



## BURNOUT

# Wenn Stress und Erschöpfung krank machen

Am Anfang stehen Leistungswille, der Drang nach Perfektion und, damit zusammenhängend, chronischer Stress. Am Ende stehen die totale Erschöpfung, vielleicht sogar Depression und Suizidgedanken. Burnout ist das Syndrom unserer Zeit. Doch man kann ihm vorbeugen, und man kann es therapieren.



Bild: Fotolia

Burnout ist unter anderem an die Belastung am Arbeitsplatz und die Qualität des sozialen Umfelds gebunden.

**F**rüher sprach man von «Managerkrankheit», aber es kann alle treffen: Frauen und Männer, Arbeiter und Chefs, Lehrer, Leute in Pflegeberufen, Lastwagenfahrer. Doch was ist Burnout? Professorin Edith Holsboer-Trachsler, Chefärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel und Leiterin des Zentrums für affektive, Stress- und Schlafstörungen, formuliert es so: «Burnout ist ein arbeitspsychologisches Konstrukt. Es bezeichnet den Endzustand eines Prozesses, der durch chronischen Stress ausgelöst wird.»

Erste Warnzeichen seien ein gesteigerter Arbeitseinsatz, oft mit vielen Überstunden. Es folgten allgemeine Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit und Motivation, dann psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, diffuse Schmerzen, verändertes Ess- und Se-

xualverhalten. Und schliesslich trete Verzweiflung ein bis hin zu Depression und Suizidgedanken.

Äussere Faktoren spielen bei Burnout eine zentrale Rolle: schlechtes Arbeitsklima, fehlende Anerkennung, überlange Arbeitszeiten, permanente Erreichbarkeit. Andreas Krause, Professor an der Hochschule für angewandte Psychologie der Fachhochschule Nordwestschweiz, macht neue Konzepte zur Steigerung der Produktivität mitverantwortlich: «Viele Firmen führen ihre Leute über Ziele, Zahlen und Benchmarks; Mitarbeitende erhalten Vorgaben, aber keine Hilfe bei deren Erreichung.»

Ist Burnout identisch mit Depression? «Erschöpfung ist das Kernsymptom eines Burnouts und auch ein relevantes Merkmal einer Depression», sagt Psychiaterin Holsboer. Doch es gibt Unterschiede:

«Grundsymptome einer Depression wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühle treten bei einem Burnout nicht zwingend auf.»

Burnout sei zudem an die «Belastung am Arbeitsplatz und die Qualität des sozialen Umfelds» gebunden; bei einer Depression fehle dieser konkrete Zusammenhang. Zudem ist das Burnout positiv besetzt: «Es weist auf einen intensiven Arbeitseinsatz hin». Deshalb stellen viele Patienten laut Holsboers Erfahrung die Diagnose «Burnout» gleich selber.

### Jeder Fünfte im Dauerstress

Mehr als ein Viertel der Erwerbstätigen in der Schweiz oder 25,4 Prozent sind laut dem «Job-Stress-Index 2016» der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in ihrer Arbeit permanent gestresst. Ebenso viele sind erschöpft. Das verursacht individu-



elle und auch volkswirtschaftliche Schäden: Mit geeigneten Massnahmen könnten Schweizer Betriebe jährlich fast sechs Milliarden Franken sparen, heisst es im Report.

Wie beugt man einem Burnout vor? «Die Arbeitgeber müssen mehr Verantwortung übernehmen», findet Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz. «Sie sollten im betrieblichen Gesundheitsmanagement auch die psychische Gesundheit berücksichtigen.» Holsboer plädiert für eine «Verbesserung von Arbeitsstrukturen, die Förderung einer Kultur der Wertschätzung und für ein ausgewogenes Verhältnis von Ressourceneinsatz und Ergebnis».

#### Appell an die Verantwortung

Es steht jedoch auch jeder Einzelne in der Verantwortung. Man sollte sich grundsätzlich fragen: Was ist mir wichtiger – Arbeit und materielle Dinge? Oder Zufriedenheit, Selbstverwirklichung, Familie, Freunde? Kann ich mich genügend erholen? Muss ich wirklich 24 Stunden pro Tag erreichbar sein? Holsboer emp-

fehlt auch körperliche Aktivitäten zur Verbesserung des Schlafs. Zu den weiteren guten Strategien zählt sie Problemanalysen, Beseitigung von Stressquellen und Humor. Und natürlich sollte der Missbrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Substanzen vermieden werden.

Wenn jemand mit «Burnout» in die Praxis kommt, steht laut Holsboer an erster Stelle die psychiatrische und internistische Abklärung. Bei leichteren Beschwerden reichen in der Regel organisatorische und arbeitspsychologische Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation. Wer auf Stress ungünstig reagiert, zum Beispiel durch übersteigerte Sorge, Angst oder Selbstzweifel, dem kann Psychotherapie helfen. Wenn die Person depressiv ist oder Suizidgedanken äussert, sind eine psychiatrische Behandlung und eventuell Antidepressiva erforderlich. «Wenn möglich werden Patienten ambulant behandelt. In gravierenden Fällen ist aber eine stationäre Behandlung unumgänglich», sagt Holsboer.

**Artur K. Vogel**