

Volk der Erschöpften

Raus aus der Burn-out-Falle!

Die Wirtschaft entdeckt den Burn-out (FAZ)

Gefühlte Epidemie („Die Zeit“)

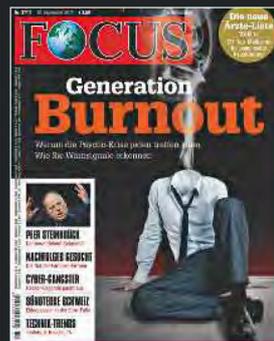
Erschöpft – oder schon depressiv?

Burn-out – wie gefährdet sind Sie?

Die Burn-out-Hysterie (SZ)



KRANKHEIT DES JAHRES
Noch nie haben so viele Deutsche bekannt: „Ich fühle mich ausgebrannt!“



Volksleiden BURNOUT?

Fußballtrainer **Ralf Rangnick** kündigt im September bei seinem Verein Schalke 04. **Peter Plate**, Sänger des Popduos **Rosenstolz**, kehrt 2011 von einer Auszeit wegen chronischer Erschöpfung auf die Bühne zurück. Und die Sportlerin des Jahres, Biathletin **Magdalena Neuner**, überrascht im Dezember mit dem Bekenntnis: „Im Sommer 2007 war ich nahe daran, alles hinzuwerfen. Mir war eine Zeit lang ganz einfach alles zu viel.“

Deutschland, Republik der Ausgelaugten und Ermatteten? Kaum ein Magazin, das 2011 nicht mit dem Thema Burnout Auflage machte. Auf ihrem Jahreskongress im November diskutierten deutsche Psy-

chiater denn auch genervt über die neue deutsche Erschöpfungswelle. „Ich hab Burnout“, diagnostiziert jeder selbst, der sich morgens schlapp fühlt und lieber im Bett bleiben würde. Folgerichtig titelte die „Zeit“ im November: „Noch jemand ohne Burnout?“

Tatsächlich steigt die Zahl der Fehltag im Job. Frühverrentungen wegen Depressionen und psychischer Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse zufolge hat sich die Zahl der Krankschreibungsfälle wegen Depressionen und Belastungsstörungen in der

Zeit von 2001 bis 2010 mehr als verdoppelt (siehe Grafik S. 78). Und laut einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation werden im Jahr 2030 Depressionen in Industrienationen die am weitesten verbreitete Krankheit sein.

Burnout, Depression, chronische Erschöpfung: Wo ist der Unterschied? Wer leidet wirklich und braucht ärztliche Hilfe? Wie können Experten helfen? Der Psychiater **Prof. Florian Holsboer**, Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München, erklärt, warum Burnout 2011 so oft in den Schlagzeilen war und welche modernen The- ▶

”
IMMER MEHR FEHLTAGE IM JOB WEGEN DEPRESSION

Wann sollte man zum ARZT?

► rapien Ärzten und Patienten heute zur Verfügung stehen.

Herr Prof. Holsboer, ist Burnout eine Modekrankheit?

Ein Phänomen unserer Zeit ist es, ständig neue Bezeichnungen zu erfinden für Krankheiten, die es schon immer gab. Im Grunde ist Burnout nichts anderes als eine Straße in die Depression. Die Beschwerden, über die viele jetzt klagen, hat es schon immer gegeben.

Was hat diesen Trend ausgelöst?

Ich denke, es liegt daran, dass dieses Jahr viele Menschen aus dem Fußball damit an die Öffentlichkeit gegangen sind. Der Fußball ist ein starker Impulsgeber für unsere Gesellschaft.

Wenn ein Erfolgstrainer wie Ralf Rangnick bekennt, ausgebrannt zu sein, können sich das andere auch eingestehen?

Das ist ja nichts Negatives. Der Fußball hat eine Bresche geschlagen in die Welt der Verleugnungen und Stigmatisierungen. Der ehemalige FC-Bayern-Spieler Sebastian Deisler war der Erste, der 2003 seine Depression öffentlich gemacht hat. Für mich ist er ein Held. Damals kamen Patienten zu mir, die gesagt haben: „Ich habe das Gleiche wie der Deisler.“

Ihre Kollegen scheinen die Epidemie der vermeintlichen Neuerkrankungen aber eher kritisch zu sehen ...

Meine Position ist da entspannter. Ich kümmer mich sowieso nicht um Diagnosen. Sie sind immer auf eine verbale Kommunikation gestützt. Mir ist es egal, ob ein Patient mit Burnout oder Depressionen in meine Klinik kommt. Wichtig ist, dass ein Mensch, der psychiatrische Beschwerden hat, zum Arzt geht. Deshalb ist mir diese Öffnung unter dem Label „Burnout“ lieber, als sich die Köpfe heißzureden, ob es sich nun um Burnout oder Depressionen handelt. Ich behandle ja auch Symptome, keine Diagnosen.

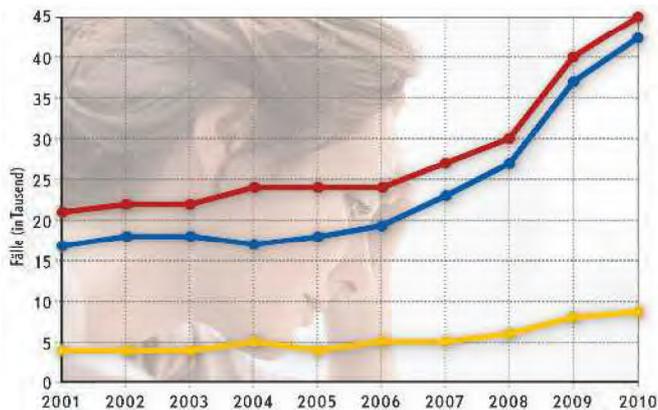
”
**BURNOUT
IST EINE
STRASSE
IN DIE
DEPRESSION**

Warum fällt es vielen schwer, über Depression zu sprechen – Burnout ist dagegen inzwischen ein populäres Wort? Burnout bedeutet nach Meinung vieler: Ich habe mein Letztes gegeben. Man kann damit auch zum Beispiel Chef oder Kollegen in die Pflicht nehmen, die das nicht ausreichend gewürdigt haben.

Ist unser Arbeitsleben heute belastender als früher?

In der Tat muss Leistung immer schneller abgeliefert werden. Wir machen viele Dinge gleichzeitig – und Multitasking ist natürlich Stress fürs Hirn. Aber in der Geschichte der Menschheit wurde noch nie so wenig gearbeitet wie heute. Ein Jahr hat gut 8700 Stunden, davon arbeiten wir 1700 Stunden, die anderen 7000 haben wir frei. Also so furchtbar kann es nicht

DEPRESSION AUF DEM VORMARSCH



KRANKSCHREIBUNGEN wegen Depressionen (rot), Belastungs- und Anpassungsstörungen (blau) sowie Angststörungen (gelb) haben sich in der Zeit von 2001 bis 2010 in Deutschland mehr als verdoppelt. Das ist der Trend, den die Techniker Krankenkasse verzeichnet

RALF RANGNICK, 53, überraschte im September mit seinem Rücktritt als Schalke-Trainer: „Ich habe keine Kraft mehr!“

sein. Zudem zeigen Studien, dass Arbeitslose drei- bis viermal so häufig psychisch krank sind wie Arbeitnehmer. Gültige Aussagen lassen sich aber nicht treffen, weil wir die Jobwelt von heute nicht mit der vor hundert Jahren vergleichen können.

Dennoch träumen viele davon, sich „mal eine Auszeit zu nehmen“. Wer ist denn nun Burnout-gefährdet?

Menschen, die länger unter einer seelischen Belastung leiden und die eine Veranlagung zu Depression haben. Das kann der Topmanager sein, der Arbeitslose oder die alleinerziehende Mutter.

Die Alleinerziehende kann es sich aber nicht leisten, einfach mal für ein paar Monate auszusteigen ...

Auch der Chef eines mittelständischen Unternehmens kann es sich eigentlich nicht leisten. Wenn er ausfällt, geht die Firma in die Binsen. Eine Krankheit sucht sich keiner aus und es ist nie der richtige Zeitpunkt.

Wie werden Sie selbst damit fertig, immer wieder Menschen gegenüberzusitzen, die völlig verzweifelt sind?

Das schüttelt man nicht so einfach ab, das habe ich nie geschafft. Vor allem wenn ich sehe, dass Lebensentwürfe scheitern. Das ist das Beunruhigende an der Erkrankung.

Wie erkennt man, ob eine Therapie nötig ist?

Die Erkrankung beginnt häufig mit Schmerzen, die nicht so leicht zu orten sind. Andere Erstsymptome sind Schlafstörungen, leichte Erschöpfbarkeit oder Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder Antriebsarmut. Das alles geht immer mit einer depressiven Verstimmung einher, einer inneren Traurigkeit und dem Gefühl, nicht mehr am Leben teilhaben zu können. Wer das über einen Zeit- ►

DER EXPERTE

Prof. Florian Holsboer ist seit 1989 Direktor des Münchner Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Er studierte Chemie und Medizin. Bekannt geworden



ist Holsboer durch die Behandlung des Fußballers **Sebastian Deisler**. Im Jahr 2009 erschien sein Buch „Biologie für die Seele“, ein Plädoyer für die personalisierte Medizin –

die individuelle Diagnose und medikamentöse Therapie jedes Patienten. Im Dezember 2010 gründete der Psychiater gemeinsam mit

dem Unternehmer **Carsten Maschmeyer** eine Firma, die zum Ziel hat, maßgeschneiderte Medikamente für depressiv Erkrankte zu entwickeln.

Die Therapie beginnt im LABOR

► raum von zwei Wochen bei sich feststellt, der sollte einen Arzt aufsuchen. Es kann nicht oft genug betont werden: Eine frühzeitige Behandlung ist enorm wichtig. Nur dann können wir ein tieferes Hineingleiten in die Depression verhindern. Unbehandelt erhöht sich das Risiko für viele andere Krankheiten wie Di-

abetes, Demenz oder Herzerkrankungen.

Wie Erfolg versprechend ist eine Therapie?

Die Behandlung einer Depression ist nicht leicht. Das menschliche Gehirn besitzt nahezu eine Billion Nervenzellen, von denen jede einzelne 10000 Verbindungen mit anderen Nervenzellen bildet. Damit

ist das Gehirn sehr viel komplexer als etwa das Herz und lässt sich dementsprechend schwerer ergründen. Wir geben heute Antidepressiva, ohne überhaupt die Ursache der Depression zu kennen. Diese Medikamente wirken bei 70 Prozent der Patienten innerhalb von acht Wochen. Die Ursache der Erkrankung besteht immer aus einer Wechselwirkung zwischen erblicher Veranlagung und Umwelteinflüs-

sen. Dazu zählen z. B. auch Stoffwechselfvorgänge im Gehirn, die genetische Dispositionen verstärken oder hemmen können. Mithilfe von Biomarkern (*biologische Merkmale wie Hormone, Hirnströme oder Gene, die sich per Laboranalyse messen lassen, Anm. d. Red.*) können wir solche Einflüsse heute bereits identifizieren.

Die Behandlung eines depressiv Erkrankten sollte also nicht auf der Couch, sondern im Labor beginnen?

Ja. Mithilfe von Gentests und Biomarkern können wir herausfinden, was die Krankheit überhaupt ausgelöst hat und welche Medikamente am besten wirken. Momentan testen wir in einer großen Studie, wie leicht oder wie schwer verschiedene Antidepressiva aus der Blutbahn ins Hirngewebe von Patienten eindringen. Aufgrund des Testergebnisses könnten wir dann sagen, welcher Patient ausreichend dosiert ist und welcher nicht. Bisher konnte man das nur vage schätzen.

INTERVIEW: MARGIT PRATSCHKO

SO TANKEN SIE KRAFT

■ **Johanniskraut** (z. B. „Jarsin“ von Klosterfrau) oder **Lavendel** (z. B. in „Lasea“ oder Beruhigungstee von „Bad Heilbrunner“) helfen gegen innere Unruhe.

■ **Anti-Stress-Food:** Vitamin-B-Mangel kann schuld sein an depressiven Launen. Gegenmittel: Hülsenfrüchte und grünes Gemüse. Vollkornprodukte und Nüsse es-

sen – bei Stress braucht der Körper mehr Magnesium.

■ **Kuscheln** baut Stresshormone ab, so eine Züricher Studie mit Paaren, die zärtlich miteinander umgehen.

■ Gönnen Sie sich Auszeiten, z. B. mit einem Entspannungsbad („Tetesept“ oder „Weleda“).

■ **Relax-Übungen:** Augen schließen, beim Einatmen bis

10, beim Ausatmen von 10 bis 1 rückwärts zählen.

Alle Muskeln anspannen, 30 Sek. halten, beim Ausatmen locker lassen.

■ Wie Psychokrisen entstehen und was dagegen hilft, erklärt **Dr. Manfred Nelting** in „Burn-out. Wenn die Maske zerbricht“

(Mosaik, 19,99 €). Neue Therapieansätze liefert **Prof. Florian Holsboer** in „Biologie für die Seele: Mein Weg zur personalisierten Medizin“ (C. H. Beck, 19,90 €).

■ Hilfe auf: www.deutsche-depressionshilfe.de, Forum für Betroffene: www.depressionsliga.de, Präventionskurse: www.work-life-balancing.de A. G.



Ein heißes Bad löst Blockaden

