

## **19. Berliner Kolloquium der Daimler und Benz Stiftung**

13. Mai 2015

Langenbeck-Virchow-Haus

Luisenstraße 58/59, 10117 Berlin

ANSPRECHPARTNER

*Dr. Johannes Schnurr*

*Telefon: +49 6203-1092-0*

*schnurr@daimler-benz-stiftung.de*

GESCHÄFTSSTELLE

*Dr.-Carl-Benz-Platz 2*

*68526 Ladenburg*

HAUPTSTADTBÜRO

*Alte Potsdamer Straße 5*

*10785 Berlin*

## **Burnout versus Depression: Volkskrankheit oder Modediagnose?**

Unsere Gesellschaft ist gestresst, der Begriff „Burnout“ in aller Munde. Dennoch ist Burnout kein offiziell anerkanntes Krankheitsbild und seine Abgrenzung zur Depression wissenschaftlich nicht eindeutig. Dabei stellen psychische Erkrankungen nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern zugleich für sein Umfeld und die Kostenträger eine Belastung dar. Die Daimler und Benz Stiftung bringt beim 19. Berliner Kolloquium Experten aus Wissenschaft, Forschung, Medizin, Politik und Wirtschaft zusammen, um die Kontroverse „Burnout versus Depression“ in interdisziplinärem Kontext zu diskutieren. Wissenschaftlicher Leiter der Veranstaltung ist der Psychologe und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Martin Reuter.

*Stiftung:* Worin besteht in aller Kürze der Unterschied zwischen einer Depression und einem Burnout?

*Reuter:* Wissenschaftlich benannt wurde der Burnout erstmals in den 1960er-Jahren. Seine Symptome, wie Antriebsarmut oder Affektverflachung, erinnern zwar an die einer Depression. Es handelt sich jedoch vielmehr um einen Zustand, der zu einer Depression führen kann. Von den Betroffenen wird ein Burnout kausal zumeist mit ihrem beruflichen Umfeld in Verbindung gebracht – das ist natürlich zunächst eine Einschätzung, die subjektiv erfolgt. Die Depression ist eine anerkannte psychiatrische Erkrankung, der Burnout hingegen nicht.

*Stiftung:* Ist Burnout ein Phänomen, das gehäuft in Deutschland auftritt?

*Reuter:* In der heutigen Zeit sind besonders Menschen in allen Industrieländern von dieser Erkrankung betroffen. Sie darf durchaus als ein

Phänomen unserer Epoche verstanden werden. Wir sehen, dass unterschiedliche gesellschaftliche Rahmenbedingungen auch unterschiedliche Erkrankungen begünstigen.

*Stiftung:* Bei der Erforschung von Depression und Burnout bewegen Sie sich zwischen den Disziplinen Biologie und Psychologie. Weshalb?

*Reuter:* Der wissenschaftliche Fokus liegt auf der Interaktion von Biologie und Verhalten. Mit unserer Grundlagenforschung wollen wir belastbare genetische Faktoren für Depression und Burnout identifizieren – entweder für jede Erkrankung einzeln oder gegebenenfalls auch für beide gemeinsam. Wenn wir in der Lage sind, die biologischen Grundlagen hinter beiden psychischen Syndromen zu verstehen, lassen sich neue und verbesserte Therapien entwickeln.

*Stiftung:* Ihr besonderes Augenmerk liegt neben der Genetik auf der Epigenetik. Was kann man sich darunter vorstellen?

*Reuter:* Die Epigenetik ist eine junge, aber etablierte wissenschaftliche Disziplin. Dabei werden die molekularen Grundlagen erforscht, wie Umweltfaktoren die Aktivität von Genen beeinflussen. Gene und menschliches Verhalten bedingen sich gegenseitig, es gibt keine unidirektionale Richtung. Diese Erkenntnis bedeutet einen erheblichen Perspektivenwechsel: Wir sind keineswegs die „Sklaven“ unserer Gene, wie es früher oftmals postuliert wurde. Vielmehr ist es so, dass unser Verhalten eine Rückwirkung auf die Aktivität unserer Gene zeigt. Dies ist vor allem unter therapeutischen Gesichtspunkten interessant.

*Stiftung:* Wie gehen Sie in Ihrer Burnout-Forschung konkret vor?

*Reuter:* Wir haben die genetischen und epigenetischen Grundlagen des Burnouts untersucht. Die Befunde verknüpfen wir mit soziodemografischen Daten und Umweltfaktoren. Unser Ziel ist es, die gewonnenen Informationen in einem Modell zu integrieren, das die Vulnerabilität bzw. die Resilienz gegenüber Burnout vorhersagen kann.

*Stiftung:* Sie sind Psychologe. Worin besteht Ihre persönliche Motivation für diese Forschung?

*Reuter:* Mich interessieren individuelle Differenzen im menschlichen

Verhalten. Betrachten wir gesunde Menschen: Es gibt weniger ängstliche, aber auch ängstlichere Typen. Dennoch können Letztere ihre täglichen Anforderungen gut bewältigen. Sie alle liegen quasi im Normbereich einer Gauß'schen Glockenkurve. Extreme Abweichungen in der Bevölkerung nach oben oder unten sind selten. Ich möchte herausfinden, wie es dazu kommen kann, dass manche in den Randbereich dieser statistischen Verteilung in Bezug auf Angst gelangen und krank werden.

*Stiftung:* Wie und wo erheben Sie die Daten, um statistische Aussagen treffen zu können?

*Reuter:* Wir verfügen inzwischen über einen Datensatz von rund 1500 Personen. Die Daten erheben wir in Kliniken oder auch Unternehmen, die ihren Mitarbeitern ein Mitwirken an unserem Forschungsprojekt anbieten. Jeder Mitarbeiter kann freiwillig entscheiden, ob er an der Studie teilnehmen möchte. Allerdings müssen wir dafür im Vorfeld oft mühevollen Überzeugungsarbeit bei den Unternehmen leisten und würden uns hier eine größere Kooperationsbereitschaft wünschen. Letztendlich profitiert die Gesellschaft als Ganzes davon.

*Stiftung:* Was bedeutet Ihre Forschung für den Einzelnen? Wird es Erkrankungen wie Depression oder Burnout künftig gar nicht mehr geben?

*Reuter:* Das wohl leider nicht. Allerdings wird sich die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegenüber einem Burnout, durch individualisierte Therapien gezielter und deutlicher stärken lassen. Dazu gehören unter anderem Psychotherapien und der Einsatz von Medikamenten. Aber auch die Umweltfaktoren spielen eine wichtige Rolle und können entscheidend zur Resilienz beitragen.

*Stiftung:* Wo stehen wir Ihrer Einschätzung nach in zehn Jahren?

*Reuter:* Ich erwarte kleine, aber stetige Fortschritte. Wir werden immer besser verstehen können, was im Gehirn genau passiert – zum Beispiel welche Hormone oder Neurotransmitter bei psychischen Erkrankungen involviert sind. Durch das detaillierte Wissen werden Ansatzpunkte für die Entwicklung neuartiger Medikamente und Therapieformen geschaffen. Neben den biologischen Erkenntnissen werden wir auch den

Zusammenhang zwischen Depression und Burnout besser beschreiben können, um beispielsweise geschlechtsspezifische und demografische Aussagen treffen zu können.

*Stiftung:* Weshalb engagieren Sie sich beim Berliner Kolloquium der Daimler und Benz Stiftung?

*Reuter:* Ich möchte wissenschaftliche Fakten und damit Klarheit in die gesellschaftliche Diskussion über Burnout und Depression bringen. Beim Berliner Kolloquium können wir Forscher und Experten aus der Praxis für einen Tag lang zusammenbringen und die interessierte Öffentlichkeit erreichen. Wir erläutern und diskutieren fachübergreifend den aktuellen Wissensstand. Darüber hinaus schätze ich die Offenheit und die Unterstützung durch die Stiftung – insbesondere bei interdisziplinären Forschungsprojekten.



© Daimler und Benz Stiftung/Oestergaard

Das Berliner Kolloquium bringt zur aktuellen Kontroverse „Burnout vs. Depression“ fachübergreifend Experten aus Wissenschaft, Forschung, Politik, Medizin und Wirtschaft zusammen.



© Daimler und Benz Stiftung/Oestergaard  
Genanalysen des Burnout-Projekts von Prof. Dr. Martin Reuter:  
In jeder Vertiefung auf dem Mikrochip befindet sich eine winzige  
Menge Patienten-DNA.

### **Berliner Kolloquium**

Experten aus Wissenschaft, Wirtschaft und Politik treffen sich einmal im Jahr zum Berliner Kolloquium. Die fachübergreifenden Themen dieser Veranstaltungsreihe wechseln jährlich und werden vor dem Hintergrund des Spannungsfelds Mensch, Umwelt und Technik behandelt. Seit 17 Jahren ist das Berliner Kolloquium der Daimler und Benz Stiftung fest etabliert und zählt zu den gefragten wissenschaftlichen Veranstaltungen der Hauptstadt.

### **Daimler und Benz Stiftung**

Impulse für Wissen – die Daimler und Benz Stiftung verstärkt Prozesse der Wissensgenerierung. Ihr Fokus richtet sich dabei auf die Förderung junger Wissenschaftler, fachübergreifende Kooperationen sowie Forschungsprojekte aus sämtlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Die operativ tätige und gemeinnützige Stiftung zählt zu den großen wissenschaftsfördernden Stiftungen Deutschlands.

### **Kommunikation:**

Dr. Johannes Schnurr, +49 176-216 446 92  
Patricia Piekenbrock, +49 152-289 093 77

Weitere Informationen unter:  
[www.daimler-benz-stiftung.de](http://www.daimler-benz-stiftung.de)