

Bundesverband Burnout und Depression e.V.: Wer ist Herbert Freudenberger?

Aktionstag des BBuD für ein Gesundes Leistungsklima am 26. November 2022

Wie bereits in zurückliegenden Pressemitteilungen angekündigt führt der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* dieses Jahr erstmalig den *Tag des Gesunden Leistungsklimas* durch. Dabei werden in einer Online-Veranstaltung Themen rund um stressinduzierte Erkrankungen wie Burnout vorgestellt. Aber auch der Bundesverband selbst wird sich mit seiner Arbeit zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und seinen niederschweligen Angeboten für Betroffene, deren Angehörige und Gefährdete von Burnout ins Gespräch bringen.

Doch warum haben die Verantwortlichen dafür den 26. November ausgewählt?



Herbert J. Freudenberger
1926 – 1999

Damit kommen wir zur Person von Herbert Freudenberger. Herbert J. Freudenberger wurde am 26. November 1926 in Frankfurt am Main geboren. Er war Kind einer deutsch-jüdischen Familie der Mittelschicht und musste spätestens ab 1933 auch gegenüber der eigenen Familie Übergriffe des nationalsozialistischen Regimes erleben. Nach der Reichspogromnacht 1937 entschloss er sich zur Flucht aus Deutschland. Über verschiedene Stationen in Westeuropa gelangte er mit Hilfe der US-amerikanischen *German Jewish Children's Aid* nach New York. Dort lebte er in einfachen Verhältnissen, schaffte aber dennoch einen Highschool-Abschluss mit Auszeichnung.

Während seines Studiums der Psychologie arbeitete er parallel ehrenamtlich in einem Programm mit Drogenabhängigen und finanzierte sein Studium über eigene Erwerbsarbeit.

„Gerade weil wir engagiert sind, gehen wir in die Burnout-Falle. Wir arbeiten zu viel, zu lange und zu intensiv. Wir stehen unter dem inneren Druck zu arbeiten und zu helfen und wir fühlen einen äußeren Druck zu geben. Wenn ein Mitarbeiter dann auch noch den zusätzlichen Druck des Vorgesetzten empfindet, noch mehr zu geben, wird er von drei Seiten attackiert.“

So beschrieb Freudenberger den Prozess des „Ausbrennens“ (burn-out), den er zuerst bei Menschen im sozialen und pflegerischen Bereich beobachtete und später auch in anderen Bereichen des Lebens darstellen konnte. Schließlich entwickelte er sein Konzept des

„Burnout-Syndroms“ und führte so den Begriff „Burnout“ in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in die wissenschaftliche Literatur ein. Er arbeitete viele Jahre als promovierter Psychologe und Psychoanalytiker in New York.

Das Phänomen des „Burnout“ fand er auch bei vielen Menschen in seiner Praxis:

„[...] und dennoch sind sie im historischen Sinn des Wortes weder neurotisch noch psychotisch. Dass sie leiden, lässt sich nicht leugnen. [...] Sie sind desillusioniert von Ehe und Karriere, müde, frustriert und gezwungen, mit steigendem Energieaufwand der Anstrengung gerecht zu werden, den einmal eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen. [...] mir [wurde] klar, dass sich hier ein Phänomen zeigte, das weniger mit traumatischen Erlebnissen aus der Kindheit als mit einem Unbehagen zu tun hatte, das neueren Ursprungs sein musste. Die meisten dieser Leute waren jahrelang in durchaus positivem Sinn mit ihrem Leben fertig geworden.“

Freudenberger starb am 29. November 1999 in New York City.

Eine Anmeldung zur Teilnahme an den Veranstaltungen zum Aktionstag für ein Gesundes Leistungsklima ist ab sofort möglich unter folgendem Link:

<https://bvbud.de/anmeldung-zur-veranstaltung-am-tag-des-gesunden-leistungsklimas>

Dort besteht auch die Möglichkeit, Themenwünsche, Vorschläge, Fragen etc. mitzuteilen. Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung!

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen.