

## Vorwort

Ein Gespenst geht um in Europa – das Gespenst des Burnout. Das Burnout-Syndrom ist in den letzten zehn Jahren zu einer hoch attraktiven und häufig gestellten Diagnose geworden. Im vergangenen Jahr (2011) hat die mediale Berichterstattung zu Burnout einen Höhepunkt erreicht. Fast jede größere Tageszeitung und Wochenzeitung berichtete in einer Schwerpunktausgabe über Burnout. Ähnliches gilt für die deutschsprachigen Radio- und Fernsehsender. In nahezu jeder populären Talkshow haben sich mittlerweile prominente Musiker, Sportler und Manager geoutet und von ihrem persönlichen Erschöpfungszusammenbruch erzählt. Begriff, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten des Burnout blieben dabei jedoch oft diffus und Kritiker traten auf den Plan, die von Medienhype und einer Modeerscheinung sprachen, mit der sich die Erfolgreichen paradoxerweise geradezu zu schmücken scheinen. Dem Eindruck möchten die Herausgeber und Autoren dieses Bandes entgegentreten, indem sie den Leidensdruck der Betroffenen ernst nehmen.

Es gilt daher aufzuklären, warum es diese Epidemie gibt, weshalb diese Störung und der Burnout-Diskurs so boomen, was hinter dem Phänomen steckt – die Kollateralschäden des Kapitalismus, eine psychische Störung oder gar verweichlichte postmoderne Subjekte – um nur ein paar Extrempositionen zu nennen. Die im vorliegenden Band versammelten Arbeiten haben sich zum Ziel gesetzt, das Burnout-Phänomen umfassend und polyperspektivisch zu behandeln. Dazu werden die neuesten Einsichten, Erkenntnisse und Ergebnisse der Burnout-Forschung zusammen mit neuen Behandlungskonzepten präsentiert.

Im ersten Beitrag von Michael Musalek geht es um die ideengeschichtliche Betrachtung der Burnout-Störung und unter anderem um die Frage, inwiefern Burnout und Arbeitssucht zusammenhängen. Handelt es sich vielleicht sogar um ein und dasselbe Phänomen, das lediglich zwei Namen erhalten hat, einen populären, Burnout, und einen eher Stigma behafteten (da er mit dem Suchtbegriff konnotiert ist), Arbeitssucht? Dass diese Erörterung keinesfalls nur eine akademisch-sophistische Frage ist, sondern eine Überlegung, die eine unmittelbare Handlungsrelevanz hat, zeigt sich spätestens dann, wenn man darüber nachdenkt, wer aus dem traditionellen medizinischen Versorgungssystem denn eigentlich für die Burnout-Störung zuständig ist und a priori die besten Behandlungsmethoden mitbringt. Bei einer Epidemie gebietet es die gesundheitsökonomische Verantwortung, auch diese Ressourcenfrage mit zu stellen. Ist Burnout

aus klinisch-phänomenologischer Sicht mit der Arbeitssucht verwandt oder gar identisch, dann müssten naturgemäß Spezialeinrichtungen für Suchterkrankungen die Behandler der ersten Wahl sein. Derzeit ist es eher so, dass selbsternannte Experten am Burnout-Kuchen mit naschen möchten, da die Mär existiert, bei Burnout handle es sich um eine Krankheit der Manager, an deren Kaufkraft man dann oft durch schnellgezimmerter Behandlungsangebote mitverdienen will. Dass Therapiekonzepte, welche für die Rehabilitation bei Suchterkrankungen entwickelt wurden, sehr erfolgreich auch für die Behandlung von Burnout/Arbeitssucht eingesetzt werden können, zeigt das Orpheus-Programm des Anton Proksch Instituts.

Der zweite Beitrag von Wolfgang Lalouschek widmet sich den klassisch medizinisch-psychotherapeutischen Aspekten und dem gegenwärtigen State of the Art der Burnout-Behandlung. Er zeigt auf, dass man nur über die Harmonisierung der verschiedenen Lebensbereiche („Ich-Bereich“, Familie/Freunde, Beruf) aus der Burnout-Spirale herausfinden kann.

Den allerneuesten Wegen der Burnout-Diagnostik mittels Herzratenvariabilitätsmessung geht Oliver Scheibenbogen in seiner Abhandlung nach. In seinem Beitrag findet sich u. a. eine nützliche Evaluation der gängigen Fragebögen, Ratingskalen und Checklisten zur testpsychologischen Erhebung von Burnout.

In Martin Poltrums Text zur zeitgeschichtlichen Dimension des Burnout wird die Veränderung der Zeitstruktur am Ende der Moderne mit der Burnout-Diagnose zusammengedacht und argumentiert, dass es sich bei Burnout um eine „Beschleunigungspathologie“ und damit um eine Pathologie des gegenwärtigen Zeitgeistes handelt.

Dass nicht einmal Experten und Kenner der menschlichen Seele vor der idealistischen Selbstausschöpfung geschützt sind und ein übertriebenes Sendungsbewusstsein im Dienste der eigenen Sache leicht zur Selbstüberforderung und dann zum totalen Zusammenbruch führen kann, zeigt Helmut Albrecht in seiner Studie über den Psychotherapeuten Alfred Adler. Mit über hundert Vorträgen im Jahr versuchte Adler in seinen letzten Lebensjahren in Amerika seine Methode, die Individualpsychologie, populär zu machen, was ihm schließlich zum Verhängnis wurde. Interessant ist dabei auch, dass sich das psychodynamische Hintergrundgeschehen bei Burnout gerade aus individualpsychologischer Sicht gut fassen und beschreiben lässt.

Eine originelle Perspektive findet sich im Essay von Nicolai Gruninger, welcher der Romanfigur Thomas Buddenbrook die Diagnose Burnout ausstellt und notgedrungen Weise bei der Diagnose stehenbleiben

muss, da in diesem Fall die Behandlung ja zu spät käme. Der Beitrag von Gruninger zeigt, dass es das Phänomen Burnout bereits vor seiner ersten Namensgebung gab – schon Thomas Mann muss davon gewusst haben. Die zitierten Stellen machen die intrapsychischen Konflikte von Burnout-Patienten, stellvertretend durch die Rede von Thomas Buddenbrook, eindrucksvoll sichtbar.

In diesem Zusammenhang ist darauf zu verweisen, dass die Geburtsstunde des Burnout-Begriffs in der Literatur schlug. Die wahrscheinlich früheste Verwendung des Terminus in seinem heutigen Sinn findet sich in Graham Greens Roman „A Burnt-Out Case“ (1960), in dem ein sehr prominenter und erfolgreicher Architekt, der alles im Leben erreicht hat, vor der empfundenen Sinnlosigkeit seines Lebens nach Afrika flüchtet. „Ich habe das Ende des Verlangens erreicht und das Ende der Berufung“, lässt Green seinen Protagonisten sagen, der schließlich im sozialen Engagement und durch den Bau eines Hospitals für Leprakranke wieder zu sich findet. Gleichzeitig meint Burnout im Roman aber auch den Zustand eines Leprakranken, wenn er nicht mehr ansteckend ist, wenn er eben „ausgebrannt“ ist.

Wenn Burnout u. a. mit der Beschleunigung des Lebenstempos und dem Rasen der Zeit zusammenhängt, diese Epidemie somit nicht zufällig am Ende der Moderne auftaucht, dann ist es nur folgerichtig, dass im individuell bzw. kollektiv einzusetzenden Therapie- und Präventionsprogramm die buddhistische Achtsamkeitspraxis zur Burnout-Prophylaxe Anwendung findet. Durch die Auslegung des Grimm-Märchens „... und mein König auch“ schlägt Ursula Baatz in ihrer Abhandlung die Brücke zu Jon Kabat Zinns Mindfulness Based Stress Reduction, einer klinisch evaluierten Methode zur Stress-Reduktion und Stress-Prophylaxe, in welcher das Phänomen der Achtsamkeit die zentrale Rolle spielt.

Im letzten Beitrag, der erneut von Michael Musalek stammt, schließt sich der Bogen zum eingangs erwähnten Orpheus-Programm des Anton Proksch Instituts, denn wenn es Ressourcen gibt, die bei Burnout/Arbeitsucht besonders fruchtbringend darauf hinweisen, dass es noch mehr gibt als die Zentrierung des Lebens auf die Arbeit, von der man suchtartig festgehalten wird, dann sind es die ästhetischen Ressourcen. Denn der Zauber des Schönen, welcher die Seele der Menschen öffnet, ist wie keine andere Sache auf dieser Welt prädestiniert, neue Möglichkeiten des Lebens und der Lebensneugestaltung zu erschließen. Die Erfahrung des Schönen gibt zu denken, dass es vielleicht etwas jenseits des arbeitsüchtigen Verhaltens gibt, das attraktiver und spannender ist als das hyperaktive Tätigsein.

In diesem Sinn wünschen wir allen Lesern, dass sich das Diktum Nietzsches erfüllen möge: „(...) wir aber wollen die Dichter unseres Lebens sein, und im Kleinsten und Alltäglichsten zuerst!“

Martin Poltrum und Michael Musalek  
Wien im Dezember 2011