
2.1 Definition, Terminologie und Symptome

Bis heute gibt es keine einheitliche Definition von Burnout. Zumindest in der Umgangssprache wird so ziemlich alles, was mit Stress, Ermüdung oder Motivationsverlust zu tun hat, mit Burnout gleichgesetzt.

Drei Hauptsymptome werden immer wieder erwähnt (Schulze 2009, S. 201 f.):

1. **körperliche und seelische Erschöpfung**
2. **Zynismus** gegenüber der Arbeit, Kollegen oder Kunden
3. **Ineffektivität** des beruflichen Handelns und Verlust der beruflichen Kompetenz

Bei diesen Symptomen gilt es zu beachten, dass die Dauer der Belastung und die Tatsache, dass diese Menschen vorher gesund waren, wichtig ist. Eine kurzfristige Erschöpfung ist noch kein Burnout-Symptom; ebenso muss eine Erschöpfung, die durch eine ernsthafte Krankheit ausgelöst wird (z. B. eine Krebserkrankung), gesondert behandelt werden.

Eine sehr praktikable Beschreibung stammt aus dem holländischen Krankensystem. Dort wird Burnout folgendermaßen definiert:

► Burnout

- Mindestens drei (typischerweise wesentlich mehr) der folgenden Beschwerden müssen gegeben sein:

- Müdigkeit
 - Gestörter oder unruhiger Schlaf
 - Reizbarkeit
 - Gesunkene Fähigkeit, Druck und Unsicherheit zu bewältigen
 - Emotionale Labilität
 - Grübeleien
 - Gefühl von Gehetztheit
 - Konzentrationsprobleme und/oder Vergesslichkeit
-
- Die Gefühle von Kontrollverlust und/oder Hilflosigkeit müssen darauf zurückgehen, dass Stressoren nicht bewältigt werden können.
 - Mindestens eine soziale Rolle (z. B. ‚Arbeitnehmer‘ oder ‚Elternteil‘) kann höchstens noch zur Hälfte ausgefüllt werden.
 - Die obigen Symptome dürfen nicht ausschließlich auf eine psychiatrische Erkrankung (z. B. eine Depression) zurückgehen.
 - Die Beschwerden müssen mindestens seit 6 Monaten bestehen (Burisch 2015, S. 11 f.).

2.2 Burnout – eine Krankheit?

Im internationalen Klassifikationssystem von Diagnosen (ICD 10) taucht Burnout als eigentliche Krankheit nicht auf. Dies hat mitunter auch schon dazu verleitet, die Existenz eines Burnout-Syndroms gänzlich zu bestreiten oder von einer Modediagnose zu sprechen (Dech 2009, S. 210).

Burnout wird heute im ICD-10-GM Version 2016 im Kapitel XXI („Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“) unter dem Schlüssel Z73 („Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“) mit „Ausgebranntsein“ (Burnout) erfasst.

Die immer größer werdende Relevanz von Burnout bewegte im März 2012 die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zu einem Positionspapier zu Burnout. Darin werden sowohl die arbeitsplatzbezogenen als auch die individuellen Auslösefaktoren in einer Gesamtschau berücksichtigt und auch schon evtl. bestehende Krankheiten mit einbezogen.

Das DGPPN-Konzept (DGPPN 2012, S. 3–7) beinhaltet folgende Elemente (vgl. Abb. 2.1):

Dieses Konzept bietet – ähnlich wie die holländische Definition – eine gute Orientierung auch für den Nicht-Mediziner.

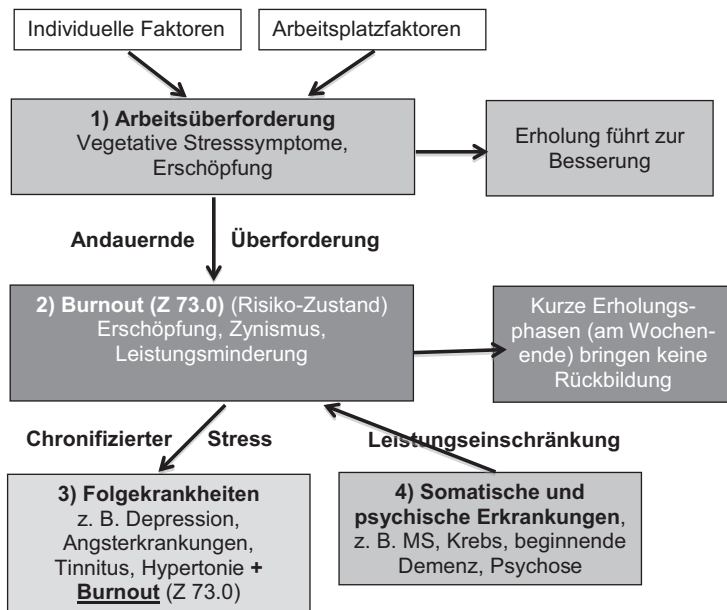


Abb. 2.1 DGPPN Konzept zum Übergang von Arbeitsbelastung und Krankheit. (DGPPN 2012, S. 4 – Anpassung durch Verfasser)

1. Aufgrund von individuellen oder arbeitsplatzbezogenen Faktoren kann es zu Stresssymptomen, Schlafstörungen oder Erschöpfung kommen. Klingen diese Phänomene nach einer gewissen Zeit wieder ab, bzw. bilden sie sich in Erholungsphasen zurück, liegt noch kein Burnout vor.
2. Dauert dieser Zustand aber über längere Zeit (mehrere Wochen bis Monate) an, und bildet er sich in kurzen Erholungsphasen nicht zurück, sollte die Bezeichnung Burnout verwendet werden. Als Ursachen eines Burnouts kommen sowohl individuelle als auch arbeitsplatzbezogene Faktoren infrage. Die auftretenden Beschwerden stellen aber noch keine Krankheit nach ICD-10 dar.
3. Allerdings können die Stresserfahrungen im Zusammenhang mit Burnout dazu führen, dass eine „ernsthafte“ Erkrankung ausgelöst wird: Der Stress eines Burnouts kann dazu führen, dass Menschen, die z. B. in früheren Jahren eine Depression hatten, wieder erkranken.
4. Auf jeden Fall ist eine genaue medizinische Diagnostik wichtig, weil es auch sein kann, dass eine bestehende Krankheit, z. B. eine Depression zur Erschöpfung am Arbeitsplatz und zum Gefühl der Überforderung führt.

2.3 Diagnose von Burnout

Die aufgeführten Definitionen scheinen den Schluss nahezuliegen, dass die ärztliche Diagnose eines Burnouts recht einfach wäre. Dem ist aber (leider) nicht so. Bis heute existieren noch keine objektiven Parameter zur Diagnostik von Burnout. Das häufig benutzte Maslach Burnout-Inventar (MBI) erfasst keine objektiven Daten, sondern ist (nur) ein Fragebogen zur Selbstbeurteilung.

Dies führt (leider) auch dazu, dass Statistiken über „Burnout-Fälle“ mit Vorsicht zu genießen sind: Sehr häufig führt z. B. ein Burnout, der in eine Depression mündet, dazu, dass in der Kennzeichnung für die Krankenkasse nur die Depression ohne Z73 verwandt wird.

In der klinischen Diagnose wird von Ärzten ein Burnout festgestellt durch:

- Das Leitsymptom der andauernden Erschöpfung und anderer psychosomatischer Beschwerden und
- Den Begleitphänomenen der Distanzierung von der Arbeit und reduzierter beruflicher Leistung.

In der Differenzialdiagnostik sollte darauf geachtet werden, dass klare somatische Ursachen (z. B. Herzinsuffizienz oder Eisenmangel), psychiatrische Störungen (z. B. generalisierte Angsterkrankung oder Essstörungen) oder Schlafstörungen im Sinne einer Insomnie (Schlaflosigkeit) für einen Erschöpfungszustand ausgeschlossen werden (Känel 2008, S. 479 f.).

Sehr beliebt, v. a. in Zeitschriftenartikeln über Burnout, ist die Schilderung von bestimmten Burnout-Phasen oder Burnout-Spiralen. Auch wenn diese für den Leser plausibel sein mögen und den Verlauf des Syndroms illustrieren können: Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) warnt auch vor diesen häufig publizierten Burnout-Phasen oder Burnout-Spiralen. Sie begründet dies damit, dass Phasen- und Stufenmodelle wissenschaftlich nicht evident sind und auch mit den Diagnosekriterien nach ICD unvereinbar sind (DGPPN 2012, S. 3).

2.4 Burnout und Depression

Burnout wird oft in Verbindung mit Depression gebracht. Es gibt auch viele Übereinstimmungen von Symptomen des Burnouts und der Depression, z. B. Antriebslosigkeit, eine niedergedrückte Stimmung oder erhöhte Ermüdbarkeit,

während die Reizbarkeit eher charakteristisch für Burnout ist (Burisch 2015, S. 13).

Eine hilfreiche Abgrenzung kann über die Ursache für ein Burnout gezogen werden: Burnout ist immer an Belastungen im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz gekoppelt (Unger und Kleinschmidt 2007, S. 80).

Gleichzeitig tauchen bei einer Depression Symptome auf, die über das Burnout-Syndrom hinausgehen, z. B. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen oder Suizidgedanken bzw. -handlungen.

Zur Abgrenzung Depression – Burnout sind Aussagen des Berner Psychosomatikers Prof. Dr. Roland von Känel hilfreich (Känel 2008, S. 481 f.):

- Hauptsymptom eines Burnout-Syndroms ist eine über Monate andauernde Erschöpfung.
- Demgegenüber sind lt. ICD 10 eine niedergeschlagene, gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Freudlosigkeit sowie ein verminderter Antrieb über zwei Wochen Dauer Hauptsymptome einer depressiven Störung. Eine Erschöpfung muss nicht zwingend vorliegen.
- Mit zunehmendem Schweregrad steigt die Wahrscheinlichkeit an, dass gleichzeitig zum Burnout auch eine Depression vorliegt.

Damit ergeben sich auch für den „Laien“ recht praktikable Hinweise, ob ein Burnout oder eine Depression vorliegt:

- Ein Mitarbeiter ist nicht relevant depressiv, wenn er eine Reihe von Aktivitäten aufzählen kann, die er bei geringerer Erschöpfung tun würde. Ist der Mitarbeiter z. B. ein begeisterter Bergsteiger dann würde er sagen: „Ja, ich würde gerne wieder mal eine Hochtour auf den Berg XY machen. Aber momentan bin ich einfach zu kaputt.“ Vielleicht hat er sogar Angst, nachher noch erschöpfter zu sein, so dass er dies vermeiden möchte.
- Demgegenüber hat ein depressiver Patient keine Lust, etwas zu unternehmen und weiß auch nicht, was er machen könnte.
- Sowohl depressive Menschen als auch Burnout-Betroffene zeigen einen verminderten Antrieb und sozialen Rückzug.

Erste Hilfe bei Burnout in Organisationen

Ein Ratgeber für Führungskräfte und

Personalverantwortliche

Scherrmann, U.

2017, XIII, 64 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-14510-1