

Gefühlte Epidemie

Das Etikett Burn-out dient heute vielen als sozial akzeptierte Entschuldigung für Raubbau an den eigenen Kräften.

VON Markus Pawelzik | 01. Dezember 2011 - 07:00 Uhr

Wer dieser Tage die Zeitung aufschlägt, könnte den Eindruck gewinnen, wir lebten in einer durch Arbeit erschöpften Gesellschaft. Managerinnen und Fußballtrainer treten von ihren Ämtern zurück, weil sie einfach nicht mehr können; immer mehr Menschen – ja selbst die Vertreter des privilegierten Standes der Professoren – fühlen sich heute ausgebrannt und suchen Hilfe; Angebote, die effektive Vorbeugestrategien beziehungsweise erfolgreiche Therapien des Burn-outs versprechen, sprießen ins Kraut; und zu guter Letzt meldet das wissenschaftliche Institut der AOK, dass zehn Prozent aller Fehltage deutscher Arbeitnehmer auf ein Burn-out zurückzuführen seien.

Dass Arbeit als belastend erlebt werden kann, ist nicht wirklich neu: Wir wussten auch schon vor zehn Jahren, dass in der Europäischen Union Stress (nach Rückenschmerzen) und Erschöpfung auf Platz zwei und drei der am häufigsten beklagten arbeitsplatzbezogenen Beschwerden stehen. Nur, warum jetzt auf einmal Burn-out? Warum beklagen heute mehr Arbeitnehmer als je zuvor, sich ausgebrannt zu fühlen? Wie, aufgrund welcher Umstände lässt sich diese aktuelle Epidemie erklären? Ist unser Arbeitsleben belastender geworden? Oder sind wir im Vergleich zu früheren Generationen weniger belastbar? Oder aber bietet uns das neue Etikett »Burn-out« Selbstdeutungs- und Rollenmuster, die wir gerne für uns in Anspruch nehmen?

Wir sind offenbar nicht so fit und unerschöpfbar, wie wir sein wollen

Wer eine Antwort auf diese Fragen riskieren will, der muss zunächst feststellen, dass es sich um eine gefühlte Epidemie handeln muss. Denn Burn-out ist keine definierte, medizinisch anerkannte Gesundheitsstörung. Im Katalog der Weltgesundheitsorganisation wird es nur im Anhang im Kapitel »Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen« erwähnt. Als nicht näher definierte Befindlichkeitsstörung wird »Burn-out« dort von Beeinträchtigungen wie etwa »Mangel an Entspannung und Freizeit« unterschieden.

MARKUS PAWELZIK

Der Psychiater Markus Pawelzik studierte neben Medizin Philosophie und Sprachwissenschaften. Zurzeit leitet er die EOS-Klinik für Psychotherapie in Münster. Dort werden vor allem Menschen mit Depression, Ess- und Angststörungen behandelt.

Eingrenzungsversuche scheiterten bislang: Burn-out ist nicht nur im Kontext helfender Berufe zu finden, wie Christina Maslach, die bekannteste wissenschaftliche Vertreterin des Konzepts, ursprünglich dachte; auch Eltern, Sportler, Manager und Unterbeschäftigte

beklagen Burn-out. Die seelischen und körperlichen Symptome, die dem Burn-out zugeschrieben werden, sind zugleich unspezifisch: Sie finden sich bei einer Vielzahl stressassoziierter Störungen (insbesondere der heterogenen Volkskrankheit Depression).

Die Mindestforderung der wissenschaftlichen Medizin an ein Syndrom, nämlich es spezifisch, von anderen abgrenzbar zu definieren, wurde bislang nicht erfüllt. Bis auf Weiteres bleibt Burn-out deshalb ein schillerndes Phänomen, das sehr häufig gesichtet wird, ohne dass jemand zu sagen weiß, um was genau es sich dabei handeln soll.

Um der gefühlten Epidemie auf den Grund zu gehen, erscheinen mir zwei Beobachtungen wesentlich. Erstens: Burn-out ist ein nicht stigmatisierendes und vielfach sogar moralisch entlastendes Etikett für anhaltende subjektive Erschöpfung. Im Gegensatz zu psychiatrischen Diagnosen wie »Depression« wird dieses Etikett gerne angenommen. Moralisch entlastend und nicht stigmatisierend ist Burn-out in erster Linie, weil das Problem anhaltender Erschöpfung nicht als Folge individuellen Versagens begriffen wird: Denn wer ausgebrannt ist, muss schließlich einmal gebrannt haben – und das heißt, engagiert und viel gearbeitet haben. Betroffene sind, so die Metapher vom schuldlosen Ausbrennen, Opfer widriger Umstände; ihre Problematik ist nicht auf ein in der Person liegendes oder durch eigenes Verhalten begründetes Defizit zurückzuführen.

Zweitens: Burn-out ist, wie jedes Kind weiß, die Folge von Stress – genauer: Folge einer anhaltenden, unzureichend regulierten Stressreaktion. Dabei ist Stress unser Lebenselixier. Die durch Herausforderungen bedingte Aktivierung der Stresssysteme verleiht uns Energie und Hochgefühle, damit wir anstehende Aufgaben engagiert bewältigen. Potenziell gesundheitsschädlich wird Stress erst, wenn sich das anstehende Problem nicht lösen oder die aktivierten Stresssysteme nicht mehr runterregulieren lassen. In dieser Situation kann sich der Organismus nicht mehr regenerieren, die Energiereserven unterschreiten mit der Zeit das zur Alltagsbewältigung erforderliche Minimum, und die allostatistische Last wächst bedrohlich.

Mit Allostase sind die Anpassungsleistungen des Organismus gemeint, die erforderlich sind, um die Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Je älter man ist, je mehr »stressige« Herausforderungen man bereits bestanden hat und je schlechter die Stressregulations- und Regenerationsfähigkeiten sind, desto größer wird diese allostatistische Last – und damit auch das Burn-out-Risiko. Denn der anhaltende Erschöpfungszustand, den wir heute gerne Burn-out nennen, ist nichts anderes als das Produkt aus der generellen Leistungs- und Steuerungsfähigkeit des Organismus und der aktuellen Energiebilanz. Konkreter: In einen Zustand totaler Erschöpfung gerät, wer seine Kräfte beziehungsweise sein Belastbarkeitsniveau falsch einschätzt und sich deshalb im Tagesgeschäft verausgabt, weil er nicht auf Signale der Überforderung achtet oder seine Kräfte nicht einzuteilen weiß.

Folgt man diesen Beobachtungen, so lässt sich die gefühlte Burn-out-Epidemie wie folgt deuten: Wir sind nicht so fit und unerschöpfbar, wie wir es unserem kollektiven – nicht zuletzt durch Werbung, Unterhaltung und Gesundheitspropaganda beeinflussten

– Selbstverständnis zufolge sein wollen. Nicht wenige unter uns leiden aufgrund ihrer bisherigen Stresskarriere an einer deutlichen, mit den Jahren immer spürbarer werdenden Stressbewältigungseinschränkung. Neu ist, dass wir dies nicht mehr einfach hinnehmen und notgedrungen kürzertreten oder uns um einen gesünderen Lebenswandel bemühen, wie frühere Generationen dies getan haben dürften. Nein, wir greifen das Etikett Burn-out bereitwillig auf, weil es uns Deutungs- und Rollenmuster erschließt, dank derer wir unsere bisherige, wenig achtsame und lebenskluge Identitätspolitik bestätigt sehen.

Wer hoch hinauswill, sollte die Scham von Niederlagen bewältigen können

Die gefährliche Einseitigkeit, Naivität und Inflexibilität unserer Identitätspolitik wird meines Erachtens wesentlich durch zwei kulturelle Orientierungen bestimmt:

Erstens durch einen irregeleiteten Individualismus, der nicht um die Beziehungsabhängigkeit unseres Lebens zu wissen scheint. Ich will, ja ich soll möglichst groß rauskommen; ich begeistere mich für alles, was mich noch grandioser zu machen verspricht. Dabei täusche ich mich darüber, wie entscheidend gute soziale Kontakte für mein Wohlergehen sind. Auf mich allein gestellt, fällt es mir schwer, Belastungen, Rückschläge und Enttäuschungen zu verdauen. Dies gilt umso mehr, je öfter ich in den schönsten Spiegel meiner Grandiosität schaue: die neidischen Blicke der anderen. Stolz und Scham liegen beim Versuch der Selbsterhöhung durch sozialen Statusgewinn dicht beieinander. Wer hoch hinauswill, der sollte die Scham unausweichlicher Niederlagen bewältigen können. Sonst zwingt die nicht zu bewältigende Scham zum Weiter-wie-bisher. Der normale Ausweg aus einer solchen Situation – die Umkehr – bleibt dann verschlossen.

Der zweite kulturelle Faktor für die zunehmende Erschöpfung ist ein einseitiger wie naiver Hedonismus: möglichst viel konsumieren, um möglichst große Lust zu erleben. Diese Lebensorientierung kann nicht nachhaltig sein. Zum einen widersprechen sich die Konsumziele schnell, Genuss und Fitness etwa können wir ebenso wenig zugleich erzielen wie Party und Kontemplation. Zum anderen lässt unsere Genussfähigkeit unweigerlich nach – kurzfristig infolge der schnell einsetzenden Anpassung an den wiederholt dargebotenen Reiz, langfristig aufgrund nachlassender körperlicher Funktionen. In dieser Situation rächt sich das Fehlen einer überindividuellen Sinngebung, die sich immer dann als wichtig erweist, wenn es darum geht, den enttäuschenden, schmerzlichen, ja tragischen Seiten des Lebens zu trotzen.

Unsere Kultur eines irregeleiteten Individualismus und eines naiven Hedonismus schafft Sozialisationsbedingungen, unter denen etwas Entscheidendes nicht mehr entwickelt wird: die Fähigkeit, sich auf veränderte Bedingungen einzustellen, aus Misserfolgen und Überforderungen zu lernen und dem eigenen Streben immer wieder eine neue Richtung zu geben. Einer der wichtigsten Risikofaktoren für Erschöpfung ist deshalb eine inflexible Identitätspolitik, die auf ein oft oberflächliches, wenig reflexions- und entwicklungsbares Selbst zurückzuführen ist. Wenn mir etwas nicht gleich gelingt, dann versuche ich es – so trotzig wie selbstbezogen – weiter wie bisher. Dies führt in einen Teufelskreis aus

erfolgreichem Bemühen, sich aufschaukelnden Stressreaktionen aufgrund des ineffektiven Weiter-wie-bisher und schließlich in die chronische Erschöpfung.

Angesichts der wesentlich belastenderen Lebensumstände der eigenen (Ur-/Groß-)Eltern stellt sich die Frage, warum wir heute so stresssensibel sind. Aus der Forschung wissen wir: Unsere Stresssysteme werden früh im Leben durch soziale Erfahrungen geprägt. Insbesondere die Fähigkeit, die Stressreaktion auch unter schwierigeren Bedingungen effektiv runterzuregulieren, hängt davon ab, was wir von uns selbst und unserem Umfeld erwarten. Wie wir Beziehungen gestalten, wie wir Partnerschaft und soziale Netzwerke organisieren und wie wir uns selbst durchs Leben führen, wird erlernt und hat entscheidenden Einfluss auf die eigene Widerstandskraft und Lebensklugheit.

Es ist somit die gewachsene Identität, die wesentlich über das Burn-out-Risiko entscheidet. Da wir im Vergleich zu früheren Generationen viel anspruchsvoller sind, höher hinauswollen und unsere Ziele selbstbezogener verfolgen, nimmt es nicht Wunder, dass wir heute nicht nur Burn-out-gefährdeter – sondern zugleich auch Burn-out-begeisterter sind. Aus einem trügerischen Sicherheitsgefühl heraus vernachlässigen wir die Selbstsorge, das ist der Hauptgrund. Unter den Bedingungen unseres seit Jahrzehnten ständig ausgebauten Sozialstaats fühlen wir uns mehrheitlich derart sicher, dass wir nicht mehr zu wissen brauchen, dass das Wohlergehen immer schon einer Vielzahl glücklicher – und das heißt instabiler – Umstände geschuldet war.

Ein normativer Eckpfeiler dieser Sozialstaatskultur ist die systematische, ständig fortschreitende Verschiebung der Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit: Was früher einmal als unausweichliches oder altersbedingtes Leiden galt, ist heute eine Krankheit, die, unabhängig vom Alter oder der Prognose, behandelt werden muss. Es ist zu erwarten, dass vieles, was heute noch als Problem der persönlichen Lebensführung gelten mag, früher oder später dem Gegenstandsbereich der Medizin zugeschlagen werden dürfte. Angesichts dieser – durch kollektive Präferenzen wie durch die Gesetzgebung getragenen – Dynamik, dürfte es nur noch eine Frage der Zeit sein, bis auch das ominöse Burn-out-Syndrom zu einer anerkannten Krankheit geadelt wird, die dann massenhaft zulasten der Krankenkassen behandelt werden muss.

Dann wäre das Kultur- und Gesellschaftsphänomen endgültig in der Medizin angekommen. Der Logik des umfassenden Heils- und Heilungsanspruchs unseres Sozialstaats folgend, heißt dies: Das Problem wird an den Arzt (oder Psychotherapeuten) delegiert.

Damit verschwindet aber die Verpflichtung zur Selbstsorge, und Burn-out wird ein wohlfeiles Etikett zur Selbstrechtfertigung für einen ungünstigen Lebenswandel. Das hilft aber weder den Betroffenen noch der erschöpften Gesellschaft.

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2011/49/M-Burnout-Kontra>