

explainity erklärt: Burnout

Das BURN-OUT: „Die Volkskrankheit Nr. 1“ – so heißt es zumindest. Doch was steckt hinter dem Burn-Out-Syndrom genau? Wissenschaftler und Experten sind sich da selber nicht so ganz einig.

Man kann sich das aber in etwa ähnlich wie dieses Haus. Viele Jahrzehnte steht es hier und es ist so viel passiert. Menschen zogen ein und aus; Regen, Schnee und Hitze haben es beeinflusst und Risse in den Wänden verursacht. Und eines Tages ist es ausgebrannt und einsturzgefährdet. So ähnlich geht es auch Martin, er fühlt sich ausgebrannt und leer.

Als Personalmanager war er immer überengagiert im Beruf. In seiner Freizeit ist er zusätzlich in einem Verein aktiv, hat eine große Familie und eine kranke Mutter, die er pflegt. Ihn haben die großen Aufgaben sogar eigentlich immer motiviert. Doch diese Motivation ist nun umgeschlagen in Dauerstress. Jetzt merkt er: „Ich kann nicht mehr“

Nun leidet nicht jeder der sich schlapp fühlt, gleich unter Burnout. Zudem ist dieses Syndrom keine anerkannte psychische Erkrankung, wie etwa die Depression. Depressionen können auch genetische oder biologische Auslöser haben, während ein Burn-Out immer individuelle und mit einer Ursache, wie zum Beispiel beruflichem Misserfolg, verbunden ist.

In der Regel zählen zu den typischen Symptomen des Burnouts anhaltende:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall sowie Probleme Entscheidungen zu treffen
- Angstzustände, aber auch Aggressionsphasen

und:

- seelische und körperliche Beschwerden, wie: Schlafstörungen oder Kopf- und Rückenschmerzen

1974 war es übrigens der deutsch-amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger der in einem Fachartikel über seine zunehmende Erschöpfung auf Grund der beruflichen Überlastung schrieb. Er nutzte dafür das Wort „Burnout“ und prägte damit diesen Begriff maßgeblich.

Im Grunde kann Burnout jeden treffen der unter Dauerstress steht. Egal ob Mütter, Väter, Arbeitnehmer, Manager, Studenten oder Schüler, Arbeitslose oder Rentner.

Doch zurück zu Martin. Seine Hausärztin hat nach einem gründlichen Checkup, bei dem sie körperliche Ursachen für seine Symptome ausschließen konnte, einen Burnout festgestellt. Sie schreibt ihn vorübergehend krank. Nur selten können betroffene Personen eigenständig ihre entladenen Akkus wieder auffüllen. Deshalb überweist die Ärztin ihn an einen Psychotherapeuten, beziehungsweise Psychologen; so wie auch bei dem ausgebrannten Haus Profis ans Werk (Bilder von Maler, Maurer etc.) müssen um es Stück für Stück wieder aufzubauen. Die Heilung braucht Zeit und Sorgfalt.

Einige Studien unterscheiden sich hinsichtlich der Ursachen und der vermeintlich steigenden Zahl von Burnoutfällen. Es werden Gründe genannt wie: veränderte Arbeitsbedingungen, zunehmende mediale Präsenz der Thematik, aber auch ein verändertes Bewusstsein der Menschen gegenüber psychischen Erkrankungen.

Die Politik hat auf Grund der neusten Erkenntnisse des Burnouts 2013 das Arbeitsschutzgesetz erweitert. Neben dem Schutz der körperlichen Belastung am Arbeitsplatz schließt es nun auch den Schutz der psychischen Belastung mit ein.

Hoffen wir nur, dass es Martin bald wieder besser geht und er wieder zu altem Glanz findet, ähnlich wie dieses Haus.