

Kritik am Burn-Out Begriff

Oft nur verkleidete Depression?

Weil es bis heute keine eindeutige Burnout-Diagnose gibt, zweifeln einige Fachleute daran, dass es dieses Ausgebranntsein tatsächlich gibt. Ihre These: Der Burnout ist nur erfunden worden, weil das besser klingt und weniger stigmatisierend wirkt als eine Depression.

Ein Euphemismus eben: Wer ausbrennt, der ist schließlich nicht einfach nur psychisch krank. So jemand schuftet immer noch und glüht bei vollem Elan und Engagement innerlich aus. Und das klingt weniger nach Schwäche und einem, der nicht belastbar ist, als vielmehr nach jemandem, der sich selbst ausbeutet und keine Limits kennt. Nicht zuletzt deshalb sei der Modebegriff Burnout bei betroffenen Managern so beliebt.

Da ist etwas dran: Der inflationäre Gebrauch des schwammigen Begriffs wirkt eher irreführend als heilsam. Fakt ist: Der Begriff Burnout ist nicht wirklich klar definiert und in den maßgeblichen internationalen Klassifikationssystemen gibt es keine „*Diagnose Burnout*“.

Entsprechend liegen für die zahlreichen psychischen Störungen, die unter dem Burnout Syndrom zusammengefasst werden, auch kaum Behandlungen mit Wirksamkeitsbelegen aus methodisch soliden Studien vor.

Zu kritisieren sind vor allem drei Punkte:

1. Die **Vermengung der Begriffe Stress, Burnout und Depression** führt letztlich zu einer Verharmlosung der Depression. Stress, gelegentliche Überforderungen und Trauer sind Teil des Lebens und müssen nicht medizinisch behandelt werden.

Depression dagegen ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Die Verharmlosung der Depression verstärkt das Unverständnis gegenüber depressiv Erkrankten.

2. Der Begriff **Burnout** suggeriert eine **Überforderung von außen als Ursache**. Auch wenn Depressionen oft mit dem tiefen Gefühl der Erschöpfung einhergehen, ist nur bei einer Minderheit der depressiv Erkrankten eine tatsächliche Überforderung der Auslöser.

Viele depressive Episoden werden durch Verlusterlebnisse, Partnerschaftskonflikte, durch eher positive Veränderungen im Lebensgefüge, wie Urlaubsantritt, Beförderung, Umzug getriggert und bei zahlreichen Menschen mit einer depressiven Episode ist beim besten Willen kein bedeutsamer Auslöser festzustellen.

Und: Wäre Burnout oder gar eine Depression in erster Linie Folge einer beruflichen Überforderung, so sollte diese Erkrankung in

Hochleistungsbereichen häufiger sein als bei Rentnern, Studenten oder Nicht-Berufstätigen. Das Gegenteil ist jedoch der Fall.

3. Zudem existiert **verbreitet die Vorstellung**, dass langsamer treten, länger schlafen und Urlaub machen gute Bewältigungsstrategien sind. Verbirgt sich hinter dem angeblichen Burnout jedoch eine depressive Erkrankung, so sind dies keine empfehlenswerten, oft sogar gefährliche Gegenmaßnahmen.

Menschen mit depressiven Erkrankungen reagieren auf längeren Schlaf und längere Bettzeiten nicht selten mit weiterer Stimmungsverschlechterung.

Auch wird ein Urlaubsantritt depressiv Erkrankten dringend abgeraten, da die Depression mitreist und der eigene Zustand mit Antriebsstörung und der Unfähigkeit, irgendeine Freude zu empfinden, im Urlaub und in fremder Umgebung besonders bedrückend und schmerzlich erlebt wird.

Es ist also wichtig, zwischen vorübergehender starker Erschöpfung, Stress und einem beginnenden Burnout einerseits und einer depressiven Erkrankung andererseits zu unterscheiden.