



Die 10 häufigsten Mythen über Burnout

schöpfungszustand handelt es sich auch um ein Burnout, betont Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik in Dirmstein. Im Experten-Gespräch räumt der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie mit weiteren häufigen Irrtümern und Vorurteilen auf.



Dr. Friedrich Straub ist Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie ist u.a. spezialisiert auf Burnout-Erkrankungen und Depressionen.

Herr Dr. Straub, ist Burnout nur eine Krankheit von Managern und Prominenten?

Dr. Straub: Nein, aber wenn Prominente betroffen sind, berichten natürlich viele Medien darüber. Grundsätzlich kann jeder ein Burnout bekommen. Früher galten in erster Linie Menschen aus Sozialberufen, also etwa Lehrer, Ärzte und Krankenschwestern als gefährdet. Aufgrund des wachsenden wirtschaftlichen Drucks und des enormen Arbeitspensums gehören inzwischen aber auch beispielsweise Landwirte verstärkt zur Risikogruppe. Selbst Schüler leiden immer häufiger unter entsprechenden Symptomen, wie Berufsverbände bestätigen.

Faule Menschen kennen kein Burnout – ist da etwas dran?

Dr. Straub: Richtig ist, dass in erster Linie sehr leistungsorientierte Menschen betroffen sind. Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht, reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck. Doch unabhängig davon ist das Ursachenspektrum ja weitaus vielfältiger und komplexer. Nicht selten geraten beispielsweise auch Menschen durch lange Arbeitslosigkeit, die intensive Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen Störungen kommt.

Faulheit schützt vor einem Burnout. Prominente und Manager leiden am häufigsten unter chronischer Erschöpfung. Frauen sind weitaus gefährdeter als Männer. Wahrheit oder Mythos? Wir fragten einen Experten nach der Richtigkeit der zehn häufigsten Behauptungen zum Thema.

Immer mehr Menschen leiden unter einem Burnout – oder vermuten dies zumindest. Doch längst nicht bei jedem Er-