

# Das Burnout-Syndrom

## Bournout im Studium

---

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Was ist Burnout?	4
3. Burnout-Faktoren im Allgemeinen	5
3.1 Burnout-Faktoren im Kontext mit dem eigenen Familiensystem	6
4. Phasen des Burnouts	7
5. Burnout im Studium	8
6. Ursachen für Burnout im Studium	9
7. Burnout im Studium erkennen	11
8. Burnout-Diagnose	12
9. Burnout-Therapie	14
9.1 Wer kann helfen?	15
9.2 Therapieansätze	17
9.3 Nach der Therapie	18
10. Burnout-Prävention	19
10.1 Burnout-Prävention vonseiten der Universität	20
10.2 Burnout selbst vorbeugen	21
10.3 Erste Hilfe bei Überlastung	22
11. Test	23

# 1. Einleitung

Immer häufiger liest oder hört man in den Medien von Menschen, die mit ihrem Leben und/oder ihrem Beruf überlastet sind und schnell fällt dabei auch der Begriff Burnout. Dahinter vermuten viele einfach eine Modediagnose – vergleichbar mit ADHS, das bei immer mehr Kindern diagnostiziert wird. Tatsächlich ist Burnout aber keinesfalls eine Modeerscheinung: Zum ersten Mal beschrieben wurde das Krankheitsbild 1974.

Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger war es, dem auffiel, dass sich seine Patienten immer häufiger aufgrund psychischer Probleme krankschreiben ließen oder deshalb sogar aus dem Arbeitsleben ausscheiden mussten.

Die **Diagnose Burnout** vermutet man in erster Linie in sozialen bzw. karitativen Berufen, in denen sich Ärzte, Lehrer oder Krankenbetreuer in hohem Maße persönlich engagieren. Was immer noch viele Menschen erstaunt ist, dass Burnout keinesfalls nur in sozialen Berufen anzutreffen ist, sondern sich durch alle Berufsgruppen und Gesellschaftsschichten zieht. **Selbst Hausfrauen, Kinder oder Arbeitslose** können darunter leiden. Zu den Gruppen, die man bisher eher selten mit Burnout in Verbindung brachte, zählen auch die Studenten. Dabei wächst die Zahl der Burnout-Betroffenen an den deutschen Universitäten und Fachhochschulen beständig, eine Entspannung der Lage ist kaum in Sicht. Was Burnout eigentlich ist, wie es sich bei Studierenden äußert und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, Burnout zu erkennen, zu therapieren und vorzubeugen, das erfahren Sie in den folgenden Artikeln.

## 2. Was ist Burnout?

Obwohl der Begriff Burnout weiten Teilen der Bevölkerung bekannt ist und jeder eine diffuse Ahnung hat, was sich dahinter verbirgt, gibt es doch keine einheitliche Definition dieser Erkrankung. Wobei Erkrankung nicht ganz zutreffend ist: Schulmedizinisch klassifiziert man Burnout als „Zustand der totalen Erschöpfung“, der mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst ist und offiziell als Einflussfaktor, nicht aber als Syndrom oder eigenständige Erkrankung gilt.

Eine allumfassende Definition zu finden ist schon allein deshalb so schwierig, weil es zahlreiche unterschiedliche Ansätze dazu gibt. Emener beispielsweise beschreibt Burnout als einen Zustand physischer oder psychischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle entsteht, die sich in Arbeit und Selbstbild des Menschen entwickeln. Erweitert wird diese Definition von Arsons, Kaffrey und Pines, die das Ausbrennen als das Resultat **andauernder oder wiederholter emotionaler Belastung** in Zusammenhang mit langfristigem, intensivem Einsatz für andere Menschen erklären. Ihrer Meinung nach ist ein Burnout gleichzusetzen mit der schmerzlichen Erkenntnis, hilfebedürftigen Menschen trotz völliger Verausgabung nicht mehr helfen zu können. Edelwich und Brodsky dagegen beschreiben Burnout als einen Verlust von Energie und Idealismus infolge von Desillusionierung und stufenweiser Enttäuschung.

Diese und noch einige Ansätze mehr unterscheiden sich zum Teil deutlich – eines jedoch haben sie gemein: Burnout definieren sie als einen Zustand emotionaler Erschöpfung nach großer Anstrengung, der auch mit einer reduzierten körperlichen Leistungsfähigkeit einhergeht. Wer unter Burnout leidet, ist **nicht mehr in der Lage**, sich in irgendeiner Weise, etwa mithilfe eines Urlaubs, **zu erholen**. Zu verfolgen ist stets eine Entwicklungslinie – der Zustand tritt also eher schleichend als plötzlich ein. Zu den Begleiterscheinungen zählen oftmals Desillusionierung, psychische Erkrankungen, Depression sowie eine erhöhte Suchtgefährdung.

### 3. Burnout-Faktoren im Allgemeinen

Genauso wie die Diagnose Burnout in der Regel einen ganzen Komplex von Beschwerden umfasst, gibt es auch immer mehrere Faktoren, die schließlich zum Ausbrennen führen. Generell unterscheidet sich dabei in innere und äußere Faktoren.

Zu den inneren Faktoren zählen all **die persönlichen Umstände und Befindlichkeiten**, die dazu führen, dass man anfälliger für einen Burnout ist. Innere Haltungen drücken sich in Lebensstrategien aus, die bei der Entwicklung eines Burnouts eine wichtige Rolle spielen können.

Der Hang zu Perfektionismus zählt hier ebenso dazu wie Zwanghaftigkeit und Idealismus, aber auch einer Überidentifikation mit einem Ideal oder Zweifel an eigenen Fähigkeiten. Menschen mit derartigen Lebensstrategien neigen dazu, sich für mehr Dinge oder Menschen verantwortlich zu fühlen als sie bewältigen können und stellen dabei meist ihre eigenen Bedürfnisse hinten an. Oftmals äußern sie weder Forderungen noch Wünsche, sondern versuchen, allen Ansprüchen - egal wie hoch - gerecht zu werden.

Allein das Vorhandensein innerer Faktoren führt aber noch nicht in einen Burnout – erst wenn sich **äußere Faktoren** dazugesellen, steigt das Burnout-Risiko deutlich an. Zu diesen äußeren Faktoren zählen beispielsweise kommunikative und strukturelle Belastungen oder typische Anforderungen eines Berufs, der ein hohes Maß an Engagement und Kontaktfreude erfordert. Übrigens muss es nicht immer ein Beruf sein, der zur besonderen äußeren Belastung wird: In vielen Fällen sind es auch Lehrer, Betreuer oder Familienangehörige, die vermeintlich oder tatsächlich hohe Erwartungen hegen und damit einen dauerhaft hohen Druck aufbauen. Wenn die inneren Faktoren die Grundlage einer Burnout-Erkrankung bilden, stellen die äußeren Faktoren die konkreten Auslöser dar.

### 3.1 Burnout-Faktoren im Kontext mit dem eigenen Familiensystem

Uwe Pettenberg, Trainer und Coach aus Nürnberg, zeigt immer wieder auf, dass es sich bei dem Thema Burnout oft um eine „Verwechslung“ handelt, die selbst nicht (mehr) erkannt wird, da die ursprünglichen „Auslöser“ in der Vergangenheit – oft schon in der Kindheit - liegen. Denn wir tun dann Dinge eigentlich für Andere – als Kind möglicherweise für unsere Eltern oder Verwandten - und nicht mehr für uns. Der tiefer liegende Grund dahinter ist, dass wir gefallen wollen.

Man begibt sich in ein Wettrennen der übersteigerten Selbstansprüche. Nichts und niemand kann dem Betroffenen dann wirklich genügen, am wenigsten er sich selbst. Er tritt in eine dauerhafte Spirale der „Beweisnot“ wirklich so gut zu sein, wie er es eben von sich selbst nicht glauben kann.

Denn wir wollen nicht ablehnen und schon gar nicht abgelehnt werden.

Der Wunsch dahinter: „Nimm mich einfach so wie ich bin...!“

**Ein Wunsch, der uns meist schon seit unserer Kindheit begleitet!** Doch Dinge aus der Kindheit sind heute nicht mehr relevant, sie sind überholt. Wir handeln heute aber immer noch nach diesen alten Landkarten, Mustern, Wünschen und Ideen.

Und oft reinszenieren wir damit auch noch das Leben anderer, unserer Eltern, anstelle „in unser eigenes Leben zu gehen“.

## 4. Phasen des Burnouts

Den klassischen Verlauf eines Burnouts im Detail zu skizzieren ist allein schon deshalb schwer möglich, weil jeder Burnout individuell verläuft. Zwar haben zahlreiche Forscher wie etwa Freudenberg, Edelwich, Maslach oder Hobfoll versucht, den Ablauf möglichst allgemeingültig zu beschreiben – die Individualität eines jeden Falles jedoch verhindert die Anwendung von Schemata weitgehend. Allein die zugegebene recht grobe Einteilung nach Cherniss findet heutzutage in Abwandlung Anwendung. Er identifiziert drei große Phasen des Burnouts.

In der ersten Phase **dominieren Aktivität und Aggression** – die Betroffenen bemerken oftmals gar nicht, dass sie sich in dieser Phase befinden. Im Extremfall kann sie Jahrzehnte andauern. Phase eins ist gekennzeichnet durch hohe Standards und Anforderungen, die sowohl die Betroffenen selbst als auch ihr Umfeld setzen.

Der Stress steigt oder ist gleichbleibend hoch, Verhalten und Kommunikation sind von Kampf und Sarkasmus geprägt. In dieser Phase haben die Betroffenen oftmals das Gefühl unentbehrlich zu sein und stellen eigene Bedürfnisse in den Hintergrund.

In der zweiten Phase kommt alles zum Stillstand: Erschöpfung macht sich breit, Angst, Reizbarkeit und Spannungen wachsen. Die eigene Leistungsfähigkeit nimmt ab, Planlosigkeit und Unzufriedenheit nehmen zu. In der Folge investieren die Betroffenen noch mehr Zeit in ihre Aufgaben, sie fühlen sich angesichts auftretender Fehler austauschbar und starten ein **Fluchtverhalten**. Zugleich wächst die **Distanz zu anderen Menschen**, für die immer weniger Zeit zu bleiben scheint. Erste physische und/oder psychische Symptome tauchen auf, was Unsicherheit und Panik verstärkt.

Phase drei zeichnet sich durch **Rückzug, Isolation und Passivität** aus. Der Lei-

den Druck aufgrund der begleitenden Symptome ist groß, spätestens in dieser Phase sind die Betroffenen hochgradig suchtfährdet. Es dominiert ein Gefühl der Ausweglosigkeit und Unerträglichkeit, das im Extremfall zum Suizid führen kann. In dieser Phase bestimmen oftmals zerbrechende Beziehungen, Depressionen oder Panikattacken, Medikamente, Alkohol und andere Drogen den Alltag der Betroffenen. Sie kommen spätestens nach einigen Zusammenbrüchen zu dem Schluss, dass sie Hilfe benötigen und sind bereit, sie sich zu holen - oder sie geben sich, ihre Situation und damit ihr Leben auf.

## 5. Burnout im Studium

Noch vor wenigen Jahren hätte man Burnout mit überlasteten Managern und Ärzten in Verbindung gebracht, die in ihrem Beruf ihre psychischen und physischen Leistungsgrenzen dauerhaft überschreiten. Dass auch immer mehr Studierende unter einem Burnout leiden, ist vielen Menschen nicht bewusst - übrigens weder Studierenden selbst noch deren Eltern oder Lehrkräften. Dabei hat beispielsweise der Psychotherapeutische Beratungsservice des Studentenwerks Heidelberg herausgefunden, dass fast **ein Viertel aller Studierenden** derart belastet ist, dass das Studium bzw. der erfolgreiche Abschluss desselben ernsthaft in Gefahr ist. Eine aktuelle Studie (07/2010) der Universität Konstanz untermauert diese Zahlen: Demnach fühlen sich 24 Prozent der Nachwuchsakademiker „stark belastet“. **Befragt wurden immerhin mehr als 8.300 Studierende**. Rund ein Drittel der Befragten an Universitäten und sogar 37 Prozent ihrer FH-Kommilitonen machen sich darüber hinaus Sorgen um ihre finanzielle Lage. Damit reißt die Liste der Probleme, die Studierende in Deutschland bedrücken, aber längst nicht ab:

Mangelndes Selbstwertgefühl, depressive Verstimmungen und Prüfungs- oder Versagensängste belasten sie zusätzlich.

Angesichts einer solchen Stimmungslage ist absehbar, dass die Zahl der von

Burnout Betroffenen relativ hoch ist. Welche Ursachen diese Besorgnis erregende Entwicklung hat, wie man Burnout erkennen, therapieren und vorbeugen kann, das haben wir für Sie in den folgenden Artikeln zusammengestellt.

## 6. Ursachen für Burnout im Studium

Studierende stehen in ihrem Studium permanent unter großem Druck: Die Zeiten von sogenannten Bummel- oder Langzeitstudenten sind weitgehend vorbei, seitdem für jedes Semester eine zum Teil relativ hohe Studiengebühr erhoben wird. Auf Weiterbildung in Form von zusätzlichen Modulen muss unter dem herrschenden Druck oftmals verzichtet werden. Aber kann dieser Umstand ausschlaggebend für einen derartig hohen Anstieg an Burnout-gefährdeten Studenten sein?

In gewisser Weise schon, denn Studiengebühren erhöhen den Druck auf Studenten dahingehend, dass sie zum einen jeden Monat einen gewissen Betrag zahlen müssen (was sie oftmals in Abhängigkeit von ihren Familien bringt, die sie zahlen und Ergebnisse sehen wollen) und zum anderen noch **deutlich mehr zur Kasse gebeten werden**, wenn sie nicht im vorgegebenen Zeitrahmen ihr Studium beenden. Damit einher gehen weitere Faktoren wie die **Erwartungshaltung von Familie und Freunden**, die sich permanent nach den Fortschritten im Studium erkundigen und damit weiter Druck aufbauen. Wer einem Nebenjob nachgeht, um Lebenshaltungskosten, Miete und ggfs. Studien- und Semestergebühren zahlen zu können, muss es schaffen, Job und Studium so unter einen Hut zu bringen, dass keines von beidem leidet – eine Aufgabe, die nicht einfach zu bewerkstelligen ist und ebenfalls Druck erzeugt.

Als ein großes Problem bezeichnen einige Studierende und Forscher auch die Einführung der **Bachelor- und Masterstudiengänge**. Einem Bericht der Zeitung „Welt“ zufolge tritt der Trend zu Burnout-Symptomen unter Studierenden verstärkt in den letzten 2-3 Jahren auf – just der Zeitraum, seitdem die neuen Studiengänge

eingeführt worden sind. Die neuen Studiengänge sind in vielen Fällen **deutlich straffer und verschulter organisiert**, was den Nachteil mit sich bringt, dass Studierende gar nicht mehr im klassischen Sinne studieren, also forschen und über den Tellerrand des eigenen Fachgebietes blicken können. Stattdessen **pauken sie Unmengen von Stoff**, der nach der Prüfung größtenteils wieder vergessen ist, weil kein nachhaltiges Lernen stattfindet, nicht stattfinden kann. Arbeitsabläufe sind verdichtet, immer mehr muss in immer kürzerer Zeit gelernt werden – ein Problem, das symptomatisch für unsere ganze Gesellschaft ist.

Zu diesen äußeren Faktoren gesellen sich ganz individuelle, innere Faktoren, die in Zusammenhang mit den genannten äußeren Faktoren die Ausprägung eines Burnouts beschleunigen. Besonders von der Diagnose Burnout sind beispielsweise die Studenten betroffen, die zu Zweifeln an sich und ihren Fähigkeiten neigen oder über einen ausgeprägten **Hang zu Perfektionismus** verfügen. Sie versuchen besonders stark, eigene Erwartungen und vermeintliche oder tatsächliche Erwartungen des Umfeldes zu erfüllen oder gar zu übertreffen – und stellen dabei ihre eigenen Bedürfnisse, zum Beispiel nach einer Pause, hinten an.

## 7. Burnout im Studium erkennen

Einen Burnout bei sich oder anderen zu erkennen ist nicht immer einfach, da dieses Syndrom ganz individuell auftreten kann. Dennoch ist es möglich, anhand von mehr oder weniger spezifischen Anzeichen, die zeitgleich auftreten, die Wahrscheinlichkeit eines Burnouts in einem gewissen Maße bestimmen.

Aufmerksam werden die meisten Menschen in der zweiten Phase, in der es bei Burnout-Betroffenen oftmals vermehrt zu **Überforderung, Angst- und Panikattacken** sowie anderen physischen und psychischen Symptomen kommt. Natürlich hat fast jeder Student vor Prüfungen zu einem gewissen Maß Angst – hier geht es jedoch um ein länger anhaltendes Auftreten dieser Symptome auch nach überstandenen Klausuren.

Der Zusammenbruch nach einer längeren Leistungsphase unter großem Druck zeichnet sich langsam ab, etwa in Form eines **Leistungsabfalls, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit**. Betroffene sind nicht in der Lage abzuschalten, sie sind oftmals unzufrieden angesichts ihrer gesunkenen Leistungsfähigkeit und entwickeln damit einhergehend psychische Symptome wie Überreiztheit, Anspannung und oftmals auch eine gewisse Aggressivität.

Damit ist die Liste der Symptome aber längst noch nicht vollständig: Unter den körperlichen Symptomen findet man oftmals Schlaflosigkeit und Verspannungen, Rückenschmerzen und Beschwerden des Magen-Darm-Traktes – die Situation schlägt vielen Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen. Auch Kreislaufbeschwerden, Übersäuerung oder eine stressbedingte Abwehrschwäche sind oftmals auszumachen. Kurz: Betroffene zeigen alle Anzeichen von anhaltend großem Stress, dem sie offenbar nicht entfliehen können.

Diese physischen Anzeichen allein sind aber nicht unbedingt ein Hinweis auf Burnout. Sie können auch auf organische Leiden zurückzuführen sein und sind nicht

immer psychosomatisch impliziert. Kommen allerdings psychische Faktoren wie Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen oder ein erhöhtes Harmoniebedürfnis dazu, sollte der oder die Betroffene über die Diagnose Burnout nachdenken. Oftmals zeichnen sich in dieser Phase auch **Probleme im zwischenmenschlichen Bereich** ab, Beziehungen und Freundschaften werden stark belastet oder zerbrechen. Sind diese Punkte erreicht, gilt es zu handeln und Betroffene auf ihr Verhalten anzusprechen bzw. selbst den Weg in eine psychologische Beratung zu suchen. Einfach auf Besserung zu hoffen wäre unklug – das hieße, den vorprogrammierten Zusammenbruch zuzulassen.

## 8. Burnout-Diagnose

Die Schwierigkeit beim Burnout besteht u.a. darin, dass es keine einheitlichen Diagnosewerkzeuge gibt. **Laborwerte** geben über den psychischen Zustand eines Betroffenen in der **Regel keine Auskunft**. Daher greifen Ärzte auf eine ganze Palette an Werkzeugen zurück, die je nach Fall zur Diagnose zum Einsatz kommen. Im Regelfall bedienen sie sich dabei sowohl klassischer schulmedizinischer Diagnostik als auch psychoanalytischer Methoden und Tests. In einigen Fällen wenden Ärzte auch ganzheitsmedizinische Diagnoseverfahren an, die oftmals früher als der klassische Weg zur richtigen Diagnose führen.

Wohl am häufigsten kommt bei der Burnout-Diagnose der Maslach Burnout Inventory (MBI, nach Maslach und Jackson) zum Einsatz. Dieser in den 1980ern entwickelte Test zeigt anhand von 22 Teilen einer Aufzählung (Einzelpunkte) in 25 Fragen die drei Dimensionen emotionaler Erschöpfung an. Die Befragten sollen anhand von siebenstufigen Antwortmöglichkeiten die Häufigkeit des Auftretens verschiedener Ereignisse oder Symptome angeben. Dabei geht es nicht darum, die Ergebnisse letztlich zusammen zu zählen – der Test eruierte die drei verschiedenen Dimensionen des Burnouts und bietet damit eine deutlich spezifischere Diagnosegrundlage als andere Tests. Zu den Fragen bzw. Aussagen zählen bei-

spielsweise „Ich fühle mich voller Tatkraft“, „Meine Arbeit frustriert mich“ oder „Ich spüre, dass die Klienten mich für ihre Probleme verantwortlich machen“. Neben dem MBI greifen Therapeuten ggfs. auch auf andere Tests wie die Überdrusskala nach Pines, Aronsons und Kaffrey oder die Staff Burnout Scale of Health Professionals nach Jones zurück.

Daneben kommen in der Regel auch noch **andere Diagnosemittel** ergänzend zu psychologischen Tests zum Einsatz, die organische Störungen aufspüren sollen. Das Bio-Dynamische Eiweißprofil etwa misst 52 Eiweißstoffe des Blutserums, die Anzeichen versteckter Organkrankheiten darstellen können. Mit dem Candida-Immun-Profil sucht man nach **versteckten Pilzen**, die die körperlichen Beschwerden auslösen können, der Immun-Hauttest zeigt an, wie es um die Immunabwehr bestellt ist. Versteckte Entzündungen und Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden liefert u.a. die Thermoregulationsdiagnostik. Die psychische Verfassung sichtbar machen soll die psychologische Fotodiagnostik. Dabei misst man über Silbermetallplättchen die Akupunktur-Resonanzpunkte und Reflexzonen, das Ergebnis wird auf einem Farbfoto dargestellt und soll die psychische Verfassung darstellen.

Generell gilt: An Diagnosemittel fehlt es offenbar nicht. Problematisch sind zwei andere Punkte in der Diagnostik: Zum einen muss der Arzt die Diagnose Burnout überhaupt in Betracht ziehen, um die richtigen Diagnosemittel zu wählen - zum anderen müssen Betroffene zunächst den Schritt zum Arzt und/oder Therapeuten wagen.

## 9. Burnout-Therapie

Burnout ist keine Erkrankung im schulmedizinischen Sinne - der Leidensdruck der Betroffenen jedoch ist mindestens so groß wie bei einer organischen Erkrankung. So kam die Schulmedizin nicht umhin anzuerkennen, dass Burnout-Betroffene sehr wohl eine Therapie benötigen - auch wenn Laborwerte objektiv bestätigen, dass keine organische Erkrankung vorliegt. Wichtig zu erwähnen ist dabei, dass es niemals eine standardisierte Burnout-Therapie geben kann, da sich die Krankheitsbilder Betroffener deutlich voneinander unterscheiden können. Generell gilt:

**Je eher die Therapie eingeleitet wird, desto besser für den Patienten.**

Eine große Rolle spielt dabei das Einsichtsvermögen Betroffener: Wollen sie nicht wahrhaben, dass sie unter deutlichen Anzeichen für einen Burnout leiden, verschlechtert sich ihr Gesundheitszustand weiterhin. Wenn in einer solchen Situation zusätzlicher Druck auf Betroffene ausgeübt wird, wenn etwa Familienangehörige, Kommilitonen oder Freunde permanent zu Arztbesuchen raten, erhöht das u.U. lediglich den Druck, ändert aber nichts an dem Willen der Betroffenen zur Veränderung. Erst wenn sie selbst einsehen, dass sie Hilfe bei der Bewältigung ihrer Aufgaben benötigen oder den Alltag zwischen Uni, Job, Familie und Freunden nicht mehr bewältigen können, steht der Weg in eine Therapie offen.

Das bedeutet jedoch nicht, Burnout-Gefährdete nicht auf offensichtliche Probleme ansprechen zu dürfen - wichtig ist jedoch, dabei ein gewisses Feingefühl an den Tag zu legen und es bei wenigen Versuchen der Kontaktaufnahme zu belassen.

## 9.1 Wer kann helfen?

Burnout-Betroffene haben ab einem bestimmten Punkt ein großes Problem: Sie fühlen sich macht- und hilflos, alleingelassen mit immer übermächtiger werdenden Problemen. Diese Situation ist oftmals verantwortlich dafür, dass sich Burnout-Betroffene zurückziehen und abschotten - sie befinden sich gewissermaßen in einem Irrgarten und finden den Weg heraus nicht.

**Längst nicht jeder Betroffene erkennt** von sich, dass er an seiner Lage durchaus etwas ändern kann. An diesem Punkt ist das soziale Umfeld gefragt: Nahestehende Personen - egal ob aus der Familie, dem Freundeskreis oder Bekannte von der Hochschule – können dabei helfen, den ersten Schritt in Richtung Therapie zu gehen. Nicht indem sie permanent darauf hinweisen, dass Betroffene eine Therapie benötigen. Wichtig ist es vielmehr, auf (wiederholte) Aussagen wie „Ich kann nicht mehr.“ oder „Ich fühle mich total leer und ausgebrannt.“ zu reagieren. Nicht mit dem üblichen „Dauert doch nicht mehr lange.“ oder „Nun hab dich mal nicht so.“ - äußern Betroffene häufiger, dass sie sich ausgebrannt fühlen und sind einige Burn Out Symptome vorhanden, gilt es, die Beschwerden ernst zu nehmen.

Hilfreich kann es dann sein, sich zusammen nach Ansprechpartnern an der Universität bzw. Fachhochschule, im Studentenwerk, unter Ärzten bzw. Therapeuten usw. zu erkundigen.

Wer der richtige Ansprechpartner bei Verdacht auf Burnout ist, kann pauschal nicht beantwortet werden. Die Betroffenen müssen sich ihrem Ansprechpartner öffnen und von ihren Problemen erzählen, was ein gewisses Maß an Vertrauen voraussetzt. Ein geeigneter Ansprechpartner kann daher sowohl ein Betreuer an der Universität als auch der psychologische Dienst der Uni bzw. FH oder der Hausarzt sein. Ein Betreuer ist beispielsweise dann ein guter Ansprechpartner, wenn sich der Betroffene noch in Phase 1 des Burnouts befindet. In einem vertrauensvollen Gespräch wäre es in dieser Situation beispielsweise möglich, eine

Verteilung des Arbeitspensums anzuregen und zu begründen, warum das eigene Engagement ein wenig zurückgefahren werden sollte.

Wer seine Probleme einem Psychologen, etwa dem fast immer vorhandenen psychologisch geschulten Mitarbeiter an der Universität bzw. des Studentenwerkes, darlegt, kann aus neutralem Munde eine Einschätzung der eigenen Lage erfahren und wertvolle Tipps zum weiteren Vorgehen erhalten. Das Problem besteht jedoch oftmals darin, dass angesichts immer mehr Burnout-Betroffener ein Termin sehr schlecht zu erhalten ist. Auch immer mehr Psychologen und Psychotherapeuten weisen darauf hin, dass bis zu einer Konsultation lange Wartezeiten in Kauf zu nehmen sind - einige von ihnen weigern sich sogar angesichts so vieler neuer Fälle, weitere Patienten aufzunehmen. Hier gilt es nicht achselzuckend zu gehen und sich seinem Schicksal zu ergeben, sondern weiter nach einem passenden Ansprechpartner zu suchen. Im schlimmsten Fall, bei Burnout-Patienten der Phase 3, sind auf Burnout spezialisierte Kliniken der richtige Ansprechpartner, die schwere Fälle für einige Monate stationär therapieren. Kontakt zu einer solchen Einrichtung erhält man im Regelfall über den behandelnden Arzt bzw. Therapeuten.

## 9.2 Therapieansätze

So unübersichtlich und vielfältig das Krankheitsbild bei Burnout-Patienten, so vielfältig gestalten sich auch mögliche Therapieansätze. Je nach Stadium greifen die Therapeuten zu ganz unterschiedlichen Methoden. Wer sich beispielsweise frühzeitig in Behandlung begibt und bereits in Phase 1 den Entschluss gefasst hat sich helfen zu lassen, erhält oftmals einfach eine ganze **Reihe guter Tipps**, wie besser mit Stress und Belastung umzugehen ist. Sicherheitshalber wird überprüft werden, ob ggfs. vorhandene Beschwerden eine organische Ursache haben. Darüber hinaus empfehlen viele Ärzte, neben einer Umstellung der Lebens- und Arbeitsgewohnheiten zusätzlich auch **Sport zu treiben**. Egal für welche Sportart man sich letztlich entscheidet, Bewegung hilft beim Abbau von Stress und **produziert Glückshormone**.

Das Vorgehen bei Burnout-Betroffenen der Phase drei unterscheidet sich davon deutlich: Die Patienten sind oftmals bereits so in ihren Handlungs- und Denkweisen gefangen, dass eine Einweisung zu einer **mehrmonatigen stationären Behandlung** oftmals Realität ist – insbesondere wenn der Burnout mit einem übermäßigen Konsum von Genussgiften bzw. Drogen und/oder einer Depression einhergeht.

Die Mehrheit der Burnout-Betroffenen sucht in der zweiten Phase nach Hilfe. Sie werden zum einen gründlich nach organischen Ursachen ihrer Leiden untersucht und erhalten zum anderen in den meisten Fällen eine oftmals **3-monatige begleitende Psychotherapie**. Sinn der Therapie ist es, den Betroffenen Handlungsalternativen aufzuzeigen und sie dabei zu unterstützen, zu einer gesunden und geordneten Lebensführung zurückzufinden.

Je nach Krankheitsbild kann auch eine ergänzende, kurzfristige Medikamentengabe dabei helfen, zur Normalität zurückzufinden. Betroffene sind beispielsweise sehr dankbar, wenn sie mithilfe von Schlafmitteln, die unter ärztlicher Kontrolle genommen werden, endlich wieder ein- und durchschlafen können. **Vorsicht**

**ist beim Thema Antidepressiva** angebracht: Burnout-Betroffene leiden unter Erschöpfung, nicht primär unter Antriebslosigkeit. Erhalten sie antriebsfördernde Antidepressiva aufgrund depressiver Verstimmungen, kann diese Gabe letztlich die Suizidgefahr erhöhen.

Ergänzend zu Psychotherapie und ggfs. der Behandlung organischer Beschwerden beinhaltet eine Burnout-Therapie auch immer Übungen zur Stress- und Konfliktbewältigung und zur Optimierung des Zeitmanagements. Diese Maßnahmen finden meist im letzten Abschnitt der Therapie statt und sollen dabei helfen, den Alltag besser zu meistern und nicht wieder in alte Handlungs- und Denkmuster zu verfallen.

### 9.3 Nach der Therapie

Mit Abschluss der Therapie ist es für Betroffene wenig sinnvoll, direkt ins alte Leben zurückzukehren - die Gefahr, wieder in alte Muster zurückzufallen und damit die Gefahr für einen erneuten Burnout ist damit einfach zu hoch.

Betroffene sollten daher die Therapie als Chance nutzen, im Anschluss ihr Leben im wahrsten Sinne des Wortes neu zu gestalten. So ist es beispielsweise wenig sinnvoll, an die Universität zurückzukehren und sich sofort in Vorlesungen, Seminare und Arbeitsgruppen zu stürzen, um das Versäumte schnellstmöglich aufzuholen. Stattdessen ist es beispielsweise notwendig, die (überambitionierte) **Karriereplanung zu überdenken** und sich dabei selbst mehr Zeit zur Entspannung und Entfaltung einzuräumen.

Generell gilt: Je eher eine Therapie erfolgt, desto besser ist die Prognose für Burnout-Betroffene. Allerdings ist es im Anschluss notwendig, sein soziales Umfeld und sein Arbeitsumfeld (sprich: Aktivitäten an der Universität) auf die neue Situation bzw. Haltung einzustellen. Hilfe bieten dabei zum einen Psychologen bzw. Psychotherapeuten und zum anderen andere Burnout-Betroffene, die die

Situation wohl am besten nachvollziehen können. Tatsächlich raten viele Berater und Therapeuten dazu, sich einer **Selbsthilfegruppe** oder zumindest einer **Sportgruppe** anzuschließen. Zusammen mit Veränderungen im Hinblick auf die Arbeit im Studium und Nebenjob und ggfs. mithilfe einer ambulanten Psychotherapie ist es möglich, den **Teufelskreis aus Druck und Ausgebranntsein** dauerhaft zu durchbrechen.

## 10. Burnout-Prävention

Vorbeugen ist besser als heilen, weiß das alte Sprichwort, und was für organisch indizierte Erkrankungen gilt, gilt erst Recht für Burnout. Die richtigen Präventionsmaßnahmen helfen dabei, gar nicht erst in den Teufelskreis aus Druck und Ausbrennen zu gelangen – und ganz nebenbei verhelfen sie zu einem gesünderen, ausgewogenen Leben. Vorbeugen ist jedoch leichter gesagt als getan: Wie bereits berichtet finden sich die Ursachen für einen Burnout nicht nur in der Umgebung, etwa im Freundes- und Familienkreis, im Nebenjob oder an der Hochschule – sie lassen sich auch in der Psyche Betroffener finden. Zudem verläuft ein Burnout **stets sehr individuell** - insofern ist es schwierig, allgemeingültige Präventionshinweise zu geben.

Da Burnout immer in Zusammenhang mit Stress zu betrachten ist, heißt Burnout-Prävention auch automatisch Stress-Prävention. Und die kann ganz individuell auf eigene Vorlieben und Voraussetzungen abgestimmt werden. Während sich die einen zum Beispiel bewusst eine Auszeit in den Semesterferien gönnen - vielleicht in Verbindung mit einem lang ersehnten Urlaub oder generell schönen Erlebnissen, von denen sich zehren lässt – bauen die anderen auf aktiven Stressabbau, beispielsweise in Form von Sport oder Entspannungstechniken wie Yoga oder dem autogenen Training.

Welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sein können und was man bei Überlas-

tung zum Stressabbau unternehmen kann, erfahren Sie in den folgenden Artikeln.

## 10.1 Burnout-Prävention vonseiten der Universität

Mit dem Thema Burnout beschäftigen sich die Universitäten erst seit Kurzem - das psychische und physische Wohl ihrer Studenten und Angestellten liegt ihnen jedoch schon seit Langem am Herzen. Und so wundert es kaum, dass vonseiten der Universitäten und Fachhochulen gleich mehrere Präventionsmaßnahmen zur Gesunderhaltung angeboten werden, die auch sehr gut für die Burnout-Prävention geeignet sind.

Praktisch jede Hochschule verfügt beispielsweise über ein mehr oder weniger umfangreiches Sportangebot. Wer immer schon mal wissen wollte, ob er zum Taucher, Kletterer, Kanuten oder Volleyballer taugt, hat hier die **Chance sich aus-zuprobieren**. Die universitären Sportkurse vereinen gleich mehrere Vorteile: Zum einen können sie kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr belegt werden, zum anderen helfen sie aktiv beim Stressabbau. Immer mehr Hochschulen sind zudem dazu übergegangen, auch Kurse wie Rückenschule oder Entspannungskurse anzubieten. Wer einen solchen Kurs, etwa **Yoga oder Autogenes Training**, belegt, hat den Vorteil, das Gelernte und Geübte auch direkt in Stresssituationen, etwa bei einer Klausur oder vor einer Präsentation, abzurufen und anzuwenden.

Darüber hinaus hält praktisch jede Hochschule ein Team aus Beratern parat, die psychologische Hilfestellung bzw. „Ersthilfe“ leisten können. Jedem Studierenden und Angestellten steht es frei, diesen Service zu nutzen, kostenlos versteht sich. Allerdings sollten Burnout-Betroffene keine allzu großen Erwartungen hegen: Die Berater können keine vollwertige Therapie anbieten - allerdings können sie eine objektive **Einschätzung der Lage** geben und passende Ansprechpartner nennen.

Burnout-Prävention für Studenten hört hier jedoch nicht auf: Im optimalen Fall sind auch Lehrkräfte, Seminarleiter und Mentoren hinsichtlich des Themas Burnout geschult und können erkennen, wenn sich ein Student zu sehr verausgabt. In einem solchen Fall ist es entsprechend geschulten Mitarbeitern möglich, Belastungen in Arbeitsgruppen neu zu verteilen oder mögliche Probleme in einem vertrauensvollen persönlichen Gespräch anzusprechen.

Für alle diese Maßnahmen gilt natürlich: Damit sie ihre Wirkung entfalten können, müssen sie natürlich auch aktiv von den Studierenden genutzt werden.

## 10.2 Burnout selbst vorbeugen

Universitäre Burnout-Prävention ist wünschenswert, notwendig ist jedoch insbesondere die **selbst betriebene Prävention**. Grundstein einer solchen ist zunächst einmal die Beschäftigung mit dem Thema Burnout - nur wer das Problem und seine Auslöser kennt, kann aktiv und passiv dagegen vorgehen.

Im Prinzip ist Burnout-Prävention immer auch Stress-Prävention und da Jeder andere Methoden kennt mit Stress umzugehen, ist selbst betriebene Burnout-Prävention auch immer eine sehr individuelle Angelegenheit.

Dennoch gibt es **einige Grundregeln**, die alle Menschen beherzigen sollten, um Burnout und anderen Erkrankungen vorzubeugen. Die wohl wichtigste Maßnahme klingt simpel, ist es aber nicht immer: Entspannung und Erholung in bewusst eingelegten Pausen sind zum Stressabbau unbedingt wichtig.

Optimaler Weise gestaltet man eine Entspannungsphase aktiv und legt nicht einfach die Lehrbücher und Seminarskripte beiseite, während der Kopf weiterarbeitet. Aktive Gestaltung bedeutet nichts anderes als **aktiver Stressabbau** – der mit Sport oder zumindest einem kleinen Spaziergang am besten funktioniert. Dane-

ben ist es aber auch wichtig, bewusste Entspannungszeiten zu planen - und sie auch einzuhalten. Wichtig dabei ist es, die freigewordene Zeit nicht sofort mit neuen Aktivitäten zu planen, sondern sich tatsächlich Zeit für sich und zur Erholung zu gönnen. Übrigens: Auch die **richtige Ernährung** trägt zur Burnout-Prävention bei. Wer sich ausgewogen und vitaminreich ernährt, ist gegen die tagtäglichen Anforderungen besser gewappnet als jemand, der sich primär von Fastfood ernährt. Dazu gehört auch, mit **Alkohol und anderen Genussgiften sparsam umzugehen**. Wer darüber lernt, auf die Signale seines Körpers zu hören und eine Pause einzulegen, wenn sie notwendig ist, hat bereits einen großen Schritt in Richtung gesunde Lebensweise ohne Burnout getan.

Zur aktiven Burnout-Prävention zählt aber auch, **soziale Netze zu knüpfen** und zu pflegen. Freunde und Bekannte sind wichtiger, als man denkt: Sie hören zu, bauen auf, sorgen für Ablenkung und Abwechslung - und merken als erste, wenn etwas nicht stimmt.

### 10.3 Erste Hilfe bei Überlastung

Zeiten der Überlastung kennen die meisten Studenten, sei es in Prüfungszeiträumen oder vor Abschlussarbeiten, wenn die Arbeit sich türmt und zur Angst vor dem Versagen vielleicht noch private Probleme kommen. Damit aus Überlastung kein Burnout wird, gibt es unterschiedliche Tricks und Tipps, um gut durch die arbeitsame Zeit zu kommen.

Einer der wichtigsten Tipps zur Vorbeuge länger anhaltender Überlastung, die in einen Burnout münden kann, lautet: **Lernen Sie, Prioritäten zu setzen und nein zu sagen**. Überlastung resultiert oftmals daraus, dass man es allen Recht machen will: Prüfungen und Hausarbeiten stehen an, Freunde benötigen Rat und Hilfe und zu guter Letzt fragt der Arbeitgeber, ob man nicht doch ein paar Überstunden im Nebenjob ableisten kann. Wer in solchen Situationen nicht weiß, wie Prioritäten

zu setzen sind, ist ganz schnell überlastet. Darüber hinaus ist es wichtig, Burnout-Symptome zu erkennen und ernst zu nehmen. Sind die Anzeichen für eine Überlastung deutlich spürbar ist es sinnvoller, bewusst eine Pause einzuschieben und Entspannung (ggfs. unter Zuhilfenahme von Entspannungstechniken) zu suchen als stur nach Zeitplan weiterzuarbeiten. Wem es generell schwer fällt sinnvoll zu planen, kann in einem Seminar zum Zeit-Management lernen, wie es richtig geht.

In einer Phase großer Belastung liegt die Versuchung nahe, sich mithilfe von Genussgiften oder **Medikamenten „fit zu machen“**. **Das ist genau der falsche Weg**, auch wenn er kurzfristig vielleicht ein Gefühl der Besserung hervorruft. Statt den Körper zusätzlich zu belasten und seine Leistungsfähigkeit damit einzuschränken ist es sinnvoller, auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Pausen und die Reduktion von Suchtmitteln zu setzen. Im Übrigen sollten sich Studierende bei Überbelastung nicht scheuen, das Gespräch mit Arbeitsgruppenmitgliedern, Betreuern und Beratern zu suchen um auf diesem Weg eine Entlastung herbeizuführen.

## 11. Test

Sie möchten jetzt wissen, wie es um Sie ganz persönlich steht?

Ein kleiner Test kann Ihnen helfen, sich selbst besser einzuschätzen.

Wichtig dabei ist: ein solcher Test ersetzt keinen ärztlichen Rat. Der Test kann nur helfen, erste Indizien für ein Ungleichgewicht zu entdecken, wie es hier vorher beschrieben wurde.

Den kurzen Test finden Sie hier: <http://www.ichselbstag.de/ihr-selbsttest.html>