oder der inneren Leere. Hinzu kommen vor allem im späteren Verlauf mangelnde Empathie und Resignation bis hin zur schweren Depression.



Schon bereits William Shakespeare verwendete das Verb „to burn out“ (engl. ausbrennen) gegen Ende des 16. Jahrhunderts. Das medizinische Phänomen gilt also nicht als Zivilisationskrankheit.  
Foto: Sächsische Zeitung/Marion Gröning

## Sind Frauen gefährdeter als Männer?

**Straub:** Ja, Frauen sind in der Tat häufiger betroffen. Haushalt, Familie und Job – diese stressige Dreifachbelastung führt oftmals zum Burnout. Zudem arbeiten weitaus mehr Frauen als Männer in sozialen Berufen, die nach wie vor als klassisches Risikofeld gelten.

Ob Burnout eine Zivilisationskrankheit ist, lesen Sie auf der nächsten Seite.

## Erzeugt auch schlechtes Betriebsklima Burnout?

**Straub:** Richtig ist, dass Überforderungen im Berufsleben eine wesentliche Rolle bei der Entstehung spielen. Werden berufliches Engagement und persönliche Leistung nicht genügend gewürdigt, so sind Enttäuschungen oft programmiert – insbesondere bei ehrgeizigen Menschen. Der anfänglichen Begeisterung folgen dann Frust und Ernüchterung.

## Handelt es sich bei Burnout um eine reine „Zivilisationskrankheit“?

**Straub:** Nein, dieses medizinische Phänomen hat es sicherlich schon in allen Epochen und in allen Kulturen gegeben. Bereits Shakespeare verwendete das Verb „to burn out“ (engl. ausbrennen) Ende des 16. Jahrhunderts.

Doch bekannt wurde der Begriff erst in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts.

Damals schrieb der amerikanische Psychotherapeut Herbert Freudenberger über seinen eigenen Erschöpfungszustand und sensibilisierte so die Öffentlichkeit für dieses Thema.

## Burnout ist also eigentlich gar kein Krankheitsbild?

**Straub:** In der Tat gibt es keine einheitliche oder gar wissenschaftlich international anerkannte Definition. Manche Experten vertreten die Meinung, dass es sich hierbei im Grunde genommen um Depressionen oder andere psychische Erkrankungen handelt. Sie sprechen in diesen Fällen von einer Erschöpfungsdepression.

Auf jeden Fall ist es schwierig, eine klare Trennlinie zwischen Burnout und Depression zu ziehen. Die Symptome sind komplex und der Forschungsbedarf ist noch riesig.

## Wie kann man sich vor einem Burnout schützen?

**Straub:** Der zunehmende Stress und die Arbeitsverdichtung in vielen Branchen führen natürlich vielfach zu Überlastungen und Überforderungen. Deshalb ist es wichtig, im Job auch mal Nein sagen zu können und sich nicht ausschließlich über Beruf und Karriere zu definieren. Ausreichende Ruhe- und Erholungszeiten sowie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training helfen ebenfalls dabei, ein hohes Stresslevel abzubauen.

## Einmal Burnout, immer Burnout?

**Straub:** Ein Burnout ist heilbar, doch Rückfälle sind natürlich nicht ausgeschlossen. Wichtig ist es, dass den Betroffenen ihr Problem bewusst wird und sie entsprechende Schutzmechanismen und Strategien zur Stressbewältigung erlernen. Generell sollten Betroffene versuchen, zu hohe eigene Erwartungen und Ansprüche herunterschrauben.

In vielen Fällen kann die Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie hilfreich sein. Standard-Lösungen gibt es aber nicht. Vielmehr sollte die medizinische Hilfe auf den jeweiligen Patienten und dessen Arbeits- und Lebensbedingungen sowie die Art der Beschwerden abgestimmt sein. Über 90 Prozent der Betroffenen gelingt übrigens die Rückkehr in den Beruf. Zudem gilt: Jede Lebenskrise bietet auch die Chance eines Neubeginns. (red)