

Das BurnOut-Syndrom

**Eine kurze Einführung
zu typischen Symptomen
und Verlauf**

Der Begriff „Burnout“

Das Burnout-Syndrom¹ wurde 1974 vom amerikanischen Psychologen und Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals beschrieben. Mit dem Begriff Burnout wird ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom infolge einer chronischen Beanspruchungsreaktion bezeichnet.

Im Gegensatz zur Depression ist das Burnout-Syndrom im ICD-10² bis heute nicht als eigenständige Krankheit aufgeführt. Dies hat zur Folge, dass gegenüber den Leistungsträgern (Krankenkassen etc.) aufgrund der vergleichbaren Symptome eine Depression (ICD-10: F32) mit Zusatzdiagnose (ICD-10: Z73) ausgewiesen wird.

Das Burnout Syndrom bestehen vielfältige symptomatische Überlappungen insbesondere zu depressiven Störungsbildern und psychosomatischen Störungen.

Symptome des Burnout Syndroms

Körperliche Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Energiemangel, chronische Müdigkeit und Schwächegefühle • Schlafstörungen • Geschwächte Abwehrkräfte • Psychosomatische Symptome (z.B. Kopf-, Rückenschmerzen, Magen–Darm Beschwerden) • Reduzierte Libido, Sexuelle Funktionsstörungen
Emotionale Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Überdross: Alles ist zu viel • Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit • Gefühle von innerer Leere, von Abgestorbensein Diese können wechseln mit: Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung
Geistig – mentale Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit und Kreativität • Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein • Zynismus • Gefühle der Sinnlosigkeit
Soziale Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialer Rückzug • Andere Menschen können nicht mehr als bereichernd, sondern nur noch als weitere Belastung erlebt werden • Verlust der Empathie (Verständnislosigkeit für andere, nicht zuhören können)

¹ Syndrom = gleichzeitiges Vorliegen verschiedener Krankheitszeichen, sogenannter Symptome

² ICD-10: *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, das wichtigste, weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin

Typischer Burnout-Verlauf

Ein Burnout entwickelt sich oft langsam über Monate bis hin zu Jahren. Im Verlauf lassen sich häufig einzelne Stadien abgrenzen. Zwischen den einzelnen Verlaufsstadien sind die Übergänge häufig fließend. Es können auch einzelne Stadien übersprungen werden.

Stadium 1: Warnsymptome der Anfangsphase

- Vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
- Nahezu pausenloses Arbeiten mit Verzicht auf Erholungs- oder Entspannungsphasen, sowie dem Gefühl der Unentbehrlichkeit bzw. Unersetzbarkeit. Gleichzeitig werden oft Arbeitskollegen als ungenügend qualifiziert abgewertet
- Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
- Hyperaktivität, d.h. die Unfähigkeit ruhig zu sitzen, zu entspannen oder zu geniessen
- Das Nichtbeachten eigener Bedürfnisse

Stadium 2: Abbau des Engagements

- Desorganisation: Der Überblick geht verloren
- Unsicherheit
- Probleme bei komplexeren Aufgaben und Entscheidungen
- Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit erhöhte Vergesslichkeit, verringerte Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- Verminderte Motivation und Kreativität
- Arbeit wird teilweise auf „Dienst nach Vorschrift“ reduziert
- Alles oder vieles, auch die Familie oder Ferien, wird als Druck erlebt
- Beeinträchtigt Privatleben: Die Betroffenen ziehen sich zurück, sind desinteressiert und erschöpft, pflegen kaum mehr Freundschaften, Kontakte oder bislang geliebte Hobbys, vernachlässigen den Partner und die Familie
- Gereiztheit, oft rasches Aufbrausen, Aggressivität

Stadium 3: Verflachung

- Nicht nur Abbau in der Arbeit sondern auch generell Verflachung des emotionalen, geistigen und sozialen Lebens dennoch dreht sich das Denken vor allem um die berufliche Tätigkeit
- Gefühle wie Desinteresse, Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen, Einsamkeit, Abstumpfung
- Konzentration auf die eigene Person, die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Nutzen
- Vermeidung sozialer Kontakte, gleichzeitig oft Konzentration auf eine nahe Bezugsperson
- Pessimismus
- Ferien und Urlaub werden nicht mehr als erholsam erlebt, häufig sogar als zusätzliche Belastung und Stress
- Verstärkter Alkohol-, Nikotin- oder Medikamentengebrauch

Stadium 4: ausgeprägte körperliche Reaktionen

- Schwächung des Immunsystems
- Gehäufte Infektionskrankheiten
- Muskuläre Verspannungen, Rücken-, Glieder- und Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Tinnitus
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Kreislaufprobleme
- Verdauungs-, Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Herzstolpern, Herzrasen
- Ev. gesteigerter Alkoholkonsum oder Drogenkonsum (z.B. Kokain)

Stadium 5: Verzweiflung und Stressdepression

- Gefühl der existenziellen Verzweiflung und Sinnlosigkeit
- Hoffnungs- und Perspektivenlosigkeit
- Verlust der Freudefähigkeit
- Lebensüberdruß
- Suizidgedanken und -handlungen

Das Burnout-Syndrom ist eine ernstzunehmende, lebensbedrohende Erkrankung. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber!

Quellen:

Keck, E. M., „Burnout - Wie entsteht es? Wie wird es behandelt? Was ist der Zusammenhang mit Stress? Wie kann ich vorbeugen?“, (2. überarbeitete Auflage)