Burnout-Syndrom

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger brachte das „neue“ Gefühl der totalen Erschöpfung auf den Punkt. Er verwendete die Bezeichnung des Ausgebranntseins (engl.: to burn out = ausbrennen) 1973 erstmals. Seither hat es das „Burnout“ zu traurigem Ruhm gebracht. Nahezu alle Gesellschaftsbereiche werden vom ‚Burnout-Virus‘ erfasst: Das Gesundheits- und Bildungswesen, der gesamte öffentliche Sektor, die private Wirtschaft, selbst Schüler und Studenten sind betroffen. Nach Schätzungen der gesetzlichen Krankenkassen ist jeder fünfte Arbeitnehmer in Deutschland von Burnoutsymptomen betroffen.

Menschen, die von einem Burnout-Syndrom betroffen sind, haben nicht einfach nur Probleme damit, ihre Komfortzone nicht verlassen oder ihren inneren Schweinehund besiegen zu können. Das Problem sitzt meist tiefer. Notwendig ist in solchen Fällen eine sorgfältige und feinfühlige Anamnese. Sind die grundsätzlichen Ursachen erst einmal gefunden, ist eine Verbesserung des Allgemeinzustandes meist sehr schnell möglich.