



Termindruck und Überstunden – viele Menschen sind im Beruf überlastet

Die Fakten über Burn-out

Der Psychiater Dr. Thorsten Bracher beantwortet die wichtigsten Fragen zum Volksleiden



Dr. Thorsten Bracher,
Chefarzt der
Schlossparkklinik
Dirmstein

Sind „faule“ Menschen weniger gefährdet?

„Richtig ist, dass in erster Linie leistungsorientierte Menschen betroffen sind. Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht, reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck. Doch das Ursachenspektrum ist weitaus vielfältiger. Nicht selten geraten auch Menschen durch Arbeitslosigkeit, die Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen Störungen kommt.“

Sind Frauen häufiger betroffen?

„Ja, absolut. Haushalt, Familie und Job – diese stressige Dreifachbelastung führt oftmals zum Burn-out. Zudem arbeiten weitaus mehr Frauen als Männer in sozialen Berufen, etwa als Krankenschwester, die wegen der Arbeitsbelastung nach wie vor als klassisches Risikofeld gelten.“

Ist Burn-out eigentlich eine Krankheit?

„In der Tat gibt es keine wissenschaftlich international anerkannte Definition. Manche Experten vertreten die Meinung, dass es sich

hierbei im Grunde genommen um Depressionen oder andere psychische Erkrankungen handelt. Auf jeden Fall ist es schwierig, eine klare Trennlinie zwischen Burn-out und Depression zu ziehen.“

Wie kann man sich schützen?

„Der zunehmende Stress und die Arbeitsverdichtung in vielen Branchen führen vielfach zu Überlastungen und Überforderungen. Deshalb ist es wichtig, im Job auch mal Nein sagen zu können und sich nicht ausschließlich über Beruf und Karriere zu definieren. Ausreichende Ruhe- und Erholungszeiten sowie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training helfen ebenfalls dabei, ein hohes Stresslevel abzubauen.“

Einmal Burn-out, immer Burn-out?

„Das Leiden ist heilbar, doch Rückfälle sind natürlich nicht ausgeschlossen. Wichtig ist es, dass den Betroffenen ihr Problem bewusst wird und sie entsprechende Schutzmechanismen bzw. Strategien zur Stressbewältigung erlernen. Generell sollten Betroffene versuchen, zu hohe eigene Erwartungen und Ansprüche herunterschrauben. In vielen Fällen kann die Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie hilfreich sein. Zudem gilt: Jede Lebenskrise bietet auch die Chance eines Neubeginns.“