

**Sighard Neckel / Greta Wagner (Hg.): Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft, Berlin 2013 (Suhrkamp Verlag), 220 Seiten, 16,- €.**

Das Thema „Burnout“ hat medial eine unglaubliche Bedeutung erlangt. Während Krankenkassen regelmäßig von einer stetig wachsenden Zahl von Fehltagen und Berufsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen berichten, diskutieren in den Talkshowrunden Betroffene und Experten miteinander. Die Illustrierten versorgen uns mit Einzelschicksalen und Dokumentarfilme nehmen uns mit in die Hamsteräder der deutschen Arbeitswirklichkeit. Kann man über Burnout noch etwas essentiell Neues schreiben? Ist nicht alles schon gesagt oder sogar zerredet worden?

Seitdem Herbert J. Freudenberger in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts bei sich und seinen Kollegen in der sozialen und psychotherapeutischen Arbeit eine zunehmende Entleerung, Müdigkeit und zynische Einstellung gegenüber Klienten feststellte und dies als „Burnout“ beschrieb, hat der ursprünglich aus dem Helfermilieu stammende Begriff weite Teile der Arbeitswelt und der Gesellschaft erobert. Die Fallzahlen der Krankenkassen dokumentieren eine deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen – und zu diesem Komplex muss man wohl das Burnout zählen, auch wenn seine Symptomatik als diffus wahrgenommen wird und es eher selten als eigenständige Diagnose gestellt wird.

Vor diesem Hintergrund widmet sich der von den beiden Frankfurter Soziologen S. Neckel und G. Wagner herausgegebene Band dem Burnout in vier Zugängen: als Pathologie, als Diagnose, als Metapher und als Innovation.

Unter dem Stichwort „Burnout als Pathologie“ betrachten G. Günther Voß und Cornelia Weiß die Zunahme von Burnout und depressiven Erkrankungen im Kontext des Wandels einer entgrenzten Arbeitswelt und stellen die Frage, woran der „Arbeitskraftunternehmer“ leidet. Im Zuge einer zunehmenden Entgrenzung und Subjektivierung der Arbeitswelt bildet sich eine neuartige Qualität der Arbeitskraft heraus, die Voß/Pongratz 1998 mit dem Konzept des Arbeitskraftunternehmers gekennzeichnet haben. Das Konzept will dafür sensibilisieren, dass sich die Steuerung von Arbeit verändert hat: die rigide direkte Steuerung tritt in den Hintergrund und wird ersetzt durch das Übernehmen zentraler Managementfunktionen durch die Beschäftigten selbst. In diesem Wandel vom passiven Befehlsempfänger zum proaktiven Auftragnehmer werden Selbstkontrolle, Selbstökonomisierung und Selbstrationalisierung immer wichtiger – und führen zu typischen Belastungen, die ihrerseits zu typischen Erkrankungen führen: Arbeitskraftunternehmer sind nicht von traditionellen, körperlichen Pathologien betroffen sondern „leiden eher unter den neuartigen psychosozialen Anforderungen, die entstehen, wo ambivalente Freiheiten mit diffusen indirekten Herrschaftsformen verknüpft sind“. (S. 35) Entgrenzung und Subjektivierung bleiben nicht auf das Beschäftigungssystem beschränkt, sondern greifen über auf alle gesellschaftlichen Gestaltungsfelder. In praktisch allen Lebensbereichen geht es darum, dass Menschen ihre Lebensbedingungen aktiv in die Hand nehmen. Die damit verbundenen Risiken liegen auf der Hand: „Man interpretiert auftretende Probleme und vor allem jedes Scheitern (das angesichts der Anforderungen oft unausweichlich ist) als selbstverursacht und reagiert mit noch größeren Anstrengungen. Aus diesem fatalen Teufelskreis der ‚Selbstgefährdung‘ finden viele Menschen keinen Ausweg – außer dem der Krankheit.“ (S. 48)

Die schwedische Soziologin Elin Thunman betrachtet die Zunahme von Symptomen geistiger Erschöpfung im Kontext der Ansprüche an Selbstverwirklichung. Grundlage dafür

bilden Interviews, die sie mit Burnout-Patienten geführt hat, die mindestens 6 Monate krank geschrieben waren. In den Gesprächen wird deutlich, dass alle Erkrankten ein sehr persönliches, emotional grundiertes Verhältnis zu ihrer Arbeit haben. Authentizität und Selbstverwirklichung sind wichtige Werte – und diese Werte werden oberflächlich von den Organisationen nicht nur begrüßt, sondern geradezu gefordert. Aber sie verändern sich unter der Hand in Anpassungsforderungen: Mitarbeiter sollen sich aktiv, motiviert und authentisch einbringen, aber so, dass sie den sich ständig wandelnden Anforderungen am Arbeitsplatz entsprechen. Selbstverwirklichung im Sinne allseitiger Entfaltung eigener Potentiale wird zur vom Arbeitgeber vorgegebenen „standardisierten Selbstverwirklichung“. Die Analyse von Elin Tunman deutet darauf hin, dass man die Forderung nach Selbstverwirklichung „als einen bedeutenden Stressfaktor und damit auch als Grund für die hohen Zahlen von Diagnosen geistiger Erschöpfung verstehen kann.“ Erschöpfung entsteht dann, „wenn zur Selbstverwirklichung zwar aufgefordert, sie am Arbeitsplatz gleichzeitig behindert wird.“ Selbstverwirklichung wird pathologisch, „wenn man Mitarbeiter ermuntert, nach ihrem authentischen Selbst zu suchen und dieses zu präsentieren, sie aber im Gegenzug mit der Erwartung konfrontiert, auf eine Weise authentisch zu sein, die vom Unternehmen vorgegeben wird.“ (S. 80)

Im letzten Beitrag zum „Burnout als Pathologie“ widmet sich Monica Titton den Konturen des Erschöpfungssyndroms als öffentliches Prominenten-Leiden. Am Beispiel der TV-Journalistin, Wissenschaftlerin und politischen Beraterin Miriam Meckel und dem Fußballtrainer Ralf Rangnick beschreibt sie die subjektiven Verarbeitungsmuster der Betroffenen. Beide rekurrieren in der Schilderung ihres Burnout-Syndroms auf ein maschinenähnliches Körperbild. Während Meckel ihre Erschöpfungszustände vor dem Hintergrund eines gestörten Kommunikationsnetzwerkes im Gehirn beschreibt, vergleicht Rangnick seinen Körper mit einem Akku, den es wieder aufzuladen gilt. Burnout erscheint bei beiden als eine biografische Episode, aus der man nicht nur geheilt, sondern sonderbar gestärkt hervorgeht.

Das Thema des zweiten Abschnittes lautet „Burnout als Diagnose“. Gleich im ersten Beitrag widmet sich der Historiker Patrick Kury am Beispiel der Neurasthenie, der Managerkrankheit und dem Burnout, wie ähnliche Symptome in unterschiedlichen historischen Zeiten zu Krankheitskonzepten verarbeitet wurden. Die in den 1880er Jahren in den Vereinigten Staaten vermehrt auftretende Neurasthenie oder Nervenschwäche befahl vor allem Angehörige der städtischen Mittel- und Oberschicht. Sie waren es, die der Beschleunigung aller Lebensumstände besonders ausgesetzt waren. Das moderne Leben war verantwortlich für die starke Beanspruchung der Nerven. Die Batterie war bei starker Beanspruchung halt früher erschöpft. 70 Jahre später nach dem zweiten Weltkrieg veränderte sich das Krankheitskonzept und die Erschöpfungszustände wurden unter dem Begriff der Managerkrankheit diskutiert. Auslöser waren die Belastungen, die sich durch Wiederaufbau und Wirtschaftswachstum ergaben. Betroffen waren die wirtschaftlichen, politischen und männlichen Eliten, auf deren Einsatzbereitschaft man nun mit Bewunderung und Anerkennung blicken konnte – besser: sollte. Während Neurasthenie und Managerkrankheit vor allem die Eliten betraf – und diese mit dem Krankheitskonzept gestützt und stabilisiert werden sollten – werden aktuell die Erschöpfungszustände mit den Stichworten Stress und Burnout beschrieben. Und Betroffen sind nun alle: Männer und Frauen auf allen Hierarchiestufen und in allen Arbeitsbereichen. Das Stress bedingte Burnout wird zu einer gesellschaftlich legitimierte Form der Erschöpfung. Der von Patrick Kury vorgenommene kurze Durchgang durch die Belastungsstörungen in den verschiedenen

Epochen macht deutlich, dass man zu kurz greift, wenn man Neurasthenie, Managerkrankheit und Burnout als Modekrankheiten abtut, um sich nicht länger damit beschäftigen zu müssen: „Vielmehr handelt es sich um wiederkehrende Manifestationen psychischer und physischer Störungen in Phasen raschen gesellschaftlichen, technischen und ökonomischen Wandels.“ (S. 123) Insofern greifen individuelle Strategien zur Stressbewältigung viel zu kurz. Die im Zuge von Deregulierung, Selbstoptimierung und Beschleunigung gewachsenen Belastungen können nur durch gesellschaftspolitische Lösungen angemessen bearbeitet werden.

Aber handelt es sich bei Burnout überhaupt um eine abgrenzbare Krankheit? Linda Verena und Torsten Heinemann sichten die vorliegenden psychologischen und neurowissenschaftlichen Studien und kommen zu einem paradoxen Ergebnis: die überwiegende Zahl der Forschungsvorhaben bezieht sich auf potenzielle Auslöser und begünstigende Faktoren für Burnout, obwohl die schmale Basis der Veröffentlichungen zur Diagnostik zu keinen einheitlichen Kriterien führen konnte. Das Syndrom ist schwer zu fassen und bis heute alles andere als abschließend erforscht. Es verbleibt im „Zwischenstadium von anerkannter Krankheit und Lifestyle-Diagnose“ (S. 143)

Handelt es sich beim Burnout also um eine erfundene Krankheit, die eigentlich gar nicht existiert? Frieder Vogelmann setzt sich in seinem Beitrag mit der Frage auseinander, was diese Nichtexistenzbehauptung bedeutet und wohin sie führt. Burnout ist keine individuelle Krankheit, weil es (1.) keine Krankheit ist. Dies sieht man schon daran, dass es in der von der Weltorganisation erstellten ICD (International Statistical Classification of Diseases) nicht auftaucht, bzw. nur als problematischer Faktor erwähnt wird. Burnout ist keine individuelle Krankheit, weil es (2.) eine soziale Krankheit ist. Sie ist Ausdruck der Entfremdung und insofern eine soziale Pathologie. Burnout ist (3.) unscharf definiert und bezeichnet nicht eine sondern verschiedene Krankheiten. Und schließlich ist Burnout (4.) mehr als eine Krankheit: sie sagt etwas über uns aus, indem sie davon spricht, worunter die Individuen in der Arbeitswelt leiden. Bevor man für diesem Hintergrund den Begriff „entsorgt“, gilt es zu bedenken, dass die (unscharf) Klassifizierten sich längst verändert haben. Zu wissen – oder zu glauben – man sei ausgebrannt, verändert meine Sicht auf mich selbst. Es erklärt mir vieles, was unklar war, und es gibt mir neue Handlungsmöglichkeiten. Als Indiz für entfremdende Arbeitsbedingungen kann die Klassifikation „Burnout“ durchaus produktiv gewendet werden.

Der nächste Abschnitt widmet sich der Metaphorik des Burnout. Zunächst beschreibt Rolf Haubl, welche Bilder der Diskurs bereithält. Während die Bilder abgebrannter Streichhölzer und Kerzen den unumkehrbaren Prozess andeuten, bieten leere Akkus und Tanks die Hoffnung auf die nächste Ladestation oder Tankstelle, um das Leben auf der Überholspur wieder aufzunehmen. Ulrich Bröckling schließlich findet in den Texten der Tages- und Wochenpresse und der populären Ratgeberliteratur ähnliche Bilder, aus denen ein zivilisationskritisch-pessimistisches Bild der Moderne spricht. Das apokalyptische Szenario wendet sich aber, sobald es um präventive und therapeutische Maßnahmen geht, die bildhaft alle auf ein Wiederherstellen des verloren gegangenen Gleichgewichts abzielen, sodass man am Ende nicht weiß, „was man mehr fürchten soll, die Zeitkrankheit oder die Vorschläge zu ihrer Therapie.“ (S. 198)

Zum Abschluss versuchen die beiden Herausgeber Sighard Neckel und Greta Wagner das innovative Potential des Burnout heraus zu arbeiten. Für sie geht das Erschöpfungssyndrom weit über subjektive Notlagen hinaus, weil es auf wirtschaftliche und

soziale Fehlentwicklungen verweist. Ausgelaugt sind nicht nur die Menschen sondern gleichzeitig der Wachstumskapitalismus und das Ökosystem: „Was individuell als Erschöpfung und sozial als Überforderung bestimmter Sozialschichten sich manifestiert, stellt sich ökonomisch als Verschuldung und ökologisch als Vernutzung endlicher Ressourcen dar.“ (S. 204) Mit dem Ökonomen Joseph Schumpeter weisen sie darauf hin, dass sich Innovationen nur aus dem Ungleichgewicht ergeben. Das Erstarren in Kontinuität ist geradezu eine Gefahr für die Entwicklung von Neuem. Erfolgreiches unternehmerisches Handeln sucht ständig nach neuen Möglichkeiten der Kombination von Dingen und Kräften, wodurch sich ein Prozess der „schöpferischen Zerstörung“ vollzieht. In der Schumpeterschen Theorie aber ist für die Erschöpfung des Unternehmers kein Platz, sodass sich die Frage stellt, wie das moderne Arbeitssubjekt zur Innovation seiner eigenen Arbeitskraft gelangt. Dies kann heute nur bedeuten, dass die Menschen die Kraft zur Innenschau und zur Einfühlung aufbringen: Das unternehmerische Selbst „wirkt integrativ, wendet sich reflexiv auf sich selbst, muss empathisch auf andere reagieren, ohne sich so zu verausgaben, dass es als Arbeitskraft ausfällt.“ (S. 216) Auf diese Weise könnte die umfassende Burnout-Krise einer neuen Art des Ressourcenmanagement zum Durchbruch verhelfen.

Supervisorinnen und Supervisoren müssten angesichts dieser Perspektive hoch erfreut sein. Selbstreflexion und Empathie, die von den modernen Arbeitssubjekten gefordert werden, gehören schon lange zum Kernbestand supervisorischen Arbeitens. Aber wer schon einmal mit Burnout gefährdeten Menschen gearbeitet hat, weiß, wie schwierig es ist, gegen das Gefühl des individuellen Scheiterns und den Versuch, sich für die gesellschaftlichen Zwänge fit zu machen, anzugehen.

Jürgen Kreft