**Was ist Burnout?**

Burnout beschreibt den Zustand des körperlichen und emotionalen Ausgebranntseins. Die von Burnout betroffenen Menschen leiden an Symptomen wie Kraftlosigkeit und Müdigkeit.

Dieser totale psychische und körperliche Erschöpfungszustand, der das Burnout-Syndrom kennzeichnet, verläuft definitionsgemäß meist schleichend in mehreren Phasen. Stress bedingt durch einen extremen und ständigen Zeit- und Leistungsdruck, Angst um den Arbeitsplatz, Mobbing am Arbeitsplatz oder die Arbeitslosigkeit selbst können genauso Ursache des Burnout sein, wie auch mangelnde Anerkennung für die geleistete Arbeit, zu hoher Druck und Stress am Arbeitsplatz sowie die damit einhergehende Unfähigkeit in der Freizeit abzuschalten aber auch Frust im Privatleben können dabei Ursachen für die ausgebrannte Psyche und dem Verlust von Lebensqualität und Lebensfreude sein.

Burnout (englisch: to burn out heißt so viel wie ausgebrannt oder ausbrennen) hat auf den Menschen und seine Gesundheit bezogen vielmehr die Bedeutung des englischen „feel burned out“, was eben beschreibt, sich erschöpft zu fühlen oder -„burn oneself out“-, sich völlig zu verausgaben.

Burnout, Burn-out oder Burnout-Syndrom? – Vom Burn-out und dem Burnout-Syndrom sprechen Psychiater, Psychologen und psychologische Berater, umgangssprachlich wird hingegen von Burnout gesprochen.

**Burnout in Abgrenzung zu Depressionen**

Burnout wird häufig von Depressionen begleitet und auch Betroffene oder auch Ärzte und Therapeuten schreiben dem Gemütszustand der Patienten nicht immer die Diagnose Burnout zu. Darum soll vorab kurz auf Depressionen bzw. Burnout in Abgrenzung zu Depressionen eingegangen werden.

Depressionen (auch: depressive Störung, depressive Episode, Melancholie) zählt wohl zu den ältesten Krankheiten der Menschheit und gilt wie auch das Burnout-Syndrom mit Betroffenen von 5% der in Deutschland lebenden als Volkskrankheit. Der Begriff der Melancholie reicht zurück bis in die Zeit des Hippokrates. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Wortteilen mela und chol. Mela ist griechisch und bedeutet schwarz. Chol ist ebenfalls griechisch und heißt Galle. Schwarze Galle stand dem damaligen humoralen Verständnis der Säftelehre zufolge für Weltschmerz, Schwermut und Selbstzweifel über einen längeren Zeitraum krankhaft gedrückte Stimmung mit Freudlosigkeit, Interessenlosigkeit, Genussunfähigkeit, Grübelneigung, innerer Unruhe oder psychomotorische Verarmung, Antriebsminderung.

Für die Therapie von Depressionen ist die genaue Beachtung und Abklärung der Suizidgefahr notwendig, da die Gefahr des Suizids sehr häufig besteht. Die Patienten werden auf Antidepressiva eingestellt, bei wahnhafter Depression ist gegebenenfalls die Kombination mit Neuroleptika notwendig. Zu der Therapie von Depressionen gehören deshalb psychotherapeutische Maßnahmen.

**Burnout als Volkskrankheit**

Burnout oder das Burnout-Syndrom hat sich insbesondere in den westlichen Industrie-Nationen zu einer Volkskrankheit entwickelt. Sich ausgebrannt fühlen, dem ständigen Stress oder Druck auf der Arbeit nicht mehr gewachsen zu sein, die Zahl der am Burnout-Syndrom leidenden nimmt im Zeitalter der elektronischen Medien und dem Rangeln nach Aufmerksamkeit in einer Welt der Reizüberflutung stetig zu. Seit 1990 haben sich die Krankmeldungen aufgrund seelischer Leiden fast verdoppelt. Stress im Berufsleben wurde aufgrund dieser alarmierenden Zahlen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der größten Gefahren unseres Jahrhunderts erklärt.

**Burnout kann jeden betreffen, häufig sind es jedoch besonders strebsame und leistungsorientierte Menschen, die betroffen sind. Auch bei Personen in sozialen oder helfenden Berufen, wie bspw. das Berufsbild des Arztes und der Krankenschwester oder auch Personen aus der Führungsebene sind häufig von dem Burnout-Syndrom betroffen.** Als reine Managerkrankheit kann das Leiden jedoch längst nicht betrachtet werden, da es schlichtweg jeden treffen kann.