

BURNOUT-SYNDROM

Zwischen Modewort und ernstem Zustand

Der Begriff «Burnout» wurde in den 1970er-Jahren erstmals in Pflegeberufen verwendet. Er beschreibt einen Zustand emotionaler Erschöpfung, oft begleitet von Apathie, reduzierter Leistungsfähigkeit und psychosomatischen Beschwerden. Typisch ist der Verlauf: Anfangs steht idealistische Begeisterung, gefolgt von Frustration, Desillusionierung – und schliesslich Erschöpfung. Obwohl Burnout ein ernstes Phänomen ist, wird der Begriff heute oft inflationär gebraucht: Auch anhaltende Müdigkeit oder Unzufriedenheit erhalten schnell dieses Etikett. Leichte Formen lassen sich mit Coaching gut auffangen – bei schwerer Symptomatik sind psychologische oder medizinische Begleitung erforderlich.

Was schützt vor einem Burnout?

Burnout entsteht meist durch chronische Überforderung – oft weniger durch die Aufgabe selbst als durch das Umfeld: fehlende Gestaltungsfreiheit, Reizüberflutung im Grossraumbüro, zu schnelle Hierarchiesprünge oder unklare Rollenerwartungen. Wer die eigenen Belastungsgrenzen kennt und ein realistisches Selbstbild pflegt, kann vorbeugen. Wichtig ist auch, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und zu benennen – denn langfristige Selbstfürsorge ist der beste Schutz vor dem Ausbrennen.