

Burnout: Am Ende steht die Verzweiflung

Früher nannte man es Depression oder Erschöpfung, heute ist man „ausgebrannt“. Eine Modeerscheinung oder eine ernsthafte Erkrankung? Interview mit dem Psychiater und Burnout-Experten Dr. Joachim Galuska.



? Herr Dr. Galuska, 1974 prägte der deutsch-amerikanische Psychiater Herbert Freudenberger den Begriff Burnout. Hat sich daraus eine Modekrankheit entwickelt?

Galuska: Burnout ist zunächst keine medizinische Diagnose, die nach der internationalen Klassifizierung von psychischen Erkrankungen gestellt wird. Deshalb ist es faktisch keine Krankheit. Burnout ist vielmehr ein Entwicklungsprozess, an dessen Ende eine diagnostizierbare psychische oder psychosomatische Erkrankung wie etwa eine Depression, Angststörung oder Suchterkrankung steht. Wir Fachleute beobachten schon seit fünf bis zehn Jahren mit Erschrecken, dass die psychischen Störungen in der Bevölkerung zunehmen – und zwar in allen Schichten, Altersgruppen, bei beiden Geschlechtern und übrigens auch in allen Berufen. Seit jedoch die Krankenkassen Alarm schlagen und Medien darüber berichten, ist das Thema in der Gesellschaft angekommen.

? Vielleicht ist es einfacher über Burnout zu sprechen als über eine Depression.

In der Tat hat der Begriff Burnout so viel Resonanz, weil er es leichter macht, über das Thema zu sprechen. Nach dem Motto: Ich habe unglaublich viel getan, ich habe viel gearbeitet, und jetzt habe ich das Recht, erschöpft zu sein. Aus dieser Betrachtungsweise kann man das Thema wahrscheinlich besser annehmen und reflektieren. Damit sinkt die Schwelle, sich auch behandeln zu lassen. Wir Experten finden es grundsätzlich gut, dass überhaupt über das Thema gesprochen wird – egal in welcher Form.

? „Viel Arbeit“ – das klingt nach typischer Manager-Krankheit. Früher galten hauptsächlich Menschen in sozialen und pflegerischen Berufen als besonders gefährdet. Mittlerweile wissen wir

aber, dass es jeden von uns treffen kann. Die Ursachen eines Burnout-Prozesses sind vielseitig. Wir glauben heute, dass die Hauptursache darin liegt, dass die sozialen Bindungen abnehmen, beziehungsweise die Fähigkeit Beziehungen einzugehen. Das heißt: Die Menschen haben weniger tragfähige Beziehungen und sind weniger eingebunden in soziale Systeme, die sie führen, zum Beispiel Familie, das Dorf oder der Freundeskreis.

? Wie steht es mit Stress und Überlastung als Ursache?

Die psychosoziale Überforderung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress wie zum Beispiel Leistungsanforderungen, Informationsüberflutung, seelische Verletzungen, berufliche und persönliche Überforderungen und Konsumverführungen spielt eine weitere Rolle. Dies führt dazu, dass wir uns immer weniger an unseren inneren Werten orientieren und uns fragen: Was will ich eigentlich wirklich? Will ich wirklich Karriere machen, wenig Zeit für die Familie haben und immer erreichbar sein? In der Therapie stellen wir fest, dass wir Menschen immer mehr nach äußeren Werten wie Geld, Macht und Status streben, ohne uns dabei diese Fragen zu stellen.

? Viele Betroffene klagen nicht nur über Erschöpfung, sondern auch beispielsweise über körperliche Beschwerden. Wie passt das zusammen?

Burnout verläuft phasenartig. Bis man den Schritt in eine psychosomatische Klinik wagt, vergehen in der Regel vier bis sieben Jahre der Symptomatik. In der ersten Phase ist der Betroffene überaktiv. Er zeigt übertriebenes Engagement, fühlt sich unentbehrlich, hat ein überhöhtes Bedürfnis nach Anerkennung und verleugnet möglicherweise seine eigenen Bedürfnisse. Darauf folgt eine zweite

Phase: Das Engagement reduziert sich, verbunden mit einem emotionalen, geistigen und verhaltenmäßigen Rückzug von der Arbeit und der sozialen Umwelt. Während der dritten Phase kommt es schließlich zu einem tatsächlichen Abbau der Leistungsfähigkeit, der sich in Konzentrationsschwäche, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit und verringerter Eigeninitiative niederschlägt. Dem folgt viertens die Phase der Verzweigung. Spätestens jetzt ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig. Schlafschwierigkeiten, Veränderungen im Appetitempfinden, steigendes Verlangen nach Alkohol und Nikotin, körperliches Missemmpfinden wie chronische Muskelverspannung, Magen- und Verdauungsprobleme, Herz- und Kreislaufprobleme, Müdigkeit und im seelischen Bereich anhaltende und sich wiederholende depressive Stimmungen, diffuse Ängste, Desinteresse an Aktivitäten und Sozialkontakten sind typische Symptome.

? Welchen Ausweg sehen Sie aus dieser psychischen und körperlichen Abwärtsspirale

Meist ist der schwierigste Schritt, sich die Erkrankung selbst einzugestehen und mit einem Arzt oder Therapeuten darüber zu sprechen. Aber auch ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Partner, Vorgesetzten oder Betriebsarzt ist dringend anzuraten. Wer die Symptome ignoriert und dazu neigt, allein damit fertig werden zu wollen, gerät in der Regel tiefer in den Teufelskreis. Gespräche wirken entlastend und eröffnen Möglichkeiten, das persönliche Verhalten und die äußeren Bedingungen zu ändern. Eine ambulante oder stationäre Psychotherapie kann helfen, die aktuelle Arbeits- und Lebenssituation zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Da hinter einem Burnout so gut wie immer eine richtige psychische Diagnose steht, gibt es kein Allheilmittel oder Tipps, die sofort helfen. Wichtig ist es, sich immer wieder auf sein Innerstes und seine Bedürfnisse zu konzentrieren und sich zu fragen: Will ich das alles wirklich? ■

Interview: Cornelia Weber



Dr. Joachim Galuska, Psychiater und
Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken
Bad Kissingen

„Wir beobachten, dass seit fünf bis zehn Jahren psychische Störungen in der Bevölkerung zunehmen.“