

Burnout

Einleitung

Unter „Burnout“ versteht man einen durch den Beruf oder das Studium hervorgerufenen anhaltenden Zustand starker Erschöpfung. Wenn die aktuellen Anforderungen die verfügbaren Ressourcen übersteigen, führt dies zu einer Fehl- oder Überbeanspruchung, die zumindest kurzfristig nicht durch Erholung ausgeglichen werden kann und somit die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt (Brandt & Kallus, 2023). Dies geht mit einer psychischen Distanzierung von der Arbeit bzw. dem Studium sowie einer langfristig verringerten Selbstwirksamkeit einher.

Erstmals beschrieben wurde das Phänomen im Arbeitskontext (Maslach et al., 2001), wobei die Forschung inzwischen auch Gruppen wie Studierende und Schüler:innen einschließt (Maslach & Jackson, 1984). In den vergangenen Jahren ist Burnout zu einem zentralen Thema der Forschung geworden und gewann an gesellschaftlicher Relevanz, da ein Burnout das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen zum Teil erheblich erhöht (Maske et al., 2016; Robert Koch-Institut, 2015; Techniker Krankenkasse, 2023). Bei Studierenden können länger andauernde Burnoutepisoden zu Distanzierung im Studium führen, verbunden mit Gefühlen beeinträchtigter kognitiver und emotionaler Kontrolle. Neuere Forschung zeigt, dass diese Entwicklungen lange anhalten können (García-Izquierdo et al., 2018). Beispielsweise sagt Burnout bei Studierenden eine spätere höhere Beanspruchung im Arbeitsleben vorher (Robins et al., 2018). Eine mehrjährige Untersuchung zeigte sogar eine „epidemieartige“ Ausbreitung von Burnout in Organisationen (Alkærsig et al., 2018) in dem Sinne, dass Personen mit Burnouterfahrung die Symptomatik in Organisationen weitertragen. Daher gewinnt die Prävention von Burnout zunehmend an Bedeutung.

Menschen mit Burnout zeigen hinsichtlich einer erhöhten Kortisolausschüttung ein ähnliches Muster wie Personen, die unter chronischem Stress leiden (Penz et al., 2018). Nicht selten liegen Komorbiditäten mit somatoformen, Angst- und substanzbezogenen Störungen (insbesondere Alkoholabhängigkeit) vor (Jackson et al., 2016; Maske et al., 2016). Burnout im Studium resultiert oft in Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation (Yang, 2004) und geht direkt mit schlechteren Leistungen im Studium einher (Madigan & Curran, 2021). Zudem stehen Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel, Einsamkeit und Stress in engem Zusammenhang mit Burnout (Lin & Huang, 2012, 2014; Wolf & Rosenstock, 2017). Insgesamt führt Burnout zu einem reduzierten Wohlbefinden (Maslach & Leiter, 2016). Eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, unzureichende Unterstützung durch Lehrende und hohe akademische Anforderungen (Salanova et al., 2010) sowie Leistungsdruck sind bedeutsame Prädiktoren für Burnout bei Studierenden. Überdies wurde ein linearer Anstieg von Burnoutsymptomen bei Studierenden im Verlauf eines Semesters beschrieben (Turhan et al., 2023). Neuere Untersuchungen legen zudem einen bedeutsamen negativen Einfluss von maladaptiven Copingstrategien nahe, während adaptive Copingstrategien, Optimismus, die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Interaktion mit anderen (Sulea et al., 2015), soziale Unterstützung durch (Mit-) Studierende, der Handlungsspielraum im Studium (Gusy et al., 2018) wie auch körperliche Aktivität sich als protektive Faktoren erweisen (Vizoso et al., 2019).

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalhorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

Methode

Eingesetzt wurden erstmals und anders als in den vorherigen Erhebungen die deutsche und die englische Kurzversion des *Burnout Assessment Tools* (BAT-SS12, Glaser & Seubert, 2020). Sie besteht aus zwölf Items, die sich zu gleichen Teilen auf die Dimensionen Erschöpfung (EX), psychische Distanzierung (MD), beeinträchtigte kognitive (CI) und emotionale Kontrolle (EI) verteilen. Diese sind die Kernsymptome eines Burnout¹. Erschöpfung bezeichnet einen schweren Energieverlust, der sowohl zu körperlicher als auch zu psychischer Erschöpfung führt (Beispielitem: „Bei meinem Studium fühle ich mich psychisch erschöpft“). Eine starke Abneigung bzw. einen Widerwillen gegenüber dem Studium kennzeichnet psychische Distanzierung (Beispielitem: „Ich kann keine Begeisterung für mein Studium aufbringen“). Gedächtnisprobleme, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefizite sowie eine eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit sind Indikatoren einer kognitiven Beeinträchtigung (Beispielitem: „Bei meinem Studium habe ich Mühe, aufmerksam zu bleiben“). Emotionale Reaktionen wie Wut oder Traurigkeit sowie das Gefühl, von den eigenen Emotionen überwältigt zu werden, sind kennzeichnend für die emotionale Beeinträchtigung (Beispielitem: „Bei meinem Studium habe ich das Gefühl, keine Kontrolle über meine Emotionen zu haben“) (Schaufeli et al., 2023).

Das Antwortformat ist fünfstufig: „nie“ (0); „selten“ (1); „manchmal“ (2); „oft“ (3); „immer“ (4)². Aus den jeweiligen Antwortwerten der vier Dimensionen wurden Mittelwerte sowie ein Gesamtwert über alle Dimensionen hinweg gebildet. Die folgenden Auswertungen beziehen sich auf Studierende, die ein insgesamt hohes Burnouterleben berichten (MW>1.96).

Um zumindest die Ergebnisse der Dimension Erschöpfung mit den Ergebnissen der Vorjahre vergleichen zu können, wurden die Werte transformiert. Der Cut-off für eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens beim BAT beträgt dabei $\geq 2,13$.

Kernaussagen

- Der Anteil der Studierenden, die ein hohes Burnoutrisiko aufweisen, beträgt gut ein Viertel (26,9 %).
- Weibliche Studierende weisen signifikant häufiger ein hohes Burnoutrisiko auf als männliche Studierende (♀: 28,5 % vs. ♂: 21,0 %).
- Im Fachbereich Rechtswissenschaft zeigen gut ein Drittel (34,9 %) der Studierenden ein hohes Burnoutrisiko. Im Gegensatz dazu weist der Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften den kleinsten Anteil an Studierenden mit einem hohen Burnoutrisiko auf (20,8 %).

Ergebnisse

Knapp über ein Viertel der befragten Studierenden (26,9 %) weisen ein hohes Burnoutrisiko auf. Dieser Anteil ist bei den weiblichen Studierenden signifikant größer als bei den männlichen Studierenden (♀: 28,5 % vs. ♂: 21,0 %; vgl. Abbildung 1).

¹ Als Sekundärsymptome sind dort zusätzlich psychischer Stress (5 Items) und psychosomatische Beschwerden (5 Items) enthalten.

² Im Original werden die Antwortwerte mit 1-5 kodiert.

Im Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften (20,8 %) ist der Anteil der Studierenden, die ein hohes Burnoutisiko zeigen, am kleinsten und im Fachbereich Rechtswissenschaft am größten (34,9 %). Der Unterschied ist signifikant (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zur vorherigen Befragung in 2023 unterscheidet sich der Anteil Studierender, die von einer hohen Ausprägung des Erschöpfungserlebens berichten, in der aktuellen Befragung (2025: 41,9 % vs. 2023: 46,2 %; vgl. Tabelle 2).

Die zeitliche Entwicklung der Burnout-Dimension Erschöpfung von 2016 bis 2025 kann in Tabelle 2 abgelesen werden.

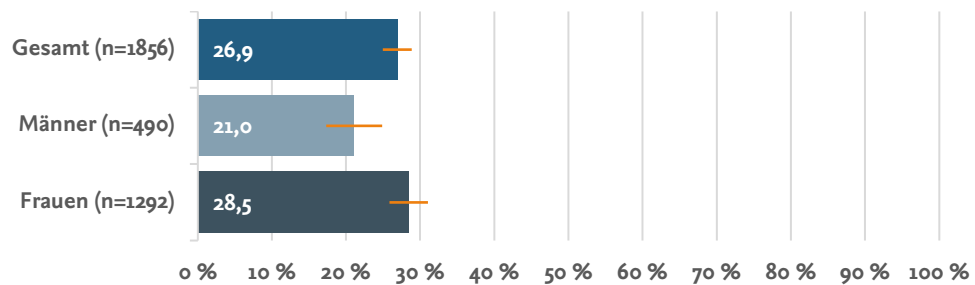
Literatur

- Alkærsig, L., Kensbock, J. & Lomberg, C. (2018). The Burnout Epidemic—How Burnout Spreads Across Organizations. *Academy of Management Proceedings*, 2018(1), 14180. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.14180abstract>
- Brandt, J. & Kallus, K. W. (2023). Messung von Stress im Studium. *Diagnostica*, 69(3), 111–120. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000308>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P. & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. & Sabuco-Tebar, E. d. I. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068–1079. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>
- Glaser, J. & Seubert, C. (2020). *Manual zur deutschen Fassung des Burnout Assessment Tool (BAT-D)*. Universität Innsbruck, Österreich.
- Gusy, B., Lesener, T. & Wolter, C. (2018). Burnout bei Studierenden. *PiD – Psychotherapie im Dialog*, 19(03), 90–94. <https://doi.org/10.1055/a-0556-2588>
- Jackson, E. R., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Satele, D. V. & Dyrbye, L. N. (2016). Burnout and Alcohol Abuse/Dependence Among U.S. Medical Students. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 91(9), 1251–1256. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001138>
- Kroher, M., Beuße, M., Isleib, S., Becker, K., Ehrhardt, M.-C., Gerdes, F., Koopmann, J., Schommer, T., Schwabe, U., Steinkühler, J., Völk, D., Peter, F. & Buchholz, S. (2023). *Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung: Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021*. Berlin. Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). https://www.bmbf.de/SharedDocs/Publikationen/de/bmbf/4/31790_22_Sozialerhebung_2021.pdf?__blob=publicationFile&v=6
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231–243. <https://doi.org/10.1177/1469787412452983>
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J. & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>

- Maske, U. E., Riedel-Heller, S. G., Seiffert, I., Jacobi, F. & Hapke, U. (2016). Häufigkeit und psychiatrische Komorbiditäten von selbstberichtetem diagnostiziertem Burnout-Syndrom [Prevalence and Comorbidity of Self-Reported Diagnosis of Burnout Syndrome in the General Population]. *Psychiatrische Praxis*, 43(1), 18–24. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1387201>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. In *Applied Social Psychology Annual*(5), 133–153.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Hrsg.), *Stress concepts and cognition, emotion, and behavior: Handbook in stress series* (S. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Penz, M., Stalder, T., Miller, R., Ludwig, V. M., Kanthak, M. K. & Kirschbaum, C. (2018). Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.485>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin. http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile
- Robins, T. G., Roberts, R. M. & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115–130. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M. & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Schaufeli, W. B., Witte, H. de, Hakanen, J. J., Keltiainen, J. & Kok, R. (2023). How to assess severe burnout? Cutoff points for the Burnout Assessment Tool (BAT) based on three European samples. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 49(4), 293–302. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4093>
- Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D. & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.018>
- Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2023). *Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden*.
- Turhan, D., Scheunemann, A., Schnettler, T., Bäumke, L., Thies, D. O., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J. & Grunschel, C. (2023). Temporal development of student burnout symptoms: Sociodemographic differences and linkage to university dropout intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 73, 102185. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102185>
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O. & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768–783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Wolf, M. R. & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 174–179. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0526-y>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.

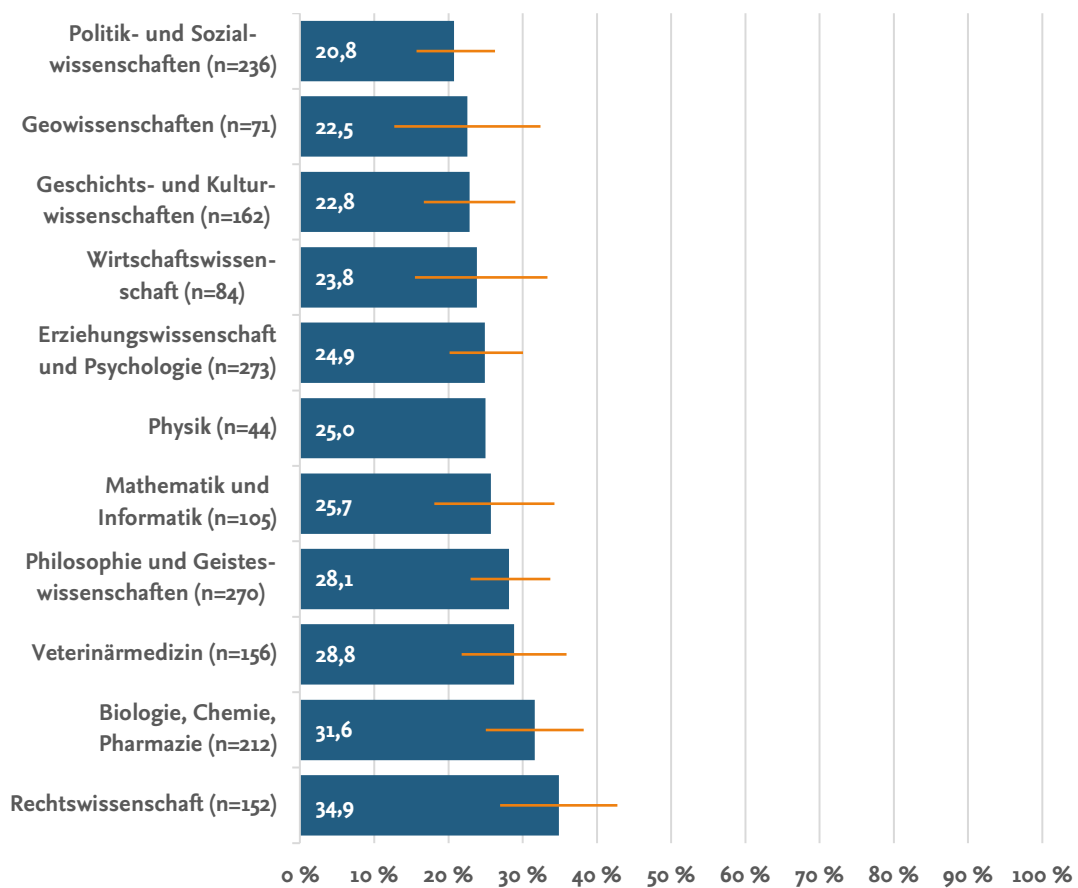
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnoutisiko, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohem Burnoutisiko; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Burnoutisiko, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohem Burnoutisiko; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Burnoutrisiko bei Studierenden der FU Berlin³

	UHR FU 2025 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1856 26,9 (24,9–28,9)
Männer	n=490 21,0 (17,3–24,9)
Frauen	n=1292 28,5 (25,9–31,0)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohem Burnoutrisiko; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 2: Burnout-Dimension Erschöpfung bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2025 % (95 %-KI) ⁴	UHR FU 2023 % (95 %-KI) ⁵	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1856 41,9 (39,7–44,0)	n=2120 46,2 (44,2–48,4)	n=2804 42,4 (40,6–44,1)	n=3385 39,7 (37,9–41,3)	n=2599 34,7 (32,8–36,5)
Männer	n=490 34,7 (30,4–38,8)	n=520 40,4 (36,2–45,0)	n=736 37,0 (33,6–40,5)	n=906 35,0 (32,1–38,2)	n=752 31,1 (27,9–34,3)
Frauen	n=1292 44,4 (41,8–47,3)	n=1521 47,6 (45,0–50,0)	n=2021 44,0 (41,9–46,3)	n=2430 41,2 (39,2–43,1)	n=1813 36,2 (34,1–38,4)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

³ Die Erhebungsmethode für Burnout wurde geändert, so dass die Werte der vorherigen Befragungen nicht vergleichbar sind.

⁴ Die Werte wurden für den Vergleich transformiert.

⁵ Von 2016 bis 2023 wurde das Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS-KF) eingesetzt. Die Methode wurde in den jeweiligen Berichten beschrieben.