

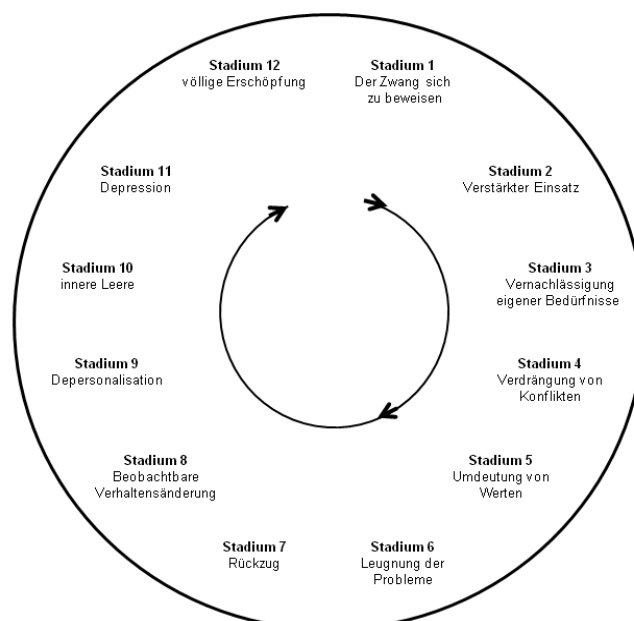
## Was versteht man unter Burnout?

Der Begriff „Burnout-Syndrom“ ist nicht neu, sondern wurde bereits in den 1970er Jahren verwendet, um eine spezifische Form von Stress am Arbeitsplatz, ursprünglich weitestgehend in sozialen Berufen, zu charakterisieren. Inzwischen wurde dieser Begriff für ein extremes Stresserleben über diverse Berufsgruppen, Hierarchieebenen bis in den Privatbereich (Elternschaft, Pflege von Angehörigen etc.) ausgedehnt, jedoch noch keiner medizinischen Diagnose (im ICD 10) zugeführt.

Ein Burnout-Syndrom entwickelt sich langsam aus einer zur Chronifizierung neigenden Belastungssituation. Bei einem Burnout-Syndrom können die Belastungen nicht mehr ausreichend verarbeitet werden, wobei die Ursachen vielfältig sind und in der Person selbst (genetische Disposition, unaufgearbeitete Traumata, alte Erziehungsmuster etc.), am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld liegen können.

Nicht jeder Mensch, der über einen längeren Zeitraum hohem Stress ausgesetzt ist, erkrankt an einem Burnout-Syndrom, sondern der Burnout gefährdete Typus weist in der Regel besondere Charakteristika auf: großer Ehrgeiz, totale Identifizierung mit der Arbeit, Leistung gleich Liebe, starkes Leistungsbewusstsein, Rollen- oder Wertkonflikte etc. Deshalb nimmt die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, den inneren Antreibern etc. einen wichtigen Stellenwert in der Burnout-Prävention ein.

Von Stress gefährdete Menschen durchleben im Burnout einen Prozess der Verausgabung, der geprägt ist durch Gefühle von Leere oder Erschöpfung und an dessen Ende eine reduzierte Leistungsfähigkeit steht, gepaart mit einer zynischen Distanzierung von ehemals sehr positiv besetzten Zielen sowie dem Verlust der Erholungsfähigkeit. Burnout wird zumeist dann diagnostiziert, wenn die verschiedenen Symptome aus den Bereichen emotionaler, geistiger und physischer Erschöpfung über einen längeren Zeitraum auftreten.



In der Literatur sind für das Burnout-Syndrom ca. 130 Symptome bekannt. Inzwischen wurde dieser Terminus für ein extremes Stresserleben auf diverse Berufsgruppen ausgedehnt (vgl. Badura et al. 2006) Die WHO und die Weltbank prognostizieren für das Jahr 2030, dass eine Depression der häufigste Grund für eine Krankschreibung bei Burnout sein und an zweiter Stelle, direkt hinter AIDS, die Lebensqualität einschränken wird. Vor wenigen Jahren war es noch undenkbar, dass psychische Leiden mehr Ausfälle als Unfälle, Seuchen oder sonstige gesundheitliche Gefährdungen verursachen könnten (vgl. Ruhwandl 2009).