

# Was tun wenn die Batterien le



Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Zustand schwerer Erschöpfung – Dr. Harald Krauß

**Mitte der 1970er Jahre stellte der Psychoanalytiker Herbert Freudenberg fest, dass bestimmte Berufsgruppen besonders häufig durch Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung auffielen. Die Ursache sah er in hoher Arbeitsbelastung, die mit einem besonders hohen persönlichen Engagement einherging. Die Betroffenen fühlten sich wie ausgebrannt. Freudenberg prägte für dieses chronische Erschöpfungssyndrom den Begriff Burnout.**

Seither haben sich zunehmend prominente Persönlichkeiten öffentlich dazu bekannt, unter Burnout zu leiden. Aber nicht nur Manager, Politiker, Kulturschaffende und Spitzensportler sind von den Erschöpfungsbeschwerden betroffen. „Johannes im Dialog“-Redakteur Dr. Holger Böhm sprach mit dem Psychiater und Psychotherapeu-

ten Dr. Harald Krauß vom Marien Hospital in Hombruch über das Syndrom, das inzwischen in aller Munde ist.

**Böhm:** Ist Burnout eine Krankheit?

**Krauß:** Nein, mit Sicherheit nicht. Man muss unterscheiden. Depression ist eine Krankheit. Burnout mag zwar in eine Depression münden, wenn die Betroffenen keine Rücksicht auf ihren Zustand nehmen, aber es ist keine Krankheit.

**Böhm:** Was unterscheidet die Depression vom Burnout?

**Krauß:** Die Depression ist im Wesentlichen dadurch gekennzeichnet, dass die Menschen kein Gefühl mehr haben. Alles, was bei gesunden Menschen Gefühle auslöst, zum Beispiel die Beziehung zu Ehepartnern oder eigenen Kindern, erzeugt bei depressiven Menschen keine emotionale Reaktion mehr. Unsere bunte Gefühlswelt erscheint für sie grau.

Beim Burnout sind die Menschen einfach maßlos erschöpft. Sozialer Rückzug, eine negative Einstellung zur Arbeit, Überdruß, Lustlosigkeit und fehlender Antrieb, Reizbarkeit und das Gefühl, seinen Aufgaben nicht gewachsen zu sein, sind Anzeichen von Burnout.

**Böhm:** Was macht den Unterschied zwischen Krankheit und nicht Krankheit?

**Krauß:** Der Schweregrad.

**Böhm:** Stimmt der Eindruck, dass die Zahl der Menschen, die sich betroffen fühlen zunimmt?

**Krauß:** Ja, das ist richtig. Die moderne Gesellschaft fordert von uns bis in den Freizeitbereich hinein ständig Höchstleistungen. Wir erfahren eine wachsende Leistungsverdichtung im Beruf wie im Privatleben. Für Phasen der Entspannung, die es früher beispielsweise beim Schwätzchen mit dem Kollegen gab, bleibt immer weniger Zeit. Ich denke, das ist ein wesentlicher Grund dafür, weshalb die Menschen vermehrt darüber klagen, ausgebrannt zu sein.

Betroffen sind oft Menschen, die in einer Führungsposition besonders kreativ und erfolgsorientiert sein müssen. Sie haben zwar an ihrem Arbeitsplatz einen großen Gestaltungsspielraum, stehen aber unter einem hohen Leistungsdruck und haben in der Regel einen hohen Anspruch an sich selbst.

Betroffen sind aber nicht nur Führungspersonen, sondern auch die Hausfrau mit den kleinen Kindern, die gleichzeitig vielleicht noch in Teilzeit arbeitet und einen demenzkranken Vater pflegt. Auch Menschen in einer solchen Lage sind Top-Leistungsträger, die irgendwann feststellen müssen, dass es so einfach nicht mehr weiter gehen kann.

**Böhm:** Besteht nicht die Gefahr, dass jemand aus Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder unter dem Druck



# er sind ?



der persönlichen Umstände sein Burn-out-Syndrom verdrängt?

**Krauß:** Ich denke, dieses Problem besteht genauso auch aus anderer Sicht. Leistung und Erfolg bringen auch sehr viel Spaß und Befriedigung. Deshalb sind die Menschen geneigt, private Dinge hinten an zu stellen. Sie gehen seltener in den Verein, vernachlässigen Freundschaften usw. Zunächst besteht gar kein Gefühl für ein Defizit, aber auf Dauer entsteht ein Hamsterradeffekt. Ständiger Erfolg fordert immer mehr Leistung. Irgendwann werden Grenzen überschritten und dann bin ich einfach ausgepowert. Das ist die logische Konsequenz, wenn Regenerationsphasen fehlen.

**Böhm:** Was passiert, wenn man auf chronische Erschöpfung keine Rücksicht nimmt?

**Krauß:** Dann kann daraus eine Depression erwachsen. Die Folgen reichen hin bis zum Suizid.

**Böhm:** Merken die Betroffenen rechtzeitig, dass sie möglicherweise auf einen katastrophalen Zustand zusteuern?

**Krauß:** Das kommt darauf an, wie viel Gespür man für sich selber hat. Häufig sind es die Angehörigen, die Betroffene als erstes darauf aufmerksam machen. Es gibt Menschen, die ihre Situation nicht wahr haben wollen und schließlich nach einem Suizidversuch zu uns kommen. Erst mit Abstand erkennen sie, wie schlecht es ihnen geht und in wel-

cher Situation sie gewesen sind. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Menschen, die ein Gespür für sich haben und eher die Handbremse ziehen.

**Böhm:** Was ist, wenn der Arbeitgeber das Problem nicht ernst nimmt?

**Krauß:** Natürlich gibt es Arbeitgeber, die darüber hinweg gehen. Das ist aber zunehmend seltener der Fall, weil diese Menschen irgendwann wegen Krankheit ausfallen oder einfach kündigen. In beiden Fällen geht zumindest vorübergehend Know-how verloren, was sich ein Arbeitgeber in unserer Leistungsgesellschaft nur noch in seltenen Fällen wirklich leisten kann. Große Firmen haben dies erkannt und deswegen Programme aufgelegt, um die so genannte Work-Life-Balance für Arbeitnehmer ausgeglichen zu gestalten. D.h. es mag immer mal Leistungsspitzen geben, aber es wird darauf geachtet, dass nach diesen Leistungsspitzen auch Phasen der Regeneration und der Erholung kommen.

**Böhm:** An wen können sich Betroffene wenden?

**Krauß:** Nicht jeder Mensch, der erschöpft ist, benötigt eine Psychotherapie. Es gibt viele Möglichkeiten zu reagieren, das reicht vom Gespräch mit dem Freund oder Kollegen bis hin zum Coaching von Führungskräften. Für Vorgesetzte ist es wichtig, die Belas-

tung des Mitarbeiters, auch die private, im Blick zu halten. Dazu dienen auch regelmäßige Mitarbeitergespräche. Ein Erschöpfungssyndrom kann jeder Mensch haben. Das ist keine Krankheit. Wichtig ist, dass man sich nach Höchstleistungen irgendwann einmal erholt. Wenn man das nicht tut, sind eben eines Tages die Batterien leer.

**Böhm:** Also Entwarnung, weil Burnout keine Krankheit ist?

**Krauß:** Dass Erschöpfung keine Krankheit ist, heißt nicht Entwarnung. Es besteht durchaus ein großes Risiko, dass eine Krankheit daraus wird. Depression ist eine nahe liegende Möglichkeit, aber es gibt auch Menschen, die mit einem Bandscheibenvorfall, einem Herzinfarkt oder vielleicht Magen-Darm-Problemen reagieren. Wir alle kennen das. Wie oft sagen die Leute, kaum bin ich im Urlaub, bekomme ich eine Erkältung. Das ist nichts anderes als die Erschöpfung, die sich dann Bahn bricht.

**Böhm:** Grundsätzlich bekommt man also ein Burnout wieder in den Griff?

**Krauß:** Ja klar, wenn man es nicht völlig schludern lässt. Man kann und soll durchaus an seine Leistungsgrenzen gehen, aber man muss darauf achten, dass man sich anschließend wieder erholt.