

Abgrenzungen Burnout und Depression

Von Georg Klaus

Auszug aus der umfassenden Arbeit zum Thema: Burnout, Gesellschaftliche Anforderungen und individuelle Destabilisierung helfender Berufe unter besonderer Berücksichtigung seelsorgerischer Ansprüche. Die gesamte Arbeit kann als PDF beim Autor angefordert werden.



Depressionen gehören mit ca. 10% der Bevölkerung zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Als Ursache werden sowohl genetische, neurobiologische, persönlichkeitsabhängige aber auch psychologische Faktoren, abhängig von der wissenschaftlichen Perspektive angenommen. Psychoanalytische Modelle präferieren die Sicht auf psychodynamisch akzentuierte Entwicklungsstörungen, kognitive oder lerntheoretisch orientierte Ansätze sehen das Leiden eher als Ausdruck einer eingeschränkten Wahrnehmungs- oder Interpretationseinseitigkeit mit gestörter Selbstwahrnehmung und einer „gelernten Hilflosigkeit“.

Das ICD 10 beschreibt die Symptome einer depressiven Episode mit Hilfe einiger Hauptkriterien.

Eine depressive gedrückte Stimmung mit Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, die betroffenen zeigen eine abgeflachte affektive Schwingung, fühlen Trauer oder Freude nur „wie durch Watte“. Es gibt Interessenverlust und Freudlosigkeit und zusätzlich eine rasche Ermüdbarkeit mit allgemeiner Energie- und Antriebslosigkeit. Soziale Kontakte überfordern leicht, es kommt zu rascher Irritation mit einer starken Unsicherheit und Zukunftsangst. Ein schwaches Selbstwertgefühl, Wertlosigkeit, Selbstschuldzuschreibungen, Grübeleien, Selbstzweifel und Ängste begleiten den Prozess. Bereits Alltagsaktivitäten fallen schwer; froh sein, mutig und engagiert angegangen werden, trocknet aus. Die schwache Konzentration führt zu Entscheidungsproblemen und einer Lebensunsicherheit. Es gibt eine verlangsamte Regeneration nach Belastungen mit der Tendenz sich zurückzuziehen.

Unter den Kategorien (reaktive Depression (F32.0-2), Anpassungsstörungen (F43.2) und depressive Episode in Verbindung mit Störungen des Sozialverhaltens kommt es zu Überschneidungen mit dem Burnout Syndrom (Z72 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. – Ausgebranntsein, aber auch Stress. Sozialen Rollenkonflikt, Mangel an Entspannung oder Freizeit, körperliche oder psychische Belastung, unzulängliche soziale Fähigkeiten und Zustand totaler Erschöpfung.) Wir haben gesehen, dass es auf der phä-

nomenologischen Ebene Überschneidungen zwischen den sich überlappenden Störungsbildern Burnout und Depression gibt. Darin sind sich die meisten Autoren einig, sie unterscheiden sich in der Betonung jeweiliger Ordnungssysteme oder Positionierungen. Während Freudenberg und North die Depression als Stufe in der Hochphase eines Burnout Entwicklungsmodells einordnet, grenzt Jaggi das Burnout Syndrom und die Depression in Bezug auf die Entstehungs- und Einflussbedingungen ab. Er sieht Burnout, als „Produkt der modernen Arbeitswelt, vor allem auf berufliche Überlastungen beschränkt, wobei insbesondere Stress und Mobbing zur Erschöpfungserfahrung führen können“. Depression sei demgegenüber nicht auf berufliche oder andere psychosoziale Belastungen beschränkt und schließt auch körperliche Symptome mit ein. Die wahren Ursachen einer Depression blieben meist unbekannt.

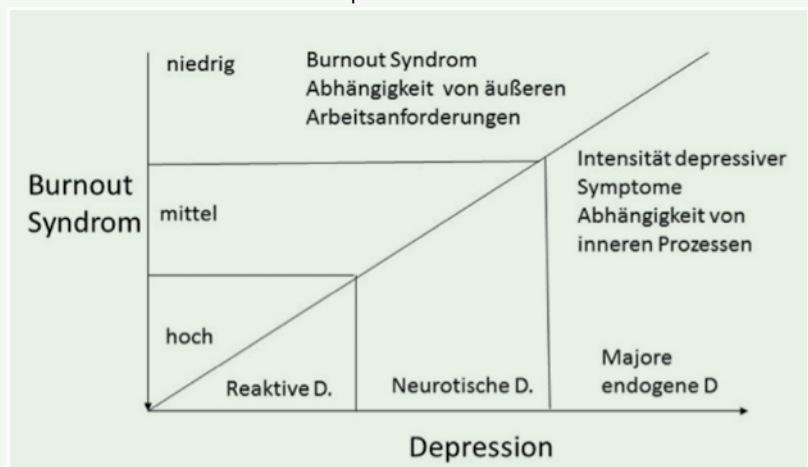


Tabelle 1 vom Autor

Mit Hilfe der Tabelle 1 möchte ich darstellen, dass Burnout und Depression in einem reziproken Verhältnis zueinander stehen, je höher die Einbindung der Erschöpfung in psychosoziale Prozesse und je geringer die Symptome die jeweilige Fähigkeit der Betroffenen zur Stabilisierung ihrer Ich Funktion beeinflussen, desto eher bietet sich, durchaus auch in Abgrenzung zum Krankheitsbegriff der Depression, der Rekurs auf den Begriff „Burnout Syndrom an. Beide wirken sich jedoch gleichermaßen destabilisierend auf das seelische Gleichgewicht und bilden eine Ausformung psychisch stabilisierender Ich-Funktionen.

„Ich-Stärke bezeichnet das Ausmaß an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, mit dem sich ein Individuum in den Aufbau seiner Ich-Identität einbringt bzw. einbringen kann. Merkmale einer ausgeprägten Ich-Stärke sind z.B. Aktivität, Kreativität, Entschlussfähigkeit, Sicherheit, Ausgeglichenheit, Toleranz“. Dieses Szenarium stützt die Vorstellung, dass sich bei jemandem mit bereits entwickelnden depressiven Dispositionen, zusätzliche äußere psychosoziale Belastungen traumatisierend im Sinne eines spiralisierenden Burnout Syndroms auswirken können.

Entscheidende Lebensveränderungen, belastende Lebensereignissen oder auch eigene körperlichen Erkrankungen können sich aufschaukeln und eskalierend auswirken. So beschreibt das ICD-10 dies mit dem Begriff der Trauerreaktion oder reaktiver Depression, die in einer zeitlich bemessenen Phase der „Trauerarbeit“ die Lebenswirklichkeit bereichern können und subsumiert sie unter den Anpassungsstörungen.

Im Folgenden möchte ich tabellarisch einige differentialdiagnostische Abgrenzungen zwischen den Symptomen einer Depression und Burnout darstellen, die mir im Laufe der Literaturrecherche schlüssig erschienen.

Burnout Syndrom	Depression
Leichte, reaktive Depression	Erschöpfung mit Einschränkungen sozialpsychologischer Kompetenz
Auslöser sind berufliche Überlastungen, eher situationspezifisch reaktive Muster	Ursache sind genetische, neurobiologische, persönlichkeitsabhängige oder psychologische Faktoren
Im Vordergrund stehen Antriebsstörungen, Abgeschlagenheit, eine leichte Erschöpfbarkeit, Geiztheit und als Folge negative Gefühle	Im Vordergrund steht eine affektive Beeinträchtigung, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und als Folge Schwäche und Antriebslosigkeit
Arbeitsbezogene Erschöpfung	Erschöpfung durchdringt alle Lebensbereiche
Arbeitsbezogenes niedriges Selbstwertgefühl	Allgemein niedriges Selbstwertgefühl
Gefühle von Behinderung, Hemmung - <i>ich kann nicht mehr so weiterarbeiten</i>	Gefühle von existentieller Hoffnungs- und der Hilflosigkeit – <i>ich kann gar nichts mehr</i>
Fühlt sich behindert, gehemmt	Freud-, Lust-, Wertlosigkeit, Kummer
scheitert an Zielorientierungen	hat keine Ziele
Drogenmißbrauch soll den Energieverlust ausgleichen, soll helfen, die Situation zu ertragen.	Drogenmißbrauch sollen helfen, die schmerzliche depressive Niedergeschlagenheit zu verleugnen
Betroffene fühlen sich zu Hause oder unter Freunden besser	Symptome reduzieren sich in supportiven Situationen nicht zwingend
Alternativen der tätigen Lebensorganisation sind hilfreich	Alternativen der Lebensstrategie sind hilfreich
- Emotionale Erschöpfung - Depersonalisierung - Erleben von Misserfolg	- Emotionale Erschöpfung - Depersonalisierung - Gleichgültigkeit - nicht abhängig von Erfolg/Mißerfolg
Ähnlich boreout, Unterforderung, Langeweile	Gibt es hier nicht

Es wird bei genauerer Untersuchung spezifischer Begriffe klar, dass es sich zumeist um Unterschiede in der Ätiologie handelt. So sind die depressiven Symptome eher anhängig von einer interpersonellen Disposition, beziehen sich Zeichen des Burnout Syndroms eher auf reaktive Leistungsbezüge zur Umwelt.

Die Depersonalisation, eine von Maslach/Jackson genannte Symptomgruppe des Burnout, meint eine Entfremdung von berufsbezogenen Aktivitäten. Die Betroffenen ziehen sich auf die Erfüllung grundlegender Tätigkeitsstrukturen zurück. In dem Prozess der inneren Emigration, werden die Betroffenen sich selbst fremd, entfernen sich seelisch von anderen Menschen, die Arbeit wird unpersönlich, routiniert aber distanziert durchgeführt. Es wird ein Zynismus entwickelt. Wir sehen, dass der Begriff Depersonalisation hier in einem besonderen Zusammenhang mit spezifischer Bedeutung gebraucht wird. Er steht sonst im Zusammenhang mit z.B. Panikattacken, bei schweren Depressionen und vor allem als Leitsymptom schwerer Ich-Störungen z.B. schizophrenen Formkreis.



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker,
Präsident der DGAM
Georg.Klaus@web.de