

Nicht nur psychisch: Auswirkungen von Burnout auf das Gehirn

Burnout ist ein Zustand chronischer psychischer, emotionaler und körperlicher Erschöpfung, der vor allem durch langanhaltende Überlastung und subjektiv hohes Stressempfinden entsteht. Neben Symptomen wie Müdigkeit, Frustration, Leistungsabfall und emotionaler Distanz zur Arbeit zeigt sich Burnout auch auf neurobiologischer Ebene.

Eine Studie des Karolinska Institut untersuchte mittels Magnetresonanztomographie (MRT) die Hirnaktivität von Burnout-Betroffenen im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen. Dabei zeigten sich deutliche Veränderungen in der Amygdala, einem zentralen Areal für emotionale Reaktionen. Bei Betroffenen war diese Struktur vergrößert und reagierte stärker auf negative Reize. Gleichzeitig war die funktionelle Verbindung zwischen der Amygdala und dem anterioren singulären Cortex sowie dem medialen präfrontalen Cortex abgeschwächt – Hirnregionen, die für Emotionsregulation, Entscheidungsfindung und Impulskontrolle wichtig sind.

Diese Veränderungen führen dazu, dass negative Emotionen intensiver wahrgenommen und schlechter reguliert werden. Zusätzlich weisen Studien darauf hin, dass bei Burnout insbesondere Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen beeinträchtigt sind.

Gleichzeitig zeigen Forschungsergebnisse, dass diese Veränderungen nicht zwingend dauerhaft sind. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann zur Normalisierung der Hirnaktivität beitragen, insbesondere zur Reduktion der Amygdala-Aktivität und zur Stabilisierung präfrontaler Kontrollmechanismen. Präventiv wirkt vor allem das subjektive Gefühl, Kontrolle über Stressoren zu haben. Die Neurowissenschaftlerin Amy Arnsten von der Yale School of Medicine betont, dass wahrgenommene Kontrolllosigkeit zentrale neurochemische Veränderungen im präfrontalen Cortex begünstigt.

Burnout ist somit nicht nur ein psychisches Phänomen, sondern mit messbaren funktionellen Veränderungen im Gehirn verbunden. Eine frühzeitige Wahrnehmung eigener Erschöpfung sowie aktives Stressmanagement sind entscheidend, um langfristige neurobiologische Folgen zu vermeiden.