

## Das Fass ist für viele schon ziemlich leer



Der amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger definierte in den Siebziger Jahren Burnout als „Nachlassen beziehungsweise Schwinden von Kräften oder Erschöpfung durch übermäßige Beanspruchung der eigenen Energie, Kräfte oder Ressourcen“. Ich stelle mir das bildlich in etwa so vor, als wäre die eigene Energie der Inhalt eines großen Fasses, regelrecht mit einem regenerierenden Zufluss von oben und geregelter Abfluss nach der anderen Richtung, also beim Aufwenden von Energie. Einfluss gleich Ausfluss gleich Balance. Hat das Fass zu viele Abflusslöcher und läuft zu wenig oder nichts mehr von oben nach, fällt das Fass trocken – „aus die Maus“, sozusagen.

Leiden immer mehr Menschen unter dem „Ausbrennen“? Oder scheint es nur so? Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) veröffentlichte im April Zahlen, aus denen hervorgeht, dass die Fehltagelast aufgrund der Diagnose Burnout im Jahr 2010 im Zeitraum seit 2004 um fast das Neunfache auf insgesamt 1,8 Millionen angestiegen sind. Das ist eine beachtliche Steigerung, und selbst wenn man davon ausginge, dass ein Teil der Patienten kein Burnout-Syndrom im klassischen Sinne aufweist, blieben immer noch viel zu viele Menschen, die erschöpft und ausgelaugt den Anforderungen ihres Alltags nicht mehr gewachsen scheinen.

In den Medien taucht das Thema vor allem auf, wenn Prominente sich zu einem Burnout bekennen. Aber nicht nur für Promis, sondern auch für den Normalbürger ist das gesamte Lebenstempo in den letzten Jahren immer schneller geworden. Die Menge der täglich aufzunehmenden Informationen im Beruf und im Privatleben wird immer größer, vor allem aber wird auch deren Taktung immer schneller. Kommunikation über die neuen Medien im (nahezu) Echtzeitmodus verlangt vom Kommunizierenden, überall und jederzeit erreichbar zu sein. Um am Ball zu bleiben, um erfolgreich zu sein oder um gemocht zu werden, lassen viele Menschen zu, dass ihr Fass immer mehr Abflusslöcher bekommt, jedoch auf den geregelten Zufluss an Energie von oben wird wenig geachtet.

Eine Berufsgruppe, die von zunehmendem Arbeitstempo und immer mehr bürokratischem Aufwand betroffen ist und „seit Jahren von der Politik mit immer neuen Auflagen in ihrer Arbeit belegt wird und deren Existenzgrundlagen gesundheitspolitisch permanent zur Disposition stehen“, sind die niedergelassenen Ärzte in Deutschland. Klaus Gebuhr stellt Ihnen in unserem Themenschwerpunkt „Burnout“ Daten von zwei äußerst interessanten Studien zum Thema „Burnout und vertragsärztliche Tätigkeit“ von der Brendan-Schmittmann-Stiftung im NAV-Virchow-Bund vor.

Es gibt Megatonnen von Büchern, Ratgebern, Foren oder Blogs, in und auf denen beschrieben wird, wie einer Burnout-Gefahr zu trotzen sei. Um beim Bild vom Fass zu bleiben: Oben muss etwas nachlaufen und unten müssen die Abflusslöcher verkorkt werden, sprich die Energiefresser zugestopft werden.

Klingt einfach, ist es aber im Alltag nicht. Möge es Ihnen auf alle Fälle an den meisten Tagen gelingen, wünscht Ihnen

*G. Schwerhoff*