

Burn-on: wenn Begeisterung für die Arbeit krank macht

Für den Job und die Familie brennen, perfekt sein wollen, keine Pausen machen: Das kann auf Dauer zu einem sogenannten Burn-on führen. Anders als beim Burn-out scheinen die Betroffenen nach außen zu funktionieren.

Man ist ständig erreichbar – für Familie, Freunde und im Job. Dazu möchte man alle Aufgaben am Arbeitsplatz möglichst perfekt erledigen, weil man seinen Job mag. Doch so ein Dauerstress kann zu einer **chronischen Überlastung** führen: zu einem Burn-on. Den Begriff haben die **Psychologen** Bert te Wildt und Timo Schiele **geprägt**, die Patientinnen und Patienten mit Burn-out behandeln. Timo Schiele sagt, dass Betroffene mit Burn-on „eine zu enge und begeisterte Verbindung zu ihrer Arbeit“ beschreiben.

Anders als beim Burn-out sind sie nicht erschöpft und **brechen zusammen**. Sie funktionieren nach außen. Das heißt, für ihre Umgebung scheint alles in Ordnung zu sein. Auch die ersten **Symptome** unterscheiden sich vom Burn-out. Die ständige **Anspannung** im Körper und der gefühlte Stress führen eher dazu, dass Betroffene Schmerzen im **Nacken**, Rücken oder Kopf spüren. Auch **Zähneknirschen** kann ein Symptom sein.

Betroffen sind vor allem Menschen, die im Alltag sehr viel erledigen und **allem gerecht werden wollen**. Irgendwann haben sie keine Hoffnung mehr, dass sich am Stress in ihrem Leben etwas ändert. Dies kann dann zu **Depressionen** führen. Dass sie ein Problem haben, merken die Betroffenen oft nicht allein. Oft erkennen dies zuerst Angehörige und Freunde. Für die Behandlung ist es wichtig, dass man sich immer wieder fragt: Setze ich meine Energie für die richtigen Dinge ein? Wenn das nicht so ist, sollte man versuchen, sich **Freiräume** zu schaffen, sagt Schiele.

Es ist wichtig, dass es für die Symptome einen eigenen Namen gibt, so Schiele. „Betroffene fühlen sich dadurch nicht mehr so alleine mit ihrem Problem.“ Auch wenn Burn-on genauso wie Burn-out nicht als **psychische** Krankheit **definiert** ist, wird der Einfluss auf die Gesundheit anerkannt. Und damit ist die Hoffnung verbunden, dass Burn-on auch in der Gesellschaft immer mehr **ein Begriff wird**.

Autor und Autorin: Alexander Freund, Isabell Steffensmeier

Glossar

Burn-on, -s (m./n., aus dem Englischen) – eine Krankheit, die durch viel Stress entsteht

für etwas brennen – etwas sehr gerne machen wollen; von etwas sehr begeistert sein

Burn-out, -s (m./n., aus dem Englischen) – eine Krankheit, die durch viel Stress entsteht und bei der man sich sehr müde fühlt

Betroffene, -n (m./f.) – die Person, um die es geht

funktionieren – hier: alle Aufgaben, die man bekommt, gut erledigen

chronische Überlastung, -en (f.) – die Tatsache, dass man ständig zu viel zu tun hat

Psychologe, -n/Psychologin, -nen – ein Wissenschaftler/eine Wissenschaftlerin, der/die über die Gedanken und Gefühle der Menschen forscht

etwas prägen – hier: etwas stark beeinflussen

zusammen|brechen – hier: nicht mehr so weitermachen können wie bisher

Symptom, -e (n.) – hier: etwas (z. B. Fieber), das zeigt, dass jemand krank ist

Anspannung (f., nur Singular) – ein unangenehmes Gefühl, bei dem man nicht mehr ruhig und gelassen bleiben kann

Nacken, - (m.) – der hintere Teil des Halses

Zähneknirschen (n., nur Singular) – das Aufeinanderpressen und Bewegen der Zähne

allem gerecht werden wollen – hier: versuchen, alle Aufgaben perfekt zu machen

Depression, -en (f.) – eine Krankheit, bei der man längere Zeit mutlos und traurig ist

Freiraum, -räume (m.) – hier: die Zeit, in der man sich entspannen kann

psychisch – so, dass etwas mit den Gefühlen und Gedanken von Menschen zu tun hat

etwas definieren – hier: etwas einen wissenschaftlichen Begriff geben

ein Begriff werden – hier: bekannt werden; akzeptiert werden