

Burn-on, Burn-out und Depression

- Die klinische Depression ist durch drei Leitsymptome gekennzeichnet: **gedrückte Stimmung, Interessenverlust/Freudlosigkeit** und **Antriebsmangel**. Bei bis zu zwei Symptomen spricht man von einer leichten oder einer mittleren Depression; bei einer schweren Depression sind alle drei vorhanden.
- **Dauerstress** führt in eine Erschöpfungsspirale, man ist im Hamsterrad unterwegs. Der Kortisolspiegel verliert seine 24h-Rhythmik, **Schlaflosigkeit** stellt sich ein. Man kann nicht mehr abschalten. Diesen Zustand vor dem **Burn-out** nennt man neuerdings **Burn on**. Man fühlt sich dumpf und leer und versucht, diese Gefühle zu verstecken: die **verdeckte/versteckte Depression** oder auch **hochfunktionale Depression**. D.h. nach aussen funktioniert man weiter, aber innerlich ist man teilnahmslos und fühlt sich verzweifelt. Umgangssprachlich braucht man heute **Burn-out** anstatt Depression. Im ICD-10 und ICD-11 wird Burn-out jedoch in einer Zusatzkategorie geführt, die keine Relevanz zur Arbeitsfähigkeit hat wie die Depression.
- Die Charakterzüge, die man hat, bestimmen die Erfahrungen, die man macht. Alfred Adler (1912) schreibt dem **depressiven Charakter** eine **Werdenshemmung** und einen **Magel an Gemeinschaftsgefühl** zu. Der Depressive tut sich schwer zu kooperieren und mitzuspielen; statt dessen fühlt er sich benachteiligt und entwickelt Ressentiments. Depressives Klagen wird zu Anklagen. Im **Schlupf- und Schmollwinkel der Depression** kommt nichts Gedeihliches zu Stande.
- Depression ist physiologisch oft ein **Vitamin-B12-Mangel** (v.a. bei Älteren). **B-Vitamin Supplementierung** schützt langfristig vor Depression. Sie verschwindet auch mit den essentiellen Aminosäuren **L-Phenylalanin** (Antrieb) und **L-Tryptophan** (Stimmung). Neuerdings wird Depression als **entzündlicher Prozess** im Hirn verstanden; ein **starkes Immunsystem** hilft.
- Bei der Einnahme von **Antidepressiva** einmal pro Jahr den **Magnesium-Status** und zweimal den **Vitamin-D3 (25-OH-D)** Status kontrollieren!

Literatur:

- Rattner, Josef. Der neurotische Mensch und seine Lebensschwierigkeiten. Hoffmann und Campe. Hamburg 1984.
- Otto, Anne. Meine perfekt versteckte Depression. In: Psychologie Heute, April 2024.
- Kleinschmidt, Carola. Burn on - extrem erschöpft, extrem pflichtbewusst. In: Psychologie Heute, März 2022.