

Burnout-Syndrom

Wer ist besonders häufig betroffen?

Theoretisch kann der Burnout jeden treffen. Tatsächlich aber sind manche gefährdeter als andere.

So trifft das Ausbrennen keinesfalls nur die Schwachen, die Labilen, die „Jammerlappen und Weicheier“, wie manche vielleicht denken. Fehler! Betroffen sind vor allem Manager, Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in sogenannten Sandwichpositionen, also zwischen zwei Hierarchieebenen, Schichtarbeiter und Berufspendler.

Aber auch Menschen, die unter dem Druck stehen, ständig ihre Emotionen im Zaum zu halten, um nach außen eine neutrale Fassade zu wahren, erkranken häufiger an einem Burnout als andere.

Das fanden zum Beispiel die Psychologen Daniel Beal und John Trougakos von der Universität von Toronto sowie Christine Jackson von der Purdue Universität heraus. Laut den Untersuchungen gehören zu den besonders Gefährdeten:

- Journalisten
- Krankenhausmitarbeiter (überhaupt Angestellte im Gesundheitssystem)
- Sozialarbeiter
- Anwälte
- Servicemitarbeiter

Interessanterweise sind laut Statistiken auch Frauen stärker gefährdet als Männer. Sie neigen vermehrt dazu, es allen recht machen zu wollen und stützen ihr Selbstwertgefühl öfter auf äußere Anerkennung.

Am größten ist die Gefahr, einen Burnout zu erleiden, im Alter zwischen 30 und 49 Jahren.

Darauf hat unsere Leistungs- und Erfolgsgesellschaft einen nicht unerheblichen Einfluss. Sie produziert ständig Gewinner und Verlierer. Der moderne Top-Performer ist zwingend motiviert, selbstbewusst, flexibel, weltoffen, pragmatisch – vor allem aber: belastbar und bereit jeden Tag über sich selbst hinauszuwachsen.

Ein hehrer Anspruch – dem allerdings längst nicht alle Menschen gerecht werden können. Sie merken, dass ihre vorhandene Kraft und Energie für diesen täglichen Marathonlauf nicht ausreicht. Das erzeugt zusätzlichen Druck und eine Spirale nach unten entsteht. Der drohende Burnout verstärkt sich so bereits im Anfangsstadium selbst.