

Wirksame Burnout-Prävention



Von Jan Stejskal*

Burnout scheint zum Massenphänomen geworden zu sein und lässt Schlagzeilen zufolge bald keine Berufsgruppe mehr ungeschont: Innerhalb weniger Wochen war zu lesen, dass laut Umfragen 54 Prozent der heimischen Ärzte in verschiedener Abstufung daran leiden, selbstverständlich auch Lehrer und ebenso ein Fünftel der heimischen Richter. Burnout ist zum Inbegriff der Kehrseite einer kranken Leistungsgesellschaft geworden. Der Begriff wird inflationär gebraucht – doch hilft das weiter für eine wirksame Prävention?

Das erste Problem stellt bereits die Diagnose Burnout dar. Diese wird nämlich weder nach der ICD-10 noch nach den Kriterien der American Psychiatric Association (DSM-IV) anerkannt. In der ICD-10 wird Burnout im Unterkapitel Z73 („Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“) aufgelistet, jedoch nicht als Störung mit Krankheitswert, sondern bloß als Faktor beziehungsweise Problem. Die beiden Burnout-Forscher Andreas Hillert und Michael Marwitz halten in ihrer provokanten These Burnout als Diagnose für einen Etikettenschwindel: Weder sei es möglich, Burnout sicher

zu diagnostizieren noch einem Menschen, der sich ausgebrannt fühlt, zu beweisen, dass er kein Burnout-Syndrom hat. Der Umstand, dass mit Burnout 130 verschiedene Symptome vergesellschaftet sind und es sich dabei zugleich um einen Zustand und einen Prozess handelt, sorgt für programmierte Unschärfen. Doch ist Burnout wirklich keine Krankheit?

Wäre das Krankheitsbild klar definiert, wären wohl auch die gängigen Burnout-Tests weniger problematisch: Sie weisen derzeit häufig eine auffallende Ähnlichkeit mit Depressionsfragebogen auf. Wer im Burnout-Test hohe Punkte erzielt, tut dies auch in einem Depressionsfragebogen. Es gibt keine klaren Referenzbereiche, eine suggestive Intention der Fragen ist nicht zu übersehen. Die Frage nach Müdigkeit wird etwa kaum jemand verneinen. Hinter der „Diagnose“ Burnout kann sich dagegen auch eine ernsthafte psychische Krankheit wie Depression oder Angststörung verbergen. Vor diesem Hintergrund relativieren sich die Zahlen vieler großen Burnout-Umfragen.

Warum ist Burnout dennoch salonfähiger? Einem Burnout-Opfer wird von seinem Umfeld mit Verständnis begegnet. Die „Selbsteroisierung der Erschöpfung“ besitzt eine gesellschaftliche Akzeptanz. Jemand, der sich im Dienste des Arbeitgebers abgearbeitet hat, wird nicht als psychisch Kranker abgestempelt. Bei ihm ist das System schuld. Einem Patienten mit Depressionen haftet hingegen oft etwas selbst Verschuldetes an. Das Phänomen Burnout bildet eine Brückenfunktion, die zur Enttabuisierung hilft, um über die Probleme am Arbeitsplatz offen zu reden und professionelle Unterstützung durch einen Arzt zu suchen. Auch wenn sich hinter dem Burnout möglicherweise eine andere psychische Störung verbirgt, su-

chen die Betroffenen nun eher Hilfe, was begrüßenswert ist. Eine klare Abgrenzung zu depressiven Erkrankungen wäre jedoch dringend nötig.

Zweifellos können Menschen durch gesteigerten Arbeitsdruck und zu hohe Selbstansprüche leichter in eine Burnout-Falle kippen. Kein Wunder, dass Burnout ein Zeitgeistphänomen ist, die belastende Erfahrung eines Missverhältnisses zwischen Anstrengung und Befriedigung. Darin wird aber das tiefere Problem sichtbar: Wer meint, sich in der Arbeit sein gesamtes Lebensglück über Anerkennung oder Geld verdienen zu können, wird früher oder später scheitern – mit möglicherweise verheerenden Folgen.

Erklärungen, die die zunehmende berufliche Überforderung und Erschöpfung rein als Folge von äußeren Faktoren interpretieren, scheinen überholt. Die individuelle Einstellung zur Arbeit kommt beim vorherrschenden Burnout-Konzept bislang zu kurz. Und das ist schade. Denn eine gesunde, ausgewogene Einstellung zur Arbeit, ohne diese als Selbstzweck zu betrachten, ein vernünftiger Zeitplan unter Berücksichtigung der eigenen Familie oder privater Interessen sowie Sinnfindungs-Strategien innerhalb und außerhalb der Berufswelt gehören zu den wichtigsten Faktoren einer wirksamen Burnout-Prävention.

Zu hoffen ist, dass durch die Burnout-Diskussion das Thema der Work-Life-Balance als Harmonisierung von Beruf und Privatleben stärker aufgegriffen wird. ◀◀

*) **Dr. Jan Stejskal** ist Mitarbeiter des Instituts für medizinische Anthropologie und Bioethik - IMABE, Wien.