

# STUTTGARTER ZEITUNG

**StZPlus** Stuttgarter Psychologe über Burnout

## **"Kurz vor dem Zusammenbruch wirken Betroffene besonders nervös"**

04.07.2022 - 10:00 Uhr

**Was sind die Frühwarnzeichen für ein Burnout und wie können Angehörige helfen? Wir haben mit dem Stuttgarter Psychologen Oliviero Lombardi darüber gesprochen.**

**Von Lili Oberdörfer**

Allein im Jahr 2020 gab es in Deutschland 4,5 Millionen Fehltage, die auf ein Burnout zurückzuführen waren. Und obwohl vermehrt ältere Menschen erkranken, leiden auch immer mehr junge Menschen unter der Symptomatik.

Leben wir in einer Leistungsgesellschaft, die das Burnout fast schon als Gütesiegel für gute Leistung ansieht? Und gibt es neben Arbeit nicht bessere Wege, um Anerkennung und Zufriedenheit zu finden? Wir haben mit dem Stuttgarter Psychologen Oliviero Lombardi über die Erkrankung Burnout gesprochen.

**Was genau bezeichnet der Begriff Burnout?**

Wie der Begriff schon vermuten lässt, fühlt sich die betroffene Person ausgebrannt, leer und energielos. Hinzu kommt oft noch eine Sinneskrise. Trotz der Erschöpfungserscheinungen gehen oftmals Schlafstörungen mit einem Burnout einher. Auch das Gefühl der Überforderung und entsprechende Angstsymptome sind typisch.

**Manche bezeichnen das Burnout auch als Trenddiagnose, die eigentlich eher eine Belastungsdepression bezeichnet, wie sehen Sie das?**

Begriffe versuchen Symptome oder Phänomene schlüssig zu beschreiben. Das gelingt natürlich nicht immer, weil Menschen Unterschiedliches damit meinen. Die Leistungsorientierung in unserer Gesellschaft nimmt immer weiter zu. Der Begriff Burnout liegt also insofern im Trend, als dass sich Menschen immer mehr auf die Arbeit konzentrieren, sich psychisch sowie körperlich verausgaben und immer weniger Work-Life-Balance leben.

**Welche Situationen sind der optimale Nährboden für ein Burnout?**

Wenn ich das mal lapidar beantworten darf: Am leichtesten bekommt man ein Burnout, wenn man sich ein fahrendes Umfeld sucht, nicht Nein sagen kann und nicht gelernt hat, für sich selbst zu sorgen. Abgesehen von äußeren Faktoren entsteht das Burnout letztendlich immer durch innere Faktoren.

Aus unserem Angebot: [Was tun, wenn der Körper streikt?](#)

**Was sind erste Anzeichen, bei denen Angehörige oder Freunde hellhörig werden sollten?**

Oft können Angehörige beobachten, wie Betroffene zu lange mit „zu hoher Drehzahl fahren“. Sie nehmen sich keine Zeit, um zwischendrin aufzutanken und sorgen nicht für sich selbst. Kurz bevor der Zusammenbruch kommt, wirken Betroffene besonders angespannt, nervös und hibbelig. Danach kann es sein, dass sie von einem auf den anderen Tag nicht mehr aufstehen können und im Bett liegen bleiben. Dann ist man so ausgebrannt, dass man gar nicht mehr hochkommt.

### **Muss man beruflich erfolgreich sein, um das oft als „Manager-Krankheit“ bezeichnete Burnout zu bekommen?**

Nein, es gibt natürlich auch das sogenannte private Burnout. Man kann sich also mit Haushalt und Kindern genauso überfordern und stressen wie bei der Arbeit.

### **Gibt es bestimmte Berufe, die besonders häufig im Burnout enden?**

Tatsächlich sind Manager prädestiniert für das Burnout. In vielen Führungspositionen ist ein Arbeitstag mit zehn bis zwölf Stunden Normalität. Die Anforderungen sind oft so überzogen, dass der oder die Betroffene mehr als hundert Prozent leisten müsste, um ihnen gerecht zu werden. Das ist auf Dauer natürlich frustrierend und überfordernd. Außerdem ist diese einseitige Leistungsorientierung wenig sinnstiftend und somit am Ende auch nicht befriedigend. Dann entsteht oft die Sinnkrise. Es können sich aber auch im privaten Bereich Probleme abzeichnen, die nicht mehr zu übersehen sind, beispielsweise in der Beziehung oder mit den Kindern.

### **Was tun, wenn das Burnout bereits da ist? Haben Sie Tipps für den Notfall?**

Im Notfall, wenn der Motor nicht mehr läuft, muss man anhalten, den Motor abkühlen lassen und dann auftanken. Für uns Menschen ist es also wichtig, sich eine Auszeit nehmen und zu lernen, zu entspannen, um zur Ruhe zu kommen. Lernen Kraft zu schöpfen. Dann kann man sich neu orientieren. Gegebenenfalls geht es auch darum, zu lernen, anders und weniger getrieben zu arbeiten.

Aus unserem Angebot: [Was tun bei Prüfungsangst und Blackouts?](#)

## Muss man zwangsläufig eine berufliche Pause einlegen, um wieder gesund zu werden?

WEITERLESEN NACH DIESEM VERLAGSANGEBOT

STADTKIND

**Bleibe up-to-date mit dem Stadtkind-Newsletter.**

**Weiter**

Leider fangen Betroffene in der Regel erst dann an, nachzudenken und etwas zu verändern, wenn das Burnout so stark entwickelt ist, dass nichts mehr geht. Dann brauchen Betroffene tatsächlich eine Pause. Aber eben nicht nur eine Pause, denn es ist genauso wichtig, das eigene Leben neu aufzustellen, um einem erneuten Burnout vorzubeugen.

### **Ist jeder Stress gleich einer Gefährdung?**

Nein, Stress in Maßen kann Kreativität oder auch Aktivität auslösen. Es geht vielmehr darum, permanente Überforderung zu vermeiden. Bestehen Stressoren ist es wichtig, diese angemessen zu kompensieren. Es ist aber genauso hilfreich, das Leben so zu stabilisieren, dass Leistung und Arbeit nicht der einzige Fokus sind.

Hier geht es zur [Homepage von Oliviero Lombardi](#).