

# **Burn-Out**

**Symptome, Entstehungsbedingungen,  
Maßnahmen**

**Dr. Stefan Hölscher**

Burn-Out ist zum Thema geworden: in den Medien, den Betrieben, in persönlichen Gesprächen. Es scheint ein Massenphänomen geworden zu sein – jedenfalls gemessen daran, wie häufig dieses Thema mittlerweile auftaucht. Aber was ist eigentlich „Burn-Out“? Wie tritt es in Erscheinung? Unter welchen Bedingungen kann man ein Burn-Out bekommen? Und was kann man dagegen tun?

Zunächst: Burn-Out ist keine ‚offizielle‘ Diagnose. In den international geltenden Diagnosemanualen für psychische und psychosomatische Störungen, also da, wo man „Burn-Out“ vermuten müsste, taucht dieser Begriff nicht auf. Gleichwohl hat sich auch unter Fachleuten – Medizinern, Psychologen, Psychotherapeuten etc. – ein Verständnis davon etabliert, was unter „Burn-Out“ zu verstehen ist; und die Phänomene, auf die sich dieser Begriff bezieht, überlappen sich zwar mit denen anderer Störungen – insbesondere depressiver und psychosomatischer Störungen –, aber trotzdem haben Burn-Out-Phänomene eine besondere Spezifität. Und ganz offensichtlich auch ein gegenüber früheren Zeiten gehäuftes Vorkommen.

## **Symptome**

„Burn-Out“ bedeutet „Ausgebranntsein“. Bezogen wird der Begriff darauf, dass Menschen in ihren – in aller Regel beruflichen – Tätigkeitsfeldern bedingt durch bestimmte persönliche und äußere Faktoren mehr oder weniger schwere Zeichen des „Ausgebranntseins“ zeigen können. Symptome dafür sind:

- Das über einen längeren Zeitraum anhaltende Gefühl, keine Kraft mehr zu haben und ausgelaugt zu sein
- Das Gefühl, dass die Arbeit keinen Sinn mehr macht
- Das Gefühl, die Dinge nicht mehr kontrollieren zu können
- Konzentrationsmangel und ein reduziertes Problemlösungsvermögen
- Verschiedene körperliche Symptome, z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle, Rückenschmerzen, gehäufte Infektionen, Verspannung, Schlafprobleme, ...
- Verlust an Interesse von ehemals positiv erlebten Aktivitäten und Libidoverlust

Wenn mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitraum in starker Ausprägung auftreten, muss vom Vorliegen eines Burn-Out-Syndroms ausgegangen werden.

## **Vorboten**

Vorboten einer Burn-Out-Thematik sind oft:

- Nicht mehr abschalten können
- Ein immer weiteres Ausdehnen von Arbeitszeiten
- Das Gefühl, unabhkömmlich zu sein
- Sich häufende Schlafprobleme und psycho-vegetative Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Verspannungsgefühle, Magenprobleme, allgemeine Mattigkeit etc.)
- Immer weitere Einschränkung persönlich als positiv erlebter Aktivitäten

Diese Indikatoren sind als deutliche Warnsignale für ein drohendes Burn-Out zu betrachten, insbesondere dann, wenn sie sich häufen und mit der Zeit an Intensität zunehmen. Viele Menschen, die Burn-Out-gefährdet sind, gehen allerdings über solche Warnhinweise hinweg mit der Haltung „ich muss ja meine Arbeit machen; und irgendwie krieg ich es auch schon hin – es ging ja bisher auch.“ Diese Haltung, verbunden mit eher noch vergrößerter persönlicher Anstrengung und einem gleichzeitigen Zunehmen der Symptome führt mit einiger Wahrscheinlichkeit in einen Teufelskreislauf der Burn-Out-Verstärkung.

## **Entstehungsbedingungen**

Bei den Bedingungen, die zu einem Burn-Out-Syndrom führen können, sind sowohl persönlich-verhaltensbezogene wie auch situativ-kontextbezogene Bedingungen relevant.

Persönlich-verhaltensbezogene Bedingungen sind:

- Hoher Leistungsanspruch
- Ausgeprägte Gewissenhaftigkeit
- Geringer Kontakt zu eigenen Gefühlen und körperlichen (Warn-) Signalen
- Schwierigkeit, gut abschalten zu können
- Genetische Prädisposition

Situativ-kontextbezogene Bedingungen sind:

- Non-Stop Anforderungen aus dem Umfeld ohne systematischen Ausgleich

- Kultur des „Weiter im Text“ mit geringem Ernstnehmen subjektiver Befindlichkeit
- Mangel an Metareflexion und Veränderungsbereitschaft der gelebten ‚ungesunden‘ Praxis

Ein Burn-Out-Syndrom entsteht immer aus dem Wechselspiel von persönlichen und situativen Variablen.

### **Regulationsmaßnahmen**

Hilfreich, um Burn-Out-Risiken zu vermeiden oder bei einem vorhandenen Burn-Out-Syndrom wieder zu einer gesunden persönlichen Balance zurück zu finden, sind vor allem folgende Maßnahmen:

- Klare innere Prioritätensetzungen
- Systematische Pausen und Auszeiten
- Aktivitäten, bei denen man ‚auftanken‘ kann
- Sport und Bewegung
- Reflexion und Modifikation innerer Antreiber, Forderungen und Erwartungen
- Beratung und Coaching
- Psychotherapie
- Aufenthalt in einer psychosomatischen Fachklinik

Je stärker ein Burn-Out-Syndrom ausgeprägt ist bzw. je stärker und für den Betreffenden schlecht kontrollierbar eine Burn-Out-Tendenz-Verstärkungsdynamik läuft, umso eher ist professionelle Unterstützung, also Beratung, Coaching, Therapie oder auch ein Klinikaufenthalt sinnvoll und erforderlich.

### **Eine Modediagnose?**

Insbesondere angesichts der großen Medienpräsenz des Burn-Out-Themas könnte man sich gelegentlich fragen: Ist das Ganze nicht vor allem eine Modeerscheinung? Wird hier ein Thema medienwirksam inszeniert? Hatten die Menschen so etwas, was nun „Burn-Out“ genannt wird, früher nicht auch und sind sie dann nicht auch irgendwie damit zurecht gekommen?

Klar ist, die ausgeprägte Aufmerksamkeit für ein Thema fördert, dass man es wahrnimmt. Von daher ist es sicher so, dass Burn-Out-Syndrome heutzutage eher als früher – allerdings wahrlich nicht immer – bemerkt werden. Der ungleich

wichtigere Faktor dürfte aber sein, dass sie tatsächlich deutlich häufiger als früher auftreten. Unsere heutige Arbeitswelt ist hoch polarisiert. Während nach wie vor viele Menschen wenig bis gar nicht arbeiten, gibt es andererseits viele, die in komplexen, dynamischen Umfeldern mit hoch verantwortlichen Funktionen und großer, tendenziell weiter wachsender Arbeitsdichte einen permanent hohen Einsatz erbringen. Gleichzeitig sind wir alle mehr und mehr einem „Rund-um-die-Uhr-Online-Sog“ ausgesetzt. Es ist wenig erstaunlich, dass solche Bedingungen das Risiko psychischer und psychosomatischer Störungen erhöhen. Wenn man die Entwicklung von Krankheitsstatistiken verfolgt, kann man sehen, dass sich das Vorkommen diagnostizierter psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den vergangenen 15 Jahren ungefähr verdoppelt hat! Psychische und psychosomatische Erkrankungen gehören damit heutzutage mit zu den am häufigsten vorkommenden Krankheiten überhaupt.

Wir können also sagen, dass viele von uns in einem Umfeld leben, das auch Burn-Out-Risiken deutlich erhöht. Mit diesen Risiken umzugehen und immer wieder neue gesunde Balancen für sich zu finden, ist alles andere als einfach. Gleichzeitig gilt: bei allem beruflichen Einsatz ist es absolut zentral, dass wir uns immer wieder um unsere persönliche Balance und unser psycho-physisches Wohlbefinden kümmern. Wenn wir es nicht tun, wer sollte es dann?