



Was ist der Unterschied zwischen einer Erschöpfung und einem Burnout-Syndrom?

Ein Burnout ist eine Folgeerscheinung (von vielen möglichen) von schädlichem Dauerstress. Unter einem Burnout versteht man ein Erschöpfungssyndrom, das durch eine anhaltende Überlastung im Beruf, oder auch im Privatleben, verursacht wird. Diese Überlastung wiederum führt zu anhaltendem Stress und versetzt den Körper, über bestimmte ablaufende hormonelle Prozesse, in einen ständigen Zustand der „Alarmbereitschaft“.

Bleibt der Körper über zu lange Zeit in diesem Zustand, kostet das unheimlich viel Energie. Energie, die betroffenen Personen an anderen Stellen fehlt sowie auf Dauer nur noch schwer kompensiert werden kann - und schlussendlich irgendwann erschöpft ist. Dieser Erschöpfungszustand ist das, was der Burnout-Begriff umschreibt. Auch systemische Veränderungen, wie zum Beispiel die dauerhafte Erreichbarkeit durch Mobiltelefone, haben das (Arbeits-) Leben in den letzten beiden Jahrzehnten stark beschleunigt. Allein gesellschaftlich bedingt wird es so immer schwerer, zur Ruhe zu kommen. Kein Wunder, dass die Zahl der Menschen, die an einem Burnout leiden, in den letzten Jahren dramatisch angestiegen ist.

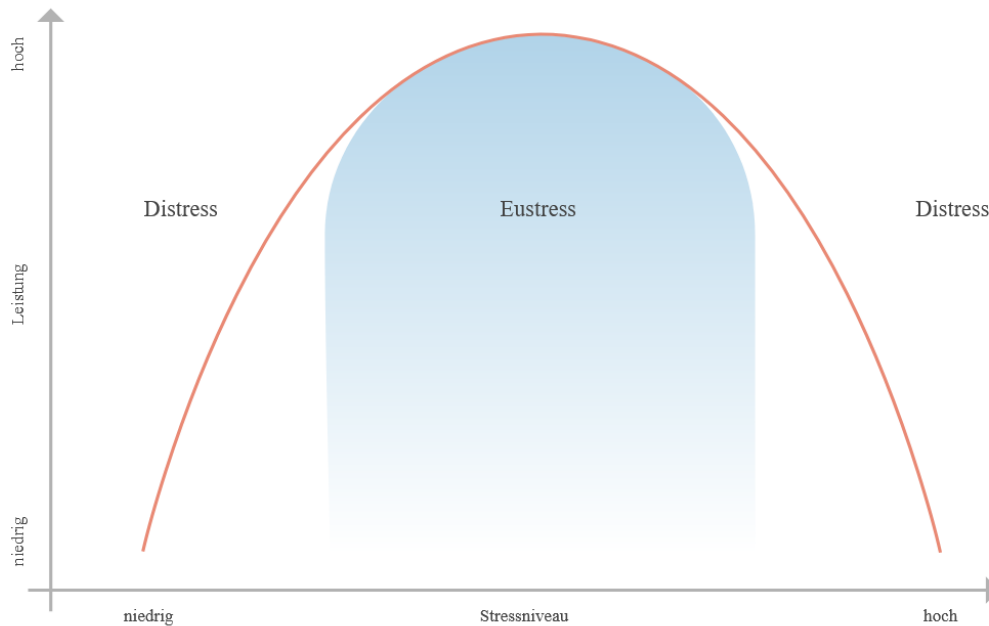
Um in bestimmten Situationen eine gute Leistung erbringen zu können - so weiß man aus der Stressforschung - brauchen Menschen sogar ein gewisses Maß an Anspannung/ Stress. Denn dieser macht uns besonders leistungsfähig und kann damit, ein bestimmtes Ausmaß und eine bestimmte Zeitspanne nicht überschreitend, durchaus hilfreich sein - zum Beispiel in Prüfungssituationen.

In diesem Fall spricht man dann sogar von positivem Stress, auch **Eustress** genannt. Wenn die erlebte Anspannung jedoch nicht auf natürliche Art und Weise nach einer gewissen Zeit wieder nachlässt, oder zu stark wird, spricht man von negativem Stress, auch **Distress** genannt.



Stressmanagement-Kursleiterin und Dipl. Psychologin Julia Edler erklärt das Burnout-Syndrom





Eine kurzzeitige oder phasenweise Erschöpfung durch temporären Stress, der durch Erholungsphasen und Gegengewichte ausgeglichen werden kann, führt also nicht direkt zu einem Burnout.

In der Forschung hat man drei zentrale Merkmale eines Burnouts ermitteln können:

Emotionale Erschöpfung

Viele Betroffene erleben eine sogenannte emotionale Erschöpfung. Diese ist durch ein Gefühl der Abgestumpftheit, Taubheit und inneren Leere gekennzeichnet. Anhaltende Müdigkeit und Kraftlosigkeit machen es mit der Zeit unmöglich, der Arbeit noch mit Engagement, geschweige denn Begeisterung zu begegnen.

Fremd fühlen

Es stellt sich ein Gefühl des Fremdseins im eigenen Leben ein. Diesen Zustand bezeichnen Forscher auch als „Depersonalisation“. Dies geht häufig einher mit einer sich einstellenden Gleichgültigkeit, die dazu führen kann, dass man gegenüber sich selbst und Anderen rücksichtsloser agiert. Häufig wird dies begleitet von einer gereizten oder zynischen Grundstimmung.

Leistungsabnahme

Als drittes Merkmal lässt sich meist, und das wenig verwunderlich, auch eine schleichende Leistungsabnahme beobachten.

Alles Gute wünscht Ihnen,
Julia Edler

Bei Fragen zu unseren Burnout-Präventionskursen können Sie sich kostenfrei vom HausMed Kundenservice beraten lassen. Senden Sie uns eine E-Mail an: kontakt@hausmed.de