

„Volkskrankheit“ Burnout

Immer mehr betroffen: Balance im Leben hilft, gar nicht erst zu erkranken

Was ist Burnout - und was nicht? Psychiater Michael Pfaff klärt im Gespräch aktuelle Fragen zu Diagnostik, neuen Behandlungsansätzen und Prävention.

LINDAU • LESEDAUER: 4 MIN



Psychiater Michael Pfaff leitet auf den Lindauer Psychotherapiewochen ein Seminar über Ursachen, Behandlung und Prävention von Burnout. (Foto: Patrick Schlipf)

„Ich hatte Urlaub – und bin nach drei Wochen genauso erschöpft wie vorher.“ Diesen Satz hört Michael Pfaff so oder so ähnlich oft von seinen Patienten. Die mangelnde Fähigkeit, sich zu erholen, sei ein typisches Symptom von Betroffenen, erzählt der Psychiater, der sich mit seiner Praxis

im schweizerischen Küssnacht auf Burnout spezialisiert hat. Bei den derzeit stattfindenden 76. Lindauer Psychotherapiewochen leitet Pfaff ein Seminar zu diesem Thema. Der gebürtige Baden-Württemberger ist einer von rund 4000 Teilnehmern, die bei der zweiwöchigen Fachtagung – „einer der bedeutendsten im deutschsprachigen Raum“, so Pfaff – Erkenntnisse aus Theorie und Praxis diskutieren.

Mythos der Volkskrankheit eigentlich falsch

„Burnout betrifft immer mehr Menschen, auch wenn der Mythos der Volkskrankheit eigentlich falsch ist“, erklärt Michael Pfaff. Von der Weltgesundheitsorganisation WHO wird Burnout nicht als Diagnose, sondern als arbeitsplatzbezogenes Syndrom beschrieben: ein Zustand emotionaler Erschöpfung, innerer Distanzierung und Leistungsminderung infolge chronischen Stresses.

„Aber nicht nur Stress am Arbeitsplatz kann zu Burnout führen, weshalb ich mit dieser Definition nicht ganz zufrieden bin. Auch bei Schülern oder Menschen, die in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen überlastet sind, können typische Symptome auftreten“, stellt Pfaff klar. Besonders gefährlich seien jedoch die Folgen, etwa Depressionen, Schlaf- oder Angststörungen bis hin zu körperlichen Schwierigkeiten. Damit ist Burnout ein Risikozustand, der den Boden für tiefergreifende Störungen bereitet. Prägnant fasst der Fachmann zusammen: „Wer über längere Zeit mehr Energie abgibt, als er regenerieren kann, rutscht in eine Spirale aus Überforderung, Erschöpfung und innerer Leere. Burnout ist eigentlich der Anfahrtsweg zu Folgeerkrankungen wie Erschöpfungsdepression.“



Bei den Lindauer Psychotherapiewochen in der Inselhalle diskutieren derzeit rund 4000 Teilnehmer Erkenntnisse aus Theorie und Praxis (Foto: Lindau Tourismus)

Nicht jede Belastungsspitze ist Burnout

Zugleich lohnt ein nüchterner Blick auf den Begriff selbst: Burnout werde heute inflationär verwendet – als Sammelbegriff für Müdigkeit, Frust oder normale Belastungsspitzen. Dies verwässere die Diagnose. Entscheidend bleibt Pfaffs Leitfrage: Wo endet gesundes Engagement, wo beginnt Selbstaufgabe? Nur wer diese Grenze klar zieht, kann echte Warnsignale ernst nehmen, ohne jedes Tief gleich als Burnout zu etikettieren. Pfaff bringt es so auf den Punkt: „Nur wer entflammt, kann auch ausbrennen.“ Dennoch bleibe die Diagnostik kompliziert. „Es gibt bis heute keine einheitlichen, verbindlichen Kriterien und daher auch keine verlässlichen Fallzahlen“, erklärt Pfaff.

Früher Engagement, heute Dauerstress

Allgemein lasse sich aber ein Anstieg der Krankheitstage aufgrund von psychischen Erkrankungen feststellen, was ein klares Indiz darstelle. Michael Pfaff sieht diese Entwicklung als Folgeerscheinung einer sich immer schneller drehenden Welt. „Die Dynamik hat sich verändert. Während hohe Arbeitslast früher phasenweise auftrat, wirken heute Effizienzdruck, Digitalisierung und globale Vernetzung kontinuierlich.“

Gleichzeitig habe sich das Rollenportfolio verbreitert: Beruf, Familie, Pflege, ehrenamtliche Aufgaben – viele jonglierten parallel und dauerhaft.

Mit der steigenden Zahl psychischer Erkrankungen entwickeln sich aber auch neue Behandlungsmethoden. Da bei vielen Betroffenen die Erschöpfung trotz Pausen bestehen bleibe, brauche es mehr als Medikamente und Gespräche. „Erfolgreiche Programme setzen heute ganzheitlich an und kombinieren Psychotherapie mit körper- und erlebnisorientierten Verfahren“, so der Psychiater. „Neben Sporttherapie wie therapeutischem Klettern oder Boxen arbeiten wir mit Naturkontakten, Genusstraining und Wahrnehmungsübungen.“ Ziel sei, die Schwingungsfähigkeit des Organismus – das flexible Wechselspiel von Anspannung und Entspannung – wiederherzustellen und die Selbstfürsorge zu stärken.

Fiebertherapie und Kälte als neue Ansätze

Neue physikalische Ansätze ergänzen dieses Spektrum. In der Ganzkörperkryotherapie setzt Kälte einen kräftigen Reiz, der zunächst aktiviert und anschließend die Entspannung erleichtert. Die Ganzkörperhyperthermie („Fiebertherapie“) erzeugt kontrolliert einen fieberähnlichen Zustand, der stressbedingte Entzündungsprozesse im Körper bekämpfen kann. „Solche Verfahren ersetzen keine Psychotherapie, können aber mit ihr kombiniert den Erschöpfungszustand oder Schlaf positiv beeinflussen“, merkt Pfaff an.

Um gar nicht erst an den Symptomen von Burnout zu erkranken, sei Balance im Leben wichtig: „Selbstliebe ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für nachhaltige Leistungsfähigkeit: Wer sich respektvoll Grenzen setzt, läuft gar nicht erst Gefahr, zum Betroffenen zu werden“, sagt Pfaff. Arbeit könne gesund halten – sofern sie eingebettet sei in verlässliche Beziehungen, regelmäßige Flow-Aktivitäten und Erholung. „Dabei helfen Tätigkeiten, die Energie zurückgeben. Das kann über Sport, Musik, Handwerk oder Zeit in der Natur stattfinden“, fasst Pfaff abschließend zusammen.