

# Liebe Leserin, lieber Leser

**W**ir sind die Ausgebrannten. Unser Selbst ist erschöpft. Längst haben wir das Nicht-mehr-Können als scheinbar unausweichliche Folge unserer Leistungsgesellschaft akzeptiert. So wundert es niemanden, dass seelische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout inzwischen den zweiten Platz (nach Muskel-Skelett-Erkrankungen) der Krankschreibungen erobert haben. Das vermeldete der aktuelle Gesundheitsatlas der Betriebskrankenkassen (BKK) vor wenigen Monaten. Von einer Zunahme dieser Erkrankungen wollen die Autoren der Studie allerdings nicht reden. Seelische Erkrankungen seien heute kein Tabuthema mehr, die Betroffenen suchten selbstverständlicher und schneller Hilfe.

Das ist gut. Doch was passiert mit den Müden, Erschöpften, Ausgebrannten, die laut BKK im Durchschnitt 39 Tage aus ihrem Alltag herausfallen? Eine riesige Burnoutindustrie steht mit Büchern, Selbsthilfeprogrammen und Therapien bereit, doch so vielfältig die Hilfsangebote auf den ersten Blick scheinen, sie sind überraschend ähnlich. Im Grunde lassen sie sich in zwei Kategorien einteilen: „Tun Sie mehr von diesem“ und „Tun Sie weniger von jenem“. In die erste Kategorie fallen Empfehlungen wie Achtsamkeit üben, meditieren, regelmäßige Bewegung, Neinsagen, Pausen, Nichtstun. In der zweiten Kategorie finden sich Unterlassungsgebote wie: keine Arbeit mit nach Hause nehmen, auf Kaffee und Alkohol verzichten, sich nicht zum Sklaven digitaler Medien machen, stressige Situationen und Menschen meiden.

Helfen diese Strategien nachhaltig? Zielen sie auf den Kern des Problems? Erschöpfung, so meinte Friedrich Nietzsche einmal, ist „dort am größten . . . , wo am unsinnigsten gearbeitet wird“. In der Tat zeigen alle relevanten Studien: Menschen brennen nicht aus, weil eine Tätigkeit zu anstrengend oder eine Verantwortung zu groß ist. Sie brennen aus, wenn sie keinen persönlichen Einfluss auf ihr Tun nehmen können. Je weniger Kontrolle jemand über seine Arbeit hat, desto mehr Stress erlebt er, desto höher ist sein Burnout-Risiko. Mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungsstrategien ist da oft nicht geholfen.

Statt die eigene Erschöpfung zu individualisieren, ist es für die Betroffenen hilfreicher, das Empörungspotenzial ihres Burnouts zu erkennen. Schließlich

wehrt sich der Organismus gegen Überreglementierung, Ausbeutung und Allverfügbarkeit. Der Psychotherapeut Gunther Schmidt sieht im Burnout daher eine Kompetenz (Seite 22). Wer ausbrennt, sollte sich das nicht als Schwäche oder Versagen auslegen, sollte nicht schamvoll den Kopf senken und schuldbewusst daran arbeiten, seine Akkus wieder aufzuladen. Schließlich kann er stolz sein auf sein Engagement – müdstolz, wie es Peter Handke in seinem *Versuch über die Müdigkeit* nennt. Ein „Müdstolzer“ weiß um seine Leistung und hat daher kein Problem damit, sich und anderen einzugestehen: „Ich kann unmöglich allem gerecht werden.“



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*

Vielleicht wird Burnout irgendwann auch von Vorgesetzten als Kompetenz akzeptiert? Die Cartoonisten Michael Schilling und Jan Blum spielen diesen Gedanken auf Seite 57 schon mal durch. Unter dem Motto „Irgendwas mit Menschen“ sind die beiden nun in jeder Ausgabe von *Psychologie Heute* vertreten. Wir freuen uns über diesen Neuzugang.

