

"Ans Eingemachte!" Städtetheaters Dekadenz in Brixen, Thema: „Stress und Burnout“

Das Thema Burnout beschreibt einen Zustand tiefgehender emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der vor allem aus chronischem Stress am Arbeitsplatz resultiert. Ursprünglich galt Burnout nicht als eigenständige Krankheit, sondern als Folge von Lebensbewältigungsproblemen. Seit 2019 erkennt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Burnout jedoch offiziell als gesundheitsschädigenden Faktor an. Im ICD-11 (seit 2022) wird es definiert als „Syndrom infolge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“.

Zu den Hauptsymptomen gehören „emotionale Erschöpfung“, „Depersonalisierung“ (innere Distanz zu Menschen und Aufgaben) sowie das „Gefühl des Misserfolgs“ und der Sinnlosigkeit der eigenen Tätigkeit. Diese Symptome ähneln teils denen einer Depression, unterscheiden sich jedoch in der Ursache: Burnout entsteht vor allem durch Überforderung im beruflichen Umfeld, während Depressionen vielfältigere Auslöser wie Traumata, Verlusterlebnisse oder innere Konflikte haben. Depressionen äußern sich durch anhaltende Traurigkeit, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Appetitveränderungen und in schweren Fällen durch Suizidgedanken.



„Stress“ spielt bei der Entstehung von Burnout eine zentrale Rolle. Stress ist keine Erscheinung der modernen Zeit, hat sich aber in seinen Auslösern verändert. Während früher physische Belastungen und Existenzbedrohungen dominierten, stehen heute Informationsflut, Leistungsdruck, Selbstoptimierung und Dauerverfügbarkeit im Vordergrund. Stress wird als besonders belastend empfunden, wenn er neuartig, unvorhersehbar, unkontrollierbar und persönlich bedeutsam ist. In Stresssituationen werden die Hormone „Cortisol“, „Adrenalin“ und „Noradrenalin“ ausgeschüttet, die Körperfunktionen aktivieren, aber bei chronischer Belastung das Immunsystem schwächen. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl – also dem Vertrauen, dass Ereignisse sinnvoll und bewältigbar sind – gehen mit Stress besser um.

Besonders gefährdet für Burnout sind Menschen mit hohem Verantwortungsdruck, Perfektionisten, Personen mit geringer Resilienz oder mangelnder Abgrenzungsfähigkeit sowie Berufsgruppen mit starker sozialer Verantwortung. Dazu zählen Führungskräfte, Lehrkräfte, Pflegepersonal und Berater, aber auch Menschen, die im Homeoffice arbeiten. Gerade während der Corona-Pandemie stieg die Belastung stark an: Der fehlende Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen, die Vermischung von Berufs- und Privatleben und ständige Erreichbarkeit erhöhten das Risiko erheblich. Lehrpersonen berichteten über deutliche Erschöpfung und Stress durch die zusätzlichen Anforderungen im Schulalltag.

Burnout ist eng verwandt mit dem sogenannten „Burnout-Syndrom“, das durch berufliche Unterforderung, Langeweile und fehlende Sinnhaftigkeit entsteht. Beide Zustände führen zu Unzufriedenheit und emotionaler Erschöpfung.

Zur „Therapie und Prävention“ von Burnout und Stress werden verschiedene Ansätze empfohlen. Neben medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung (z. B. durch kognitive Verhaltenstherapie) sind Achtsamkeitsübungen, Stressmanagement, Abgrenzungstraining und die Stärkung des Selbstwertgefühls zentrale Elemente. Wichtig ist, unrealistische Perfektionsansprüche zu reduzieren, Konflikte zu bearbeiten und Belastungsfaktoren in Beruf und Privatleben zu verändern. Bewegung, Entspannung und soziale Unterstützung fördern die Regeneration und helfen, das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Erholung und persönlicher Erfüllung wiederzufinden.

Insgesamt zeigt sich: Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein ernstzunehmendes Warnsignal. Nur wer lernt, rechtzeitig Grenzen zu setzen, Erholung zuzulassen und Sinn im eigenen Tun zu finden, kann langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.