

GOETHE-UNIVERSITÄT Frankfurt am Main | Fachbereich Gesellschaftswissenschaften Institut für Soziologie -
Schwerpunkt Biotechnologie, Natur und Gesellschaft

Burnout

Individuelle, sozialpsychologische, gesellschaftliche Perspektiven

„Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen“

Einen Burnout muss man sich hart erarbeiten. Durch ungünstige Glaubenssysteme, ein beharrliches Ignorieren persönlicher Belastungssignale und rigides Befolgen „innerer Antreiber“. Doch warum tut sich das jemand an? Natürlich nicht freiwillig. Es sind fast immer ungelöste innere Konflikte, die dazu führen

Roland Kopp-Wichmann. Coaching-Magazin 1 (2017).

Burnout kann als **Endzustand einer Entwicklung** bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Symptomen des Ausgebranntseins führt.

Drei Ursachentypen des Burnout Syndroms:

- Persönliche Ursachen
- Situationsbedingte Ursachen
- Gesellschaftspolitische Ursachen



Wer heute im Frankfurter Bankenviertel Sozialforschung betreibt und Gespräche mit Finanzexperten führt, stößt immer häufiger auf Berichte wie den eines 50-jährigen Investmentbankers, der Folgendes aus seiner Berufsbiografie erzählt:

„Nach sieben Jahren in der Zentrale war ich sehr müde und hatte Burnout. Da war ich so um die 40. Wir hatten früh Kinder gekriegt und natürlich geackert ohne Ende. Aber es war auch so, dass man sich dann erst so richtig selbst erlebt hat, beim Reisen zum Beispiel. Das ist natürlich toll, und dann die Goldkarte und die Platinkarte von Amex und so ein Zeugs. Dieses sich selbst erst spüren, wenn man so hyperaktiv ist. Sobald es dann still ist, wird es leer. Das ist bei vielen Investmentbankern so. Die brauchen diese Spannung des Deal-Machens – ‚wir sind die Deal-Maker‘. Das führt zu immer mehr, mehr, mehr – bis man dann abstürzt. Also ich war total müde. Dann haben die Ärzte mir gesagt: ‚Du musst sofort raus‘. Hab’ dann eineinhalb Jahre gebraucht...“

„**Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich von Burnout bedroht.** Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über typische Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies zeigt eine Umfrage der pronova BKK.“

aerzteblatt.de, Montag, 9. April 2018

Fast neun von zehn Deutschen fühlen sich demnach von ihrer Arbeit gestresst. Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer leidet zumindest hin und wieder unter Rückenschmerzen, anhaltender Müdigkeit, innerer Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen. Je 61 Prozent der Menschen in Deutschland klagen über Rückenschmerzen oder Erschöpfung – 23 Prozent jeweils sogar oft. 59 Prozent fühlen sich manchmal innerlich angespannt. 54 Prozent der Befragten grübeln über ihre Arbeit, 53 Prozent schlafen nach eigenen Angaben schlecht.

aerzteblatt.de, Montag, 9. April 2018

Für "Burnout" gibt es keine einheitliche **Definition**. Meistens wird damit ein Zustand starker emotionaler und körperlicher Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit durch chronische Überforderung oder auch anhaltende Kränkungen im Beruf bezeichnet; als Symptome kommen zum Beispiel hinzu diffuse körperliche Beschwerden (Herzklopfen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Schwindel), große innere Unruhe, Schlafstörungen, das Gefühl innerer Leere, der Überforderung und auch der gefühlsmäßigen Überlastung.

Daneben sind das Unfallrisiko und die Gefahr für Suchterkrankungen erhöht. Betroffene greifen in dieser Situation schneller zu Alkohol, Tabak oder anderen Drogen.

Burnout und soziale Berufe

Ursprünglich galt Burnout als spezifische Problematik helfender Berufe. Ausbrennen konnten demnach zum Beispiel Krankenpfleger und Krankenschwestern oder Lehrer/innen, die sich in ihrem Job für ihre Mitmenschen verausgaben. Es zeigte sich jedoch, dass Burnout-Beschwerden in jedem Beruf und auch ohne erkennbaren äußeren Arbeitsstress entstehen können.

Dorsch, Psychologisches Wörterbuch (Hans Huber, 2004): „Syndrom, das bei professionellen Helfern als Folge von Überlastung auftritt, unter anderem gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, Dehumanisierung (zynisch abwertende Haltung gegenüber dem Hilfesuchenden) und das Gefühl, der beruflichen Aufgabe nicht mehr gewachsen zu sein.“

Betroffene Berufsgruppen – psychosozialer – pädagogischer Bereich

Einer Potsdamer Studie* von 2006 zufolge stehen 60 Prozent der Lehrer kurz vor dem psychischen oder physischen Kollaps und zeigen die Tendenz zum Burn-out-Syndrom. Mitarbeiter von Sozialämtern sind mit 55 Prozent ähnlich stark betroffen. Und auch Existenzgründer zählen mit 44 Prozent zur Risikogruppe.

Das Suizidrisiko bei Ärzten etwa doppelt so hoch ist wie in der Gesamtbevölkerung, bei Ärztinnen ist es sogar viermal so hoch, was an der Doppelbelastung Familie/Beruf liegen mag. Bei den vollendeten Suiziden führen die Psychiater die Rangliste an, gefolgt von Anästhesisten, Chirurgen und Internisten.

*Die Potsdamer Lehrerstudie untersuchte im Zeitraum 2000 bis 2006 die Belastungssituation von Lehrerinnen und Lehrern im Auftrag des Deutschen Beamtenbundes und seiner Lehrgewerkschaften. Die Studie wurde durch ein Team von Wissenschaftlern und Studierenden des Instituts für Psychologie der Universität Potsdam unter Leitung von Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt durchgeführt.

WHO – Burnout keine eigenständige Krankheit

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat in ihre Liste ein eigenes Kapitel zur Einstufung erschöpfter Führungskräfte und Mitarbeiter; und unter dem ICD 10 Diagnoseschlüssel "Z73.0" als „Erschöpfungssyndrom Burnout“ aufgenommen.

Da die Kategorie „Z“ (Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen) nicht mit den Krankenkassen abgerechnet werden kann, existiert Burnout als Krankheit *nicht*.

Es handelt sich der WHO zufolge vielmehr um einen Risikozustand; ein Problem „mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung“.

WHO – Präzisierungen zu Burnout Mai 2019

Die WHO beschreibt Burn-out nun als Syndrom aufgrund von "chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird". Das Syndrom hat laut ICD-11* drei Dimensionen:

- ein Gefühl von Erschöpfung,
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job,
- ein verringertes berufliches Leistungsvermögen.

Die WHO weist ausdrücklich darauf hin, dass der Begriff Burn-out ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und *nicht* "für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen" oder allgemein in Bezug „auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ verwendet werden sollte.

*Ende Mai 2019 in Genf von der WHO verabschiedet. Soll am 1. Januar 2022 in Kraft treten

Im ICD-10 sind die Symptome, die mit einem Burnout einhergehen, wie folgt beschrieben:

- Ausgebranntsein
- Zustand totaler Erschöpfung
- Mangel an Entspannung und Freizeit
- Stress
- Körperliche und/oder psychische Belastung u. a.

Burnout Symptome bei Lehrer/innen:

- Gefühl der Hilflosigkeit
- Gefühl des Ausgelaugtseins
- Distanzierungswünsche von den Schülerinnen und Schülern
- Frustriertsein
- Arbeitsunlust
- Kompetenzzweifel
- Depressionen
- Zynismus

Unterscheidung einer Depression I

WHO: Eine *Depression* ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.

Nach *Schaufeli und Enzmann* ist *Burnout* „ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand ‚normaler‘ Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit.

Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.

Unterscheidung einer Depression II

Einige Anzeichen des Burnouts unterscheiden sich signifikant von der Depression. In einem depressiven Zustand können negative Gedanken und Gefühle nicht nur mit der Arbeit, sondern auch mit anderen Lebensbereichen in Verbindung gebracht werden. Typische Symptome einer Depression sind Mangel an Selbstwertgefühl, Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken. Diese gelten nicht als typische Symptome von Burnout. Deshalb gibt es nicht hinter jedem Burnout eine Depression. Burnout-Symptome können wiederum das Risiko einer Depression erhöhen.

Unterscheidung einer Depression III

Ein Unterschied besteht darin, dass es einem Burnout-Betroffenen meist besser geht, wenn die verursachende Belastung - etwa hoher Leistungsdruck bei der Arbeit, ob vom Arbeitgeber verlangt oder aufgrund der eigenen hohen Ansprüche erzeugt - wegfällt. Während das Burnout-Syndrom oft an eine bestimmte Situation des Lebens, insbesondere die Arbeitssituation gebunden ist, betrifft eine Depression häufig alle Lebensbereiche, sodass in diesem Sinn keine einfache Entlastungsmöglichkeit besteht.

Problematische, überidealistische Einstellungen, unrealistische Erwartungen und Ansprüche an sich selbst:

- ich muss immer besser sein als andere
- ich muss immer funktionieren
- ich darf keine Fehler machen
- ich muss alles unter Kontrolle haben
- ich darf keine Gefühle zeigen
- ich muss immer 150 % geben
- ich muss immer volle Leistung bringen
- ich muss geliebt und anerkannt werden

„Warnsignale“ - Anzeichen

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl innerlich getrieben zu sein
- Nervosität
- das Gefühl hilflos ausgeliefert zu sein
- Aggressionen
- Zynismus
- häufige Infekte (z.B. Erkältungen)
- Schwindel
- Lähmungs- und Erstarrungszustände
- Rückenschmerzen und Verspannungszustände für die es keine medizinische Hilfe gibt
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- bleierne Müdigkeit
- Sinnlosigkeit und Leere

Betriebliche Faktoren im Kontext Burn-Out:

- unerfüllbare Vorgaben
- unklare Erfolgskriterien
- große Verantwortung unter Zeitdruck
- langweilige Routinen
- mangelnde Kontroll- und Einflussmöglichkeiten
- ständige Unterbrechungen des Arbeitsablaufes
- schlechtes Betriebsklima, Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen
- Angst um den Arbeitsplatz

Persönliche Faktoren im Kontext Burnout:

- überhöhte, unrealistische Selbsterwartungen, Selbstüberforderung
- starke Diskrepanz im Gefüge „reales/ideales Selbstkonzept“
- Überengagement im Hinblick auf die Karriere und/oder die Klientel
- übersteigertes Bedürfnis nach Anerkennung
- leichte Kränkbarkeit
- geringe Frustrationstoleranz
- Kontaktarmut, Kontakthemmungen

Medizinsoziologische These:

Nach dem Modell der "Gratifikationskrise" des Medizinsoziologen Johannes Siegrist ist das Risiko eines Burn-outs dann besonders hoch, wenn das Verhältnis von Verausgabung und Anerkennung aus der Balance gerät.

Das Modell basiert auf dem evolutionär wichtigen Prinzip sozialer Reziprozität von Leistung und Gegenleistung, dessen Verletzung massive Stressreaktionen hervorruft.

Wann ist Arbeit gesund? Johannes Siegrist

- Anspruchsvolles, nicht überforderndes Arbeitsaufgabenprofil (hohe Autonomie, reichhaltige Lern- und Entwicklungschancen)
- Angemessene Erfahrungen von Erfolg und sozialer Anerkennung sowie materielle Gratifikationen für erbrachte Leistungen
- Vertrauensvolles Klima der Zusammenarbeit sowie des fairen und gerechten Umgangs
- Sinnerfüllte und gesicherte Perspektive der Leistungserbringung aus Sicht der Arbeitenden

Zehn Stufen der Burnout Entwicklung nach Freudenberger*

*Der (deutschstämmige) amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger prägte den Begriff Anfang der 1970er Jahre.

STUFE 1: *Der Zwang sich zu beweisen*

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungen an sich selbst
- Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

STUFE 2: *Verstärkter Einsatz*

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit

STUFE 3: *Vernachlässigung eigener Bedürfnisse*

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Mehrkonsum von Kaffee, Aufputzmitteln bzw. Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

STUFE 4: *Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen*

- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl
- Aufgabe von Hobbys

STUFE 5: *Umdeutung von Werten*

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Probleme mit dem/r PartnerIn, mit Zeichen eines Beziehungs-Burn-outs

STUFE 6: *Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme*

- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
- Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Arbeitszeiteinstellung, die als innere Kündigung bezeichnet werden kann
- Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

STUFE 7: Rückzug

- Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Lehre
- Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spielen, Sexualität
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit

Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderungen, Herzklopfen, Bluthochdruck

STUFE 8: Deutliche Verhaltensänderung

- Eigenbrötelei, Selbstmitleid, Einsamkeit, ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Verringerte Initiative – verringerte Produktivität: Dienst nach Vorschrift
- Verflachung des sozialen Lebens: Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit und wenig persönliche Anteilnahme an anderen, Meidung beruflich-sozialer Kontakte

STUFE 9: *Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit*

- Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere
- Automatenhaftes Funktionieren
- Psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund

STUFE 10: *Innere Leere*

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins
- Phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen
- Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung

STUFE 11: *Depression und Erschöpfung*

- Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit
- Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf
- Existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken und -absichten

STUFE 12: *Völlige Burnout-Erschöpfung*

- Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen
- Suizidalität, Selbstmordgefahr

Der Burnout-Zyklus



Drei Burnout-Phasen – medizinisch/therapeutische Berufe

Die Leitsymptome der **Phase I** sind Aggressivität und Aktivität, häufig Überaktivität. Getrieben vom hohen Anspruch, emotional und intellektuell immer präsent zu sein, stets unter hohem Zeitdruck arbeitend, dabei weitgehend fremdbestimmt zu sein und unter hohem wirtschaftlichen Druck zu stehen bei gleichzeitig häufig unklaren gesetzlichen Rahmenbedingungen und hoher intrinsischer Motivation, holen die Mediziner und Therapeuten das Letzte aus sich heraus. Wirklicher Leidensdruck ist in diesem Stadium selten.

Burn-out-Prävention: Die psycho-physischen Abwehrkräfte stärken. Dtsch Arztebl 2014; 111(13)



Drei Burnout-Phasen – medizinisch/therapeutische Berufe

In **Phase II** kommt es zunehmend zu Flucht und Rückzug. Die Betroffenen beginnen, ihre Situation zu realisieren, und der Leidensdruck wächst. Allerdings nehmen sie sich selbst und ihre Bedürfnisse nicht mehr richtig wahr. So wird zum Beispiel durch die Flucht in sportliche Überaktivitäten die Kompensation versucht, die aber misslingt. Es folgt ein sukzessiver sozialer Rückzug, der Kontakt zu den Patienten wird minimiert, Mitmenschlichkeit und Empathie verringern sich. Dies wird mit dem Begriff der Depersonalisation zusammengefasst.

Drei Burnout-Phasen – medizinisch/therapeutische Berufe

Die **Phase III** ist schließlich durch Isolation und Passivität gekennzeichnet. Alkohol-, Nikotin- oder Tablettenmissbrauch stellen einen inadäquaten Fluchtversuch dar. Die Leitreaktion der Phase III ist die Lähmung. Oft wird in dieser Endphase erst die eigene Situation realisiert, der Leidensdruck steigt erheblich an, so dass jetzt erst Hilfe gesucht wird. Suizidgedanken sind in dieser Phase häufig. Es fühlt sich für den Betroffenen wie ein vollständiges Erstarren an, es ist das Gefühl der Gefühllosigkeit – eine schwere Depression.

Fünf Burnout-Phasen nach Müller-Timmermann

- Phase 1: Enthusiasmus und Idealismus - Über-Idealismus
- Phase 2: Realismus und Pragmatismus
- Phase 3: Stagnation und Überdruss
- Phase 4: Frustration und Depression
- Phase 5: Apathie und Verzweiflung - Selbstbeschuldigung, Zynismus, psychosomatische Reaktionen, Fehlzeiten, Unfälle etc.

Als Burn-out-Syndrom ist in erster Linie die Phase 5 zu sehen, während die vorangehenden Phasen als Teil des Prozesses zu betrachten sind.

Eckhard Müller-Timmermann: Ausgebrannt - Wege aus der Burnout-Krise, 2012.

Die typischen **Folgeerkrankungen** eines Burn-out-Syndroms sind:

- Depressionen
- Angststörung
- Somatoforme Störungen*
- Schmerzstörungen
- Suchterkrankungen

*Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Probleme in der Sexualität, Symptome, die auf eine neurologische Erkrankung hinweisen oder auch Magen-Darbeschwerden. Zu den somatoformen Störungen zählen auch die Hypochondrie und Schmerzstörungen.

Für Burnout gibt es keine Standard-Therapie.

Die Behandlung muss zum Patienten und seiner Lebenssituation passen. In leichten Fällen ist mit Stressbewältigung, Zeitmanagement, Entspannungstechniken und der Klärung eigener Ziele oft schon viel zu erreichen.

Im einzelnen heißt das beispielsweise:

- **Erwartungen** überprüfen: Es kann helfen, die eigenen Motivationsgründe genauer unter die Lupe zu nehmen – und unrealistische Erwartungen aufzugeben. Statt zu sagen "das schaffe ich ja doch nie", sollten Burnout-Betroffene unter Anleitung üben, erreichbare Ziele zu definieren und sich selbst darin zu bestärken.
- **Arbeitssituation verändern, sich Entlastung verschaffen:** Möglicherweise lässt sich im Job doch das eine oder andere verbessern. Vielleicht hilft es, sich intensiver mit den Kollegen auszutauschen. Manche Aufgaben sind eventuell im Team zu lösen oder können abgegeben werden. Eine Weiterbildung sorgt manchmal für neue Motivation. Je nach Fall ist auch der Wechsel in einen neuen Aufgabenbereich denkbar. Allerdings bietet die Arbeitsmarktsituation hier nicht immer Spielräume.

„Innere Leitsätze“ verändern. Ein Beispiel:

- Leitsatz: „Ich darf keine Fehler machen!“
- Ist es realistisch, dass ich keine Fehler mache? nein (... obwohl es natürlich schön wäre!)
- Ist diese Einstellung (dieser Leitsatz) hilfreich? nein – denn ich konzentriere mich auf Details und verliere dabei den Überblick. Dadurch komme ich in Zeitverzug, werde hektisch und mache erst recht Fehler.
- Enthält der Leitsatz Absolutheiten? Ja, leider ... („keine Fehler“)
- Und nun?
- Vorschlag für eine mögliche Umformulierung: Ich darf Fehler machen (auch wenn es mir schwer fällt!)

- **Stress-Bewältigungsstrategien verbessern:** Wie kann ich souverän mit Konflikten umgehen, wie mich angemessen abgrenzen? Oft sind es eigene Muster, die den erlebten Stress zusätzlich hochtreiben, etwa: "Mache keine Fehler, sonst bist du ein Versager", "andere müssen mich mögen", "Scheue Unsicherheit und Risiko"... Im Rahmen von Coaching und Therapie lassen sich solche Muster "entschärfen" und alternative Strategien einüben.

- **Pausen einplanen:** Menschen, die sich ausgebrannt fühlen, sollten für regelmäßige Erholungspausen sorgen – ausreichend Freizeit am besten fest in den Terminplan einbauen. Auch zwischendurch kann man sich immer wieder einmal für ein paar Minuten mit schönen Dingen ablenken – mit Musik, Fotos von Familie oder Freunden, oder einfach dem Blick ins Grüne. Entspannungstechniken helfen, Stress abzubauen, beispielsweise autogenes Training, Yoga, progressive Muskelrelaxation, Sport. Also: Entschleunigung erreichen.
- **Soziales Netz stärken:** Partner, Freunde oder Familie können Rückhalt geben.
- **Gesund leben:** Wer auf eine ausgewogene Ernährung und feste Schlafenszeiten achtet, und sich regelmäßig bewegt, stärkt den Körper und das eigene Wohlbefinden.

Burnout und Gesellschaft

Sozialpsychologische und soziologische Überlegungen
Aspekte einer zeitdiagnostischen Soziologie

Burnout und Gesellschaft - Johannes Siegrist

These: Die Burnout-Gefahr wird nicht durch die allgemein gültigen Grundprinzipien moderner Leistungsgesellschaften erhöht, sondern vielmehr durch spezifische Herausforderungen der gegenwärtigen Arbeitswelt, so vor allem durch:

- zunehmenden Leistungs- und Wettbewerbsdruck (wirtschaftliche Globalisierung)
- gesteigerte Anforderungen an Flexibilität, Mobilität und selbst bestimmte Arbeitsgestaltung
- Fragmentierung der Erwerbsbiographie; höhere Arbeitsplatzunsicherheit; Segmentierung des Arbeitsmarktes
- Zunahme personenbezogener Dienstleistungsberufe
- Wachsender Einfluss von Informationstechnologie und Automation

Burnout und Gesellschaft: nationale Unterschiede

„Dabei sind interessante nationale Unterschiede festzuhalten: Während Burnout in Deutschland vorwiegend in die Zuständigkeit des Gesundheitssystems fällt, wird es in anderen Ländern eher als Problem der Arbeitswelt verstanden.“ Ersteres trägt bei „...zu einer Individualisierung von Burnout.“ (*Rolf Haubl*).

Burnout und Gesellschaft: positive Stigmatisierung

„Die derzeitige Fokussierung auf „Spitzenleister“ erfolgt vor allem in den Medien und hat zu einer positiven Stigmatisierung von Burnout beigetragen: An Burnout leidet, wer über längere Zeit „Spitzenleistungen“ erbracht oder doch wenigstens angestrebt hat“. (*Rolf Haubl*).

Soziologische Aspekte: als sozialpathologisches Phänomen

Soziologisch bedeutet das, dass eine Auseinandersetzung mit Burnout angemessen nur möglich ist, wenn das Phänomen Burnout als gesellschaftliche Pathologie – in *Axel Honneths* Worten als „Pathologie des Sozialen“ – verstanden und dennoch als individuelles Leiden ernstgenommen wird.

Soziologische Aspekte: Das erschöpfte Selbst

Die wohl bekannteste Zeitdiagnose formuliert der französische Soziologe *Alain Ehrenberg* (1998/2008) mit seiner These des »erschöpften Selbst« als Ursache gegenwärtiger Depressionen. Die Depression bedeutet die Kapitulation vor den Anforderungen der Selbstbehauptung, eine Kapitulation vor spätmodernen Optimierungsanforderungen.

Soziologische Aspekte: Die Yes-We-Can-Gesellschaft

So entsteht eine Yes-We-Can-Gesellschaft, die auf ihre Angst mit Affirmation reagiert: Ja, wir können auch um Mitternacht E-Mails beantworten. Ja, wir können auch auf dem Spielplatz noch Börsenkurse checken. Ja, wir können auch im Urlaub ans Telefon gehen. Könnte ja etwas Dringendes sein. Der fatalistische Refrain dieses Weltbildes lautet: So ist eben das Geschäft (Zeit Online. 5. Oktober 2011).

Andreas Reckwitz spricht von „Hyperkultur“ der 1980er: „... als ein einziges riesiges Reservoir vielfältiger Ressourcen der Selbstverwirklichung“. Alles ist möglich... („Das Ende der Illusionen: Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne“, 2019.)

Soziologische Aspekte: Die Müdigkeitsgesellschaft

Der Philosoph *Byung-Chul Han* schrieb in Essay „Die Müdigkeitsgesellschaft“, wie die Leistungsgesellschaft vor allem durch das Verb des "Könnens" gekennzeichnet ist - "Positivität des Könnens“.

These eines Paradigmenwechsel: Die Gesellschaft der Negativität weicht einer Gesellschaft, die von einem Übermaß an Positivität beherrscht ist.

Das Verhaltensideal des Arbeitenden ist die Anpassungsfähigkeit an eine sich ständig wandelnde Arbeitsumwelt, in der die als Notwendigkeit verordneten Umbrüche nicht mehr hinterfragbar scheinen – es heißt, so sei es nun einmal in Zeiten von Wettbewerbsverschärfung, Finanzkrise und Globalisierung.

Zeit Online. 5. Oktober 2011.

Soziologische Aspekte: Burnout als Ausdruck von „Kritik“ an sich rasch wandelnden gesellschaftlichen Strukturen – sozusagen als sozialpathologisches Phänomen

Stichworte: Überforderung durch Selbstausschöpfung
(„Überforderungserkrankung“)

In der Leistungsgesellschaft neigen viele Berufstätige zur Selbstausschöpfung: durch Smartphone oder Laptop ständig erreichbar, Informationen in immer kürzeren Abständen und dabei noch ständig unterwegs – die Grenzen zwischen Freizeit und Beruf verschwimmen.

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

„Günther Voß und Cornelia Weiß deuten Burnout und Depression als neue Leiterkrankungen in einer entgrenzten und subjektivierten Arbeitswelt, in der die Betroffenen nur in der Krankheit einen Ausweg aus dem Arbeitssystem erkennen.“

„Ehrenberg erkennt die Ursache für die Zunahme psychischer Erkrankungen in den gestiegenen Anforderungen an Autonomie, Eigeninitiative und Selbstverantwortung für das Individuum. Er geht davon aus, dass unterschiedliche Zwangsmechanismen wie Disziplin und Gehorsam an Bedeutung verloren haben und gleichzeitig dem Individuum die Verantwortung für seine Biografie übertragen wurde.“

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Entgrenzung der Arbeit, Verunsicherung I

Entgrenzung der Arbeit: Die Lebensbereiche Arbeit, Freizeit und Privatleben sind nicht mehr trennbar

Verunsicherung durch Wandel der Beschäftigungsverhältnisse, z.B. der Zunahme prekärer Verhältnisse

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Entgrenzung der Arbeit, Verunsicherung II

Der Ausdruck einer grenzenlosen und intensivierten Verwertung der Zeit von Individuen, die sich keineswegs auf deren Lohnarbeitszeit erstreckt. Auch die sogenannte Freizeit wird in höherem Maße als je zuvor der Kapitalverwertung zugeführt.

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Subjektivierung als ambivalenter Prozess I

Einerseits: Eigenverantwortlichkeit, unternehmerisches Denken, Selbstverwirklichung, Einbringung aller Potenziale (Kreativität, Innovation, Kommunikativität, soziale und emotionale Kompetenz); andererseits: Leitbild der Ich-AG mit allen Risiken, z.B. Scheitern und sozialer Abstieg „aus eigener Schuld“, schlechte Entlohnung, Isolation, Überforderung z.B. durch Krankheit und Altern, mangelnde Anerkennung.

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Subjektivierung als ambivalenter Prozess II

Was sich als eine erstrebenswerte Zunahme von Eigenverantwortlichkeit und von Möglichkeiten der Einbringung subjektiver Qualitäten darstellt, und damit den Anschein eines größeren Freiheitsrahmens der Lohnarbeitenden vermittelt, erweist sich als „tiefer gehende betriebliche Nutzung der ‚Subjektivität‘ der Arbeitenden“.

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Demoralisierung

Verlust des Gefühls, die Arbeitsbedingungen wirksam gestalten zu können, was Beschäftigte ohnmächtig macht und ihre Arbeitsmotivation angreift

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Permanente Beschleunigung I – die „flüchtige Moderne“ (*Zygmunt Bauman 2000/2003*)

„Im Gegensatz dazu thematisiert Hartmut Rosa Burnout und Depressionen nur am Rande, versteht beide Phänomene in seiner Theorie der Beschleunigung jedoch als Reaktionen auf eine zeitliche Überlastung und einen erhöhten Stresslevel, welcher durch eine tendenzielle Desynchronisation zwischen dem Individuum und seiner sozialen Umgebung ausgelöst werde.“

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Permanente Beschleunigung II

„Gefährdet sind Arbeitnehmer/innen, die jedes Innovationstempo ihres Arbeitgebers mitgehen. Denn ein hohes Innovationstempo erschwert die Aneignung – Aneignung braucht Zeit, um neue Anforderungen in Erfahrungen zu verwandeln.“

„Fehlt die Zeit für Erfahrungen, erfolgt die Verarbeitung von neuen Anforderungen nach einem Reiz-Reaktions-Automatismus, bei dem jeder Reiz eine sofortige Reaktion erzwingt, mithin kein Nach-Denken erlaubt.“
(*Rolf Haubl*)

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Stichworte: Permanente Beschleunigung III

Schon vor drei Jahrzehnten prägte der Kulturtheoretiker *Paul Virilio (1989)* für die moderne kapitalistische Gesellschaft die Bezeichnung „Dromokratie“. Danach übt ihre sich fortwährend beschleunigende Dynamik bereits als solche eine Herrschaft über die Individuen aus.

Das bedeutet: Entfremdung durch Geschwindigkeit, schwindende leibliche Gegenwart und zugleich „rasender Stillstand“.

Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen: Paradoxie der Individualisierung

Axel Honneth (2002) zufolge handelt es sich hier um „Paradoxien der Individualisierung“, in denen die Selbstverwirklichung als das eigentliche Versprechen moderner Gesellschaften von der kapitalistischen Verwertungslogik des neoliberalen Systems angeeignet wurde.



**Burnout als Ausdruck von Kritik an sich
wandelnden gesellschaftlichen Strukturen**

Fuchs, Thomas / Iwer, Lukas / Micali, Stefano

Das überforderte Subjekt

Zeitdiagnosen einer beschleunigten

Gesellschaft (2018)

**Das
überforderte
Subjekt**

**Zeitdiagnosen einer
beschleunigten Gesellschaft**

**Herausgegeben
von Thomas Fuchs,
Lukas Iwer
und Stefano Micali
suhrkamp taschenbuch
wissenschaft**



Burnout als Ausdruck von Kritik an sich wandelnden gesellschaftlichen Strukturen

Sighard Neckel, Greta Wagner

Leistung und Erschöpfung – Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft (2013)

Leistung und Erschöpfung

Burnout in der
Wettbewerbsgesellschaft

Herausgegeben von
Sighard Neckel und

Greta Wagner

edition suhrkamp

SV



Gesellschaftlichen Strukturen – Wandel, Entwicklung

Andreas Reckwitz

**Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie
und Kultur in der Spätmoderne (2019)**

Andreas Reckwitz

Das Ende der Illusionen

Politik, Ökonomie und

Kultur in der Spätmoderne

edition suhrkamp

SV