

## Burnout und Depressionen – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Karl Oberhauser / Januar 2022

Depressionen gelten als eine psychische Erkrankung, während Burnout auch heute noch nicht als eine Krankheit gilt. Depressionen und Burnout zeigen viele Gemeinsamkeiten, unterscheiden sich aber in einem wichtigen Punkt, der für die Therapie von Relevanz ist.

### Gemeinsame Symptome von Depressionen und Burnout

- Erschöpfung: energielos, ausgelaugt, müde
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Verzweiflung, sozialer Rückzug, Schuldgefühle, Schamgefühle
- negative Gedanken und negative Gefühle, Sinn- und Perspektivenlosigkeit
- verringerte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, zunehmende Interessen- und Antriebslosigkeit
- körperlich: Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, sexuelle Störungen

Ein Burnout ist ein Zustand, der oft mit einer Arbeitsüberlastung und einer missglückten Stressbewältigung zusammenhängt und dann ist eine Krankschreibung, Ausschlafen und Erholung ein erster Schritt in der Behandlung.

Eine Depression wiederum ist ein Zustand, bei der eine Krankschreibung von der Arbeit meistens dazu führt, dass der betreffende Mensch nun ohne Tagesstruktur zuhause sitzt, was seine Depression noch verstärken kann.

Menschen mit einem Burnout können zusätzlich eine Depression entwickeln, die dann das Burnout überdeckt, so dass es unter Umständen nicht erkannt und behandelt wird.

Wenn ich in meiner Praxis einen Klienten mit einem Burnout und/oder einer Depression habe, wende ich ein einfaches Verfahren an, um zu prüfen, ob er nun unter einem Burnout oder einer Depression leidet. Ich konzentriere mich dabei auf die Frage, wie sich sein Zustand über die Zeit hinweg entwickelt hat und wie er sich selbst seinen Zustand erklärt.

Menschen mit einem Burnout haben in der Regel einen inneren Antreiber nach Perfektion und „keine Fehler machen zu dürfen“. Sie sind auf der Suche nach Anerkennung und sie versuchen sich diese Anerkennung durch eine ausserordentliche, fehlerlose Leistung zu holen. Gelingt ihnen dies nicht, geben sie sich selbst die „Schuld“ dafür und erhöhen ihr Leistungspensum weiter. Sie machen sich selbst verantwortlich für ihren Zustand.

Menschen mit einer Depression sind ebenfalls auf der Suche nach Anerkennung und sie versuchen ebenfalls sich durch ausserordentliche Leistungen diese Anerkennung zu holen. Gelingt ihnen dies nicht, geben sie der Umwelt die „Schuld“ dafür. Sie machen sozusagen ihr Umfeld verantwortlich für ihren Zustand.

Menschen mit einem Burnout und einer Depression erklären sich also ihren Zustand unterschiedlich. Menschen mit einem Burnout versuchen sich selbst immer zu retten, wohingegen ein Mensch mit einer Depression sich meistens als Opfer seiner Umstände fühlt. Diese Unterscheidung zwischen „der eigene Retter sein“ oder sich als „Opfer fühlen“ ist ein gutes Kriterium, um zwischen einem Burnout und einer Depression unterscheiden zu können. Dementsprechend gestaltet sich dann auch die Therapie unterschiedlich.