

# Für die Massenmedien ist Burnout eine Volkskrankheit - eine mit Prestigefaktor : Heiligenschein für ein Häufchen Asche

Autor(en): **Tremp, Urs**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **83 (2012)**

Heft 5: **Burnout : Krankheit der Helfer**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-803772>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Für die Massenmedien ist Burnout eine Volkskrankheit – eine mit Prestigefaktor

# Heiligenschein für ein Häufchen Asche

Burnout ist weniger stigmatisiert als andere psychische Erkrankungen und geniesst sogar den Nimbus einer Renommierkrankheit. Das ist gefährlich, sagen Kritiker – und würden den Begriff am liebsten aus dem medizinischen Wortschatz streichen.

von Urs Tremp

Es war ein Eingeständnis, und entsprechend informierte Rolf Schweizer knapp und in ernstem Ton: Ja, er sei ausgebrannt, habe Versagensängste und könne sein Amt als Präsident der Schweizerischen FDP nicht weiter ausüben, liess er im Herbst 2004 eine überraschte Öffentlichkeit wissen. «Parteipräsident: Burnout!», donnerten tags darauf die Presseschlagzeilen. Und der Begriff war mit einem Mal in aller Munde. In der Folge von Schweigers Rücktritt gab es Dutzende von Zeitungsartikeln und Talk Shows, und allüberall meldeten sich Expertinnen und Experten zu Wort, die die Nation über das Phänomen Burnout aufklärten.

Was für Schweizer zum politischen und gesellschaftlichen Todesstoss hätte werden können, wäre es eine andere psychische oder hirnorganische Krankheit gewesen, geriet zum Ritter Schlag: Alle lobten seinen Mut zum Outing, bewunderten die konsequente Ehrlichkeit und zollten dem Politiker Respekt, dass er bis zum bitteren Ende gegen den Zusammenbruch gekämpft hatte. Statt als gescheiterter Spitzenpolitiker in der Anonymität zu verschwinden, kehrte Schweizer als Leuchtfigur aus dem Dunkel seiner Erschöpfungsdepression (so der etwas weniger klangvolle Begriff für das Burnout) zurück. «Wieder da!», konnte seine Partei jubeln, als Schweizer sich Anfang 2005 nach einem dreimonatigen Krankheitsurlaub zurückmeldete. Zwar kehrte er nicht ins Präsidium der Partei

zurück – aber in die aktive Politik. Bis im vergangenen Jahr vertrat er respektiert und einflussreich den Kanton Zug im Ständerat.

## Eine Krankheit der Tüchtigen

«Burnout», sagt der Arbeitsmediziner Dieter Kissling vom Institut für Arbeitsmedizin in Baden, «ist eine Krankheit, die unserer Leistungsgesellschaft entspricht.» Ihn erstaunt darum nicht, dass Rolf Schweizer neben der Bewunderung für das Eingeständnis eines Burnouts auch das Mitgefühl der Schweizerinnen und Schweizer erhielt. «Hätte er eine Alkoholsucht eingestanden, wäre das anders gewesen.»

Tatsächlich ist unter Leistungsträgern der Missbrauch von Suchtmitteln (Alkohol, Kokain, Medikamenten) zwar weit verbreitet. Aber Suchtkrankheiten geniessen wie andere seelische Krankheiten nicht den Nimbus einer «Krankheit der Tüchtigen». Dieser Heiligenschein steht einzig dem Burnout zu.

Was Wunder, dass im allgemeinen Burnout-Hype der letzten Jahre auch allerlei Stars und Sternchen der Sport-, Show- und Unterhaltungswelt sich medienwirksam als Burnout-Opfer in Szene setzten: Sänger Robbie Williams, Skispringer Sven Hannawald, Schauspieler Owen Wilson, Sängerin Britney Spears oder Hip-Hopper Eminem reihten sich alle ein im Chor der Erschöpften. An was präzise alle diese Ausgebrannten tatsächlich litten, blieb freilich Arztgeheimnis. Nur wenn – wie bei Whitney Houston – die Auszeit tödlich endete, erfuhr die Öffentlichkeit von den wahren Hintergründen: Suff, Koks, Prügel.

## Widerstand gegen den «medizinisch leeren Modebegriff»

«Ich möchte gar nicht bestreiten, dass sehr vieles unter dem Begriff «Burnout» subsumiert wird», sagt Kissling. Trotzdem will er nicht einstimmen in den Chor derjenigen, die Burnout aus dem medizinischen Vokabular streichen wollen. Zwar sei Burnout keine Krankheit im strengen Sinn der Internationalen Klas-

>>



sifikation der Krankheiten (ICD-10). Aber es gebe sehr wohl eine «komplexe» Definition des «Prozesses eines Burnouts».

Just darum allerdings – und weil Burnout in erster Linie von den Medien verwendet und gedeutet werde – streiten andere Mediziner, aber auch Psychologen und Publizisten mit Verve wider «den medizinisch leeren Modebegriff». Der Autor Christian Geyer («Hirnforschung und Willensfreiheit – Zur Deutung der neuesten Experimente») polemisierte im Februar in der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» gegen die «Metapher, die an Drastik kaum mehr zu überbieten ist, weil hier der Ausgebrannte als Aschehaufen firmiert, in dem soeben der letzte Funke verglüht». Mit sarkastischem Unterton bedauerte er «unsere Mütter und Väter», denen ein «derart eindringliches, die Hölle in unser Inneres verlegendes Sprachbild noch nicht zu Gebote stand, als sie sich müde und erschöpft oder überfordert fühlten – und mit diesen unspektakulären Begriffen ihr Unwohlsein benennen mussten».

#### **Gute Geschäfte einer eigentlichen Burnout-Industrie**

Wo aber ein Modebegriff Karriere macht, sind die Geschäftsmacher nicht fern. «Nicht nur Ärzte und Psychologen spezialisieren sich auf die neue Klientel», zählte in einer Burnout-Titelgeschichte das deutsche Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» auf, «sondern auch Heilpraktiker, Wellness-Hoteliere und Urtschrei-Therapeuten». Tendenz steigend.

Man müsse gar nicht den publizistischen Zweihänder auspacken oder das Geschäft mit der «Volkskrankheit Burnout» («Der Spiegel») geisseln, um eine Verbannung des «Modewortes» aus dem medizinischen Wortschatz zu fordern, meint freilich Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig. Man könne ganz unpolemisch wissenschaftliche Argumente vorbringen: «Ein Grossteil der Menschen, die wegen «Burnout» eine längere Aus-

zeit nehmen, leidet de facto an einer depressiven Erkrankung.» Es sei für ihn «akzeptabel», wenn Burnout «als weniger stig-

matisierende alternative Bezeichnung zu Depression verwendet» würde. «Problematisch und nicht selten in gefährlicher Weise irreführend ist jedoch, dass der Begriff eine Selbstüberforderung oder Überforderung von aussen als Ursache suggeriert.» Auch wenn mit jeder Depression das tiefe Gefühl der Erschöpfung einhergeht, sei nur bei einer Minderheit der depressiv Erkrankten eine tatsächliche

Überforderung bei der Arbeit der Auslöser der Erkrankung, sondern «Verlusterlebnisse oder Partnerschaftskonflikte». Es sei zwar richtig, dass viele depressiv Erkrankte sich in einer schweren depressiven Episode «zu erschöpft fühlen, um ihrer Arbeit nachzugehen». Nach erfolgreicher Behandlung und Abklingen der Depression aber empfänden sie die zuvor als völlige Überforderung wahrgenommene Tätigkeit wieder als «befriedigenden und sinnvollen Teil ihres Lebens».

Sein Berufskollege Markus Pawelzik (Münster) sieht gar «die ursprüngliche Idee gescheitert, Burnout als eine art berufsbedingte psychische Störung zu etablieren, die insbesondere durch zu hohe Arbeitsüberlastung und eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten verursacht sei». Zwar widerspricht er dem Schweizer Arbeitsmediziner Kissling nicht, der die zunehmende Zahl von Burnout-Fällen auch einer «veränderten Arbeits-

welt» zuschreibt («Verdichtung der Arbeit, höhere Produktivität pro Kopf, mangelnde Anerkennung, Verwischung der Grenzen von Arbeitszeit und Freizeit, dauernde Erreichbarkeit und Mangel an sozialer Unterstützung»). Aber, sagt Pawelzik: «Diese Verhältnisse führen nicht zu einer psychischen Störung namens Burnout, sondern bei ausbleibender Gegenwehr zu anhaltender Erschöpfung, die

wiederum in entsprechend disponierten Individuen zu einschlägigen psychischen Störungen führen kann.»

---

**«Burnout ist keine Krankheit im strengen Sinn, sondern ein komplexer Prozess.»**

---



---

**«Die Idee, Burnout als berufsbedingte psychische Störung zu etablieren, ist gescheitert.»**

---



Fotos: Maria Schmid

### «Wir diskutieren lieber Einzelschicksale»

So gesehen, ist Burnout nicht in erster Linie eine psychische Störung, sondern die Folge politischer und betrieblicher Versäumnisse. Das aber werde kaum angesprochen. «Wir diskutieren lieber Einzelschicksale, als die wesentliche Frage zu stellen: nach dem System der Arbeit», monierte jüngst die deutsche Wochenzeitung «Die Zeit». Kissling hat in seinem Berufsalltag die Erfahrung gemacht: «In Betrieben, in denen nicht gut geführt wird, ist das Risiko, dass die Menschen Burnout-Symptome entwickeln, eindeutig grösser.» Und Pawelzik weist auf etwas hin, was gerne verdrängt oder ignoriert wird: «Wir sind nicht so fit und unerschöpfbar, wie wir es unserem kollektiven – nicht zuletzt durch Werbung, Unterhaltung und Gesundheitspropaganda beeinflussten – Selbstverständnis zufolge sein wollen.»

Just so aber will die Wirtschaft den arbeitenden Menschen: unerschöpfbar, flexibel, kreativ. So komme – monierte der Autor David Hugendick vor Kurzem in der «Zeit» – dass in unserer Gesellschaft der Mensch als ökonomischer Störfall diskutiert, aber nicht die Frage gestellt werde, wie die Volkswirtschaft den Menschen erschöpft: «Sonst würde es ja auch kompliziert. Statt Volkskrankheit müsste man Systemkrankheit sagen, und das klänge sogleich nach Revolution, nach den richtig dicken Brettern der Kapitalismuskritik.» Man müsste dann nämlich über gerechte Lohnverteilung reden, über die dicken Boni der Kader, über Maloche für Aktionäre und Investoren. Gallig meint Hugendick: «Volkskrankheit aber klingt nach etwas bequem Therapierbarem. Wie Volkskrankheit Parodontose, Volkskrankheit Fusspilz und Volkskrankheit Rückenschmerzen. Vor allem klingt es aber so, als liesse es sich vermeiden. Um diese Vorstellung herum ist in den vergangenen Jahrzehnten eine ganze Industrie entstanden, bestehend aus Wellnessoasen, Fitnesscentern, Yoga-Kursen und Ökoläden

---

**«Den Arbeitsalltag so sehen, dass jede Zumutung noch eine spannende Herausforderung ist.»**

---

– als Burnout-Prophylaxe. In solchen Entspannungsanstalten versorgt der Einzelne sein Humankapital genanntes Leben mit allem Nötigen, um seinen Arbeitsalltag weiterhin in bester Laune zu bestreiten und in jeder Zumutung noch eine spannende Herausforderung zu sehen.»

### Die schwarze Katze Burnout beisst sich in den Schwanz

Genau da sehen die Kritiker denn auch ein Problem, das die immense Burnout-Berichterstattung in den Massenmedien geschaffen hat: Mit unausgegorenen Ratschlägen und Prophylaxe-Programmen werden Vorbeugung und Therapie empfohlen, was paradoxerweise wiederum dafür verantwortlich sei, dass die Menschen ausbrennen. Populäre Empowerment-Konzepte versprechen Burnout-Bedrohten, Autonomie und Selbstbestimmung zurückzugewinnen, stünden aber tatsächlich für nichts anderes als einen Imperativ, der letztlich Burnouts begünstige: Du hast keine Schwächen, nur unterentwickelte Stärken, die zur Geltung gebracht werden müssen! Wehe, sie können trotz allem Empowerment nicht zur Geltung gebracht werden. Dann beisst die schwarze Burnout-Katze sich in den Schwanz.

Darum fordern Kritiker, statt den unterschiedlichsten Erscheinungen von Erschöpfung, Zynismus, Leistungsabfall das Etikett «Burnout» zu verpassen, jede einzelne Erscheinung anzuschauen und daraus zu schliessen, was Ursache und welches eine angebrachte Therapie ist. Tue man dies nicht – sagt Pawelzik – «verschwindet die Verpflichtung zur Selbstsorge, und Burnout wird ein wohlfeiles Etikett zur Selbstrechtfertigung für einen ungünstigen Lebenswandel». Und ebenso lassen sich Unternehmen damit bequem von der Aufgabe entbinden, über Werte und Umgangsformen in ihren Büros nachzudenken und zu reden. «Burnoutprophylaxe», sagt der Arbeitsmediziner Dieter Kissling, «kann nur erfolgreich sein, wenn das Arbeitsumfeld mit einbezogen wird.» ●

---

**«Burnout wird ein wohlfeiles Etikett zur Rechtfertigung eines ungünstigen Lebenswandels.»**

---