

17.10.2018

## ***Auch am Limit?! Lust auf Leistung in Zeiten von Burnout?!***

Am Mittwoch, den 24. Oktober 2018, 19.00 Uhr, hält Prof. Dr. med. Edgar Voltmer in der Aula der Theologischen Hochschule Friedensau, An der Ihle 2, einen Vortrag zum Thema: „Lust auf Leistung in Zeiten von Burnout?!“ Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Eine Uni – ein Buch“. Der Eintritt ist frei.

Was ist Burnout? Wie entsteht es? Wie fühlt man sich, wenn man es hat? Ist es eine Mode-Erscheinung? Kann es jeder bekommen oder kann man sich vielleicht dagegen impfen lassen?! Burnout – so sagt es der Duden – ist nicht nur ein sozialmedizinischer, sondern auch ein technischer Begriff. In der Technik bedeutet Burnout, „das Durchbrennen von Brennstoffelementen bei Überhitzung“. Diese Definition erklärt sehr anschaulich, was Menschen widerfährt und wie sie sich fühlen, wenn sie an einem Burnout erkranken, denn um eine ernsthafte und ernstzunehmende Erkrankung handelt es sich hierbei. Häufig folgen nach der Diagnose und dem Verlust der Arbeitsfähigkeit die zumeist längerfristige Krankschreibung, dazu der Wunsch des Betroffenen nach Abgrenzung und der Rückzug aus dem aktiven Leben. Das ist schon für den Erkrankten schwer zu akzeptieren; für Arbeitgeber und Gesellschaft entstehen hohe Kosten.

Was kann unternommen werden, wenn der Einzelne spürt, dass er in eine Überlastung hineingerät und die Ruhephasen nicht ausreichen, um einer dauernden Erschöpfung zu entkommen? Ist es die Quadratur des Kreises: mehr zu arbeiten und zu leisten in immer geringeren Zeitspannen, um noch effizienter, noch schneller, noch wirksamer tätig zu sein? Wie sehen Lösungen und Auswege aus?

Auf diesen Problemkreis und angrenzende Fragen geht der Referent in seinem Vortrag ein. Prof. Voltmer habilitierte zum Thema „Psychosoziale Belastungen und Ansätze zur berufsspezifischen Prävention und Gesundheitsförderung“, ist systemischer Familientherapeut und lehrt Gesundheitswissenschaften an der Theologischen Hochschule Friedensau.

1 Foto (© ThHF | privat) | 286 Wörter, 1.992 Zeichen. Zur Veröffentlichung honorarfrei.

Mit freundlichen Grüßen, Andrea Cramer

Theologische Hochschule Friedensau  
Öffentlichkeitsarbeit  
An der Ihle 19  
D-39291 Möckern-Friedensau  
T + 49 3921 916 127  
E [andrea.cramer@thh-friedensau.de](mailto:andrea.cramer@thh-friedensau.de)  
<https://www.thh-friedensau.de>