

# Burn-out: Früh erkennen und richtig behandeln



VON UNIV.-PROF. DR. **WOLFGANG LALOUSCHEK**

Facharzt für Neurologie  
und systemischer Coach  
in Wien-Hietzing.

*Welche Symptome sind typisch für ein Burn-out?*

Erstens die Erschöpfung – ein massiver Energieverlust; zweitens die Entfremdung von sich selbst: Die Arbeit, die Mitmenschen, alles wird einem fremd, man fühlt sich nirgendwo mehr zugehörig, betrachtet alles nur noch zynisch; und drittens die deutlich reduzierte Leistungsfähigkeit.

*Wie unterscheidet sich ein Burn-out von einer Depression?*

Für ein Burn-out ist die Vorgeschichte ganz maßgeblich: Also eine lang dauernde, übermäßige Belastungssituation – nicht nur im Beruf. In einem jahrelangen schleichenden Prozess – der mit übermäßigem Engagement beginnt – mündet diese in einen Burn-out. Auch mangelnde Gestaltungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten, keine Anerkennung und ein schlechtes Klima am Arbeitsplatz – Stichwort Mobbing – spielen ebenfalls eine große Rolle. Anders ist es bei einer klassischen Depression: Hier kann es auch ohne äußere Anlässe zu relativ rasch auftretenden depressiven Phasen kommen.

*Führen diese Unterschiede auch zu Unterschieden in der Behandlung?*

Ja. Eine schwere Depression muss man auch medikamentös behandeln – hier ist das Medikament ein Teil der Lösung. Liegt aber ein Burn-out mit einer depressiven Verstimmung – die ist meistens dabei – vor, kann ein Antidepressivum einen fatalen Effekt haben: Ich mache den Betroffenen vorübergehend fit und schicke ihn dann – wie ein gesund gespritztes lahmes Pferd – wieder ins Rennen. Die tiefer liegenden Ursachen habe ich aber nicht bekämpft.

Wichtig ist deshalb zuerst immer eine genaue Abklärung durch einen spezialisierten Arzt, um andere mögliche Erkrankungen auszuschließen. Zentrale Bausteine einer Burn-out-Therapie sind z. B. Psychotherapie und/oder ein Coaching, welches beim Wiedereinstieg hilft. Der schwierigste Teil ist aber sicher die Neugestaltung des Lebens. Jeder muss sich die Frage stellen, „Wie kann ich mit Belastungen besser umgehen? Und was möchte und kann ich in Zukunft tatsächlich ändern?“

[www.thetree.at](http://www.thetree.at)

Sprechen Sie mit Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek  
am Mittwoch, 3.10., von 12.30 bis 13.30 Uhr, Tel.: 01/526 5760,  
oder richten Sie über [gesundheitscoach@kurier.at](mailto:gesundheitscoach@kurier.at) eine Frage an ihn.