Ausgebrannt

Am Esstisch brach er zusammen. Geistesgegenwärtig alarmierte seine Frau sofort den Notarzt; fassungslos stand die kleine Tochter daneben. Es folgten zwei Wochen künstliches Koma, während derer die Familie bangte: Wird er je wieder aufwachen? Und wenn ja, mit welchen Perspektiven?

»Da bin ich noch einmal davongekommen«, erzählte mein alter Schulfreund mir später. Was genau ihm vor einem Jahr passiert ist, haben die Ärzte noch nicht herausgefunden. Klar ist, dass der Stress auf der Arbeit ihm schon seit Jahren arg zugesetzt hatte. Nach einer längeren Krankschreibung wegen Burnout im Jahr zuvor hatte er es noch einmal in seinem Job versucht – bis der Zusammenbruch ihm erneut seine Grenzen aufzeigte.

Andreas Jahn
Ressortleiter Medizin
jahn@spektrum.de

Burnout scheint ein Phänomen der modernen Arbeitswelt zu sein. Doch ist das wirklich so? Nein, meint der Münchener Psychiater Peter Falkai (S. 20). Ende des 19. Jahrhunderts gab es schon einmal ein Nervenleiden, das epidemisch um sich griff und mit ganz ähnlichen Symptomen wie Burnout einherging. Damals sprach man von »Neurasthenie«.

Falkai gehört zu den Experten, die sich am 13. Mai 2015 zum 19. Berliner Kolloquium der Daimler und Benz Stiftung trafen, um über die mutmaßliche Volkskrankheit zu diskutieren. Das vorliegende Dossier bündelt die wichtigsten Vorträge dieser Veranstaltung und ergänzt sie durch weitere ausgewählte Artikel zum Thema psychische Belastung, Stress und Depression aus »Gehirn&Geist«.

Was Burnout überhaupt ist, darüber streiten Wissenschaftler noch immer. Denn in den üblichen Klassifikationssystemen der Mediziner gibt es die Diagnose »Burnout« nicht. Die meisten Ärzte betrachten das Syndrom als Vorstufe einer Depression. Andererseits gibt es Erkenntnisse aus der Genetik, die sehr wohl eine Unterscheidung zwischen den beiden Leiden nahelegen, betont der Bonner Psychologe Martin Reuter (S. 43).

Weil eine anerkannte Diagnose fehlt, kann die Behandlung von Burnout nicht mit den Krankenkassen abgerechnet werden. Ärzte sind also gezwungen, ihren Patienten eine passende psychische Erkrankung zuzuschreiben. Ob die daraus resultierende Therapie dem jeweiligen Betroffenen hilft, steht auf einem anderen Blatt.

Vielleicht wäre es an der Zeit, unser Verhältnis zur Arbeit zu hinterfragen. Wir müssen für den Chef nicht ständig erreichbar sein. Und das gilt nicht nur fürs Berufsleben: Der klassische Freizeitstress zwischen Fußballverein hier und Klavierstunde dort – dem sogar schon Kinder ausgesetzt sind – tut nicht gut. Wir brauchen ab und zu auch Muße und seliges Nichtstun. Mein Freund wird seinen stressigen Job übrigens aufgeben.

Eine geruhsame Lektüre wünscht Ihr