

Burnout oder Depression: Gibt es einen Unterschied?

14.02.2011, 11:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Haberl - Psychotherapeut*
Presseagentur: *Netzwerk tretpfad-marketing.de*

München, den 14.02.2011. In den nächsten zehn Jahren werden Burnout und Depression die zweithäufigsten Volkskrankheiten der Industriestaaten sein. Doch worin unterscheiden sie sich? Gibt es überhaupt einen Unterschied? Oder ist ein Burnout schlicht gesellschaftsfähiger als die Depression?

Seelische Krankheiten wie Burnout und Depression nehmen zu. Chronischer Stress, zunehmender Druck in Schule oder Job und verschwindende soziale Netzwerke auf der einen Seite und fehlende Entspannungszeiten andererseits enden als Resultat immer häufiger in der "inneren Leere". Zu der aufkeimenden Interesselosigkeit, dem Antriebsmangel und der fehlenden Freude gesellen sich körperliche Beschwerden unterschiedlicher Art. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Tinnitus sind nur ein Auszug der möglichen Symptome. Die Bandbreite der Burnout- und Depressionssymptome ist groß und sie ähneln sich. Ist die Krankheit ausgebrochen, ist eine klare Trennung in diesem Stadium nicht mehr möglich und das Burnout wird zur Depression.

Doch worin unterscheiden sie sich zu Beginn? Sind die zwei Krankheiten überhaupt klar voneinander zu trennen? Während früher ein Burnout meist auf die Arbeitswelt bezogen wurde und als klassische Überanstrengung des Workaholics in Managerposition galt, wird die Definition des Burnouts in den letzten Jahren schwammiger. Heute kann auch die Mutter unter einem Burnout leiden, der Büroangestellte in nichtleitender Funktion oder gar der Schüler, der dem steigenden Druck in der Schule nicht gewachsen ist. Gemeinsam haben all diese Gruppierungen lediglich, dass sie ihre Tätigkeit einst meist enthusiastisch starteten, aber aufgrund der fortwährenden Überlastung irgendwann zu einem Punkt kamen, an dem sie schlicht nicht mehr konnten. Burnout-Betroffenen wird zugutegehalten, dass sie vor ihrem Zusammenbruch für ihr Engagement kämpften. Vielleicht oft umsonst und das ein oder andere Mal zu viel, aber letztendlich haben sie sich für ihre Ziele stark gemacht.

Einem depressiven Menschen hingegen wird nachgesagt, dass dieser antriebslos und lustlos sei, dass dieser Kränkungen, Trennungen oder Verluste viel schwerer verarbeiten könne. Doch ist das nicht zugleich Ausdruck seiner Depression? Resultiert nicht letztendlich die Depression ebenfalls aus chronischem Stress? "Sprühte" ein depressiver Mensch nicht vielleicht vor der Depression ebenfalls vor Energie und Lebensfreude?

Bei dem Versuch das Burnout von der Depression zu unterscheiden, wird es leichter, wenn man sich auf kleine, detaillierte Symptome konzentriert, statt auf die eigentliche Ursache bzw. den Auslöser. So treten bei einem Burnout seltener Selbstanklagen auf. Stattdessen wird die Schuld der Erschöpfung auf äußere Gegebenheiten geschoben. Zumindest zu Beginn der Erkrankung. Denn am Ende eines Burnouts kommt es ebenfalls zu Selbstzweifeln und Selbstanklagen, die ja auch typische Symptome einer Depression sind.

Des Weiteren trifft man zum Teil bei einem Burnout auf das sonderbare Phänomen, das es in dieser Form nur selten innerhalb der Depression gibt: Der Betroffene wirkt nach außen erschöpft und müde, während er zugleich innerlich nervös und aggressiv ist. Doch auch dieses kann auftreten - muss aber nicht - und kann dennoch zugleich auch Symptom einer Depression sein.

Laut den langjährigen Erfahrungen des Münchner Verhaltenstherapeuten Dr. med. Herald Haberl (www.coaching-fundamentals.de) wird eine klare Differenzierung von Burnout und Depression damit immer schwieriger und gerade deshalb stellt sich letztendlich die Frage nach einem in der Gesellschaft begründeten Erklärungsversuch der beiden Krankheiten. Denn ein Burnout ist im Gegensatz zur Depression gesellschaftlich anerkannt. Bei einem Burnout-Betroffenen wird vorausgesetzt, dass dieser vor seiner Erkrankung ein starker, leistungsfähiger und lebensfreudiger Mensch war, den äußere Umstände in einen Zusammenbruch führten. Einem von einer Depression Betroffenen hingegen wird lebenslängliche Labilität, Schwäche und der Hang zu Selbstzweifeln unterstellt. Damit ist Depression persönliches

Versagen und Burnout der Gipfel menschlichen Leistungswillens. In einer Leistungsgesellschaft klingt ein Burnout wesentlich schicker.

Für weiterführende Presseinformationen wenden Sie sich bitte an Frau Tanja Borsetzky, tborsetzky@tretpfad-marketing.de.

Portrait

Dr.med. Heraldo J. Haberl ist seit über 20 Jahren als Arzt und Verhaltenstherapeut in der Nähe von München tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Entspannungs- und Imaginationstraining, der Hypnotherapie nach M.H. Erickson, sowie dem Coaching für Unternehmer und leitende Angestellte.

2009 gründete Dr.med. Heraldo J. Haberl ein neues Team, um Begriffen wie Burnout oder Depression eine fundierte Plattform im Internet zu geben und eine Selbsthilfe gegen Depression, Angst und Stress auf CD zu realisieren, der er den Namen „fund@mentals“ gab.

Moderne Anti-Stress-Techniken mit tiefenwirkenden Elementen werden seit Jahren weltweit in Coachings und Verhaltenstherapien erfolgreich angewendet. Doch sie erschienen jetzt erstmals individuell zusammengestellt auf CD.

News-ID: 510031 • Views: 1885 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/510031/Burnout-oder-Depression-Gibt-es-einen-Unterschied.html>