

# Burnout-Prävention durch berufliche Um- und Neuorientierung

## Der Grundstein für die Entstehung von Burnout

wird häufig bereits im Zuge einer fremdbestimmten Bildungs- und Berufswahl gelegt. Berufliche Entscheidungen werden meist völlig losgelöst vom eigenen Willen getroffen und orientieren sich lediglich am familiären, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Umfeld. Eine Berufswahl, die zu Wachstum und persönlicher Freiheit führt, besitzt oft keinen Marktwert und wird deshalb nicht unterstützt. Sich bei Fragen zur Bildungs- und Berufswahl von elterlichen, gesellschaftlichen, oder marktwirtschaftlichen Vorstellungen leiten zu lassen, führt unweigerlich dazu, dass die Arbeit ein abgetrennter Teil der Persönlichkeit wird. Die Auswirkungen einer beruflichen Fremdbestimmung sind verheerend. Die ständige Anpassung an äußere Gegebenheiten und Erwartungen, sowie die permanente Unterdrückung individueller Interessen und Anlagen führt zu einer ewigen Unzufriedenheit, zu Sucht und Frustration, bis hin zu einem Verlust der eigenen Identität. Burnout ist häufig die Folge des Brachliegens von Talenten.

## Grundsätzlich hat jeder Staatsbürger

das Recht auf freie Berufswahl. Dieses Grundrecht garantiert jede erlaubte, auf Dauer berechnete und nicht nur vorübergehende, der Schaffung einer Lebensgrundlage dienende Beschäftigung als Beruf zu ergreifen, auch wenn sie nicht einem traditionell oder rechtlich fixierten Berufsbild entspricht. Diese Freiheit in der Berufswahl, wie es das Grundgesetz garantiert, ist jedoch nur eine abstrakte Freiheit, denn sie garantiert nicht, dass jemand mit dem von ihm gewählten Beruf auch wirklich Arbeit findet. Es sind daher ökonomische Zuweisungsmechanismen, die Menschen in ihrem Grundrecht auf freie Berufswahl beschneiden und Neigungsberufe unerreichbar werden lassen. Berufliche Entwicklungsprozesse werden von einer Vielzahl endogener und exogener Faktoren beeinflusst. Endogene Einflussfaktoren sind individuelle Entscheidungskriterien, wie zB. Interessen und Neigungen, die Eignung für einen bestimmten Beruf, die Lern- und Arbeitsmotivation, die Berufswahlreife und somatische Voraussetzungen wie zB Alter und Geschlecht. Es sind all jene Faktoren, die ausschlaggebend für eine authentische Laufbahnentwicklung sind. Exogene Einflussfaktoren sind alle von aussen vorgegebenen Kriterien. Dazu gehören zB ökonomische Determinanten der Bildungs- und Berufswahl, wie die allg. Wirtschaftslage, oder die lokale Wirtschafts- und Berufsstruktur; die Berufsanforderungen, also die Eignungs- und Ausbildungsvoraussetzungen; die Arbeitsmarktlage und Arbeitsmarktpolitik. Gemeinsam bestimmen sie die Gesamtheit der überhaupt verfügbaren Ausbildungs- und Einsatzmöglichkeiten.

## Wir alle sind geprägt

durch kulturelle und epochale Einflüsse, die uns bei unserer Bildungs- und Berufswahl bewusst, oder unbewusst, in eine ganz bestimmte Richtung lenken. Die Berufszuweisung erfolgt zB durch staatliche Lenkungsmaßnahmen, oder aufgrund der Standeszugehörigkeit einer Person, durch das Image, oder den Prestigewert von einzelnen Berufen, die Berufsideologie, oder aber durch die

soziale Vererbung des Berufs (in Form der Übertragung von Werten und Praktiken des väterlichen Berufes). Solche und ähnliche Einflüsse schränken die Berufswahlfreiheit beträchtlich ein.

Einen erheblichen Einfluss auf die Bildungs- und Berufswahlfreiheit hat natürlich die sozioökonomische Schichtzugehörigkeit eines Menschen, geprägt durch die Einkommensverhältnisse der Erzieherfamilie, die schichtspezifische Lebensweise, sowie deren Einstellungen und Werthaltungen. Die sozio-ökonomische Schichtzugehörigkeit bestimmt in erster Linie materiell bedingte Bildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten. Je geringer die finanzielle Absicherung der Herkunftsfamilie ist, desto früher sind Jugendliche gezwungen, ihre Arbeitskraft zu verkaufen. Die schlechte Arbeitsmarktlage für Gering-Qualifizierte setzt der Fit-Maximierung klare Grenzen und zählt zu den Hauptfaktoren einer entfremdeten Berufs- und Bildungswahl. Jugendliche aus gut situierten Verhältnissen hingegen haben wesentlich bessere ökonomische Voraussetzungen zur beruflichen Aus- und Weiterbildung und damit zu einer erhöhten Chance, einen Beruf zu wählen, der ihren Interessen und Neigungen bestmöglich entspricht. Mit dem immer weiteren Auseinanderklaffen der Einkommensschere und der stetigen Zunahme der working poor, ergibt sich für immer weniger Menschen die Möglichkeit, Berufe zu wählen, die ihren individuellen Neigungen und Interessen bestmöglich entsprechen. In diesem Sinne ist die Berufswahl mehr ein gesellschaftlicher Allokationsprozess, als ein freies Grundrecht.

### **Nicht nur die Schichtzugehörigkeit**

einer Familie formiert das berufliche Selbstkonzept eines Menschen, sondern auch andere familiäre Einflüsse wie zB Familientraditionen, die Position in der Geschwisterreihe, das berufliche Rollenverhalten, sowie die Leistungs- und Arbeitsmotivation der Eltern, Geschwister und anderer Verwandter. Der elterliche Einfluss auf die Bildungs- und Berufswahl wird jedoch ganz besonders durch die Erziehung bestimmt, wobei sich die moderne Erziehung immer weniger dem Diktat der Fremderziehung beugt. Das Erziehungsideal verschiebt sich weg von der Arbeitspersönlichkeit, gekennzeichnet durch Attribute wie Fleiß, Pflichterfüllung, Leistungsstreben, Bescheidenheit hin zur sogenannten Freizeitpersönlichkeit, die sich durch ein hohes Maß an Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Lebensfreude auszeichnet. Dieser Wandel der Erziehungswerte ist kennzeichnend für einen Übergang von der in traditionellen Gesellschaften vorherrschenden Fremderziehung zur Selbsterziehung. In der heutigen Zeit stehen das Lernen und die Selbsterziehung an erster Stelle. Auf das Arbeitsleben bezogen heißt Selbsterziehung nichts anderes, als dass der arbeitende Mensch seine authentische Persönlichkeit auszudrücken versucht. Der Ruf nach Sinnerfüllung und persönlicher Entfaltung innerhalb der Berufstätigkeit wird immer lauter.

### **Eine weitere vorberufliche Sozialisation**

findet in den Schulen statt, beginnend mit dem kulturellen Wertesystem einer Schule (ausgedrückt in den Lehrzielen und Lehrinhalten), über den Erwerb bestimmter Arbeitshaltungen und Fähigkeiten, den Einfluss der Lehrer, bis hin zu individuellen Erfahrungen mit einzelnen Unterrichtsfächern. Dadurch bilden sich

oft eindeutige berufliche Präferenzen zu bestimmten Berufsgruppen und -schichten heraus. Leider ist unser Grundschulsystem nach wie vor durch ein hohes Maß an zeitlicher und inhaltlicher Fremdbestimmung gekennzeichnet. Diese Fremdbestimmung dämpft schon frühzeitig die Erwartungen an Selbstverwirklichungspotentiale. Erst in weiterführenden Schulen und letztendlich Hochschulen werden die Kenntnisse und Fertigkeiten, Ideologien, Werte und Normen vermittelt, die notwendig sind, um in unserer Gesellschaft einen in jeder Hinsicht interessanten Beruf in Staat und Wirtschaft zu finden.

Auch peergroups, also gleichaltrige Spiel-, oder Schulkameraden, Freunde in Sport- und Jugendorganisationen usw beeinflussen die Einstellungen und Werthaltungen zu bestimmten Tätigkeiten und Berufen ganz wesentlich. Nicht selten kommt es zur Übernahme bestimmter Rollenmuster. Die wichtige Aufgabe berufs- und erziehungsberatender Institutionen ist es Jugendlichen durch sachliche und umfassende Information eine Orientierungshilfe für die Bildungs- und Berufswahl zu gewährleisten. Diese Aufgabe gewinnt stark an Bedeutung. Das heutige Bildungswesen ist zunehmend differenziert und bietet umfangreiche Bildungs- und Berufswahlmöglichkeiten. Diese Differenziertheit macht es umso schwieriger, sich zu orientieren und den richtigen Bildungs- und Berufsweg für sich zu wählen. Meist informieren Institutionen wie zB. die Arbeitsmarktverwaltung, die Wirtschaftskammer, oder das Wirtschaftsförderungsinstitut jedoch nicht über berufliche Möglichkeiten, sondern lenken systemgerecht zu bestimmten Berufen. In diesem Sinne gewährleisten weder Berufsberater, noch Schulen und Hochschulen echte Hilfeleistung bei der Wahl weiterführender Ausbildungen oder Berufe, was dazu führt, dass eher manipulierte und fremdbestimmte Entscheidungen getroffen werden.

### **Auch wirtschaftliche Interessenverbände**

fördern die Fremdbestimmung in der Berufswahl, indem sie die Attraktivität bestimmter Berufe, Betriebe, oder ganzer Wirtschaftszweige durch gezielte berufliche Information, zum Beispiel über die Massenmedien, steigern, oder mindern. In dem Maße, in dem verhindert wird, dass Berufspositionen unseres Beschäftigungssystems (nicht mehr) mit jenen Personen besetzt werden, die nach ihrer Eignung und Neigung für die zu besetzenden Positionen am ehesten in Frage kämen, stellt die Berufswahl nicht mehr nur ein individuelles, sondern vor allem auch ein soziales Problem dar. Veränderte berufliche Werthaltungen westlicher Gesellschaften in Richtung Sinnerfüllung und persönliche Entfaltung führen zu einer wachsenden Bedeutung der Übereinstimmung zwischen Interessen, Anlagen und Begabungen und den entsprechenden Bildungs- und Berufswegen und verschlimmern die psychologischen Auswirkungen einer Nichtpassung zwischen Person und Beruf bis hin zur Entwicklung eines Burnoutsyndroms. Nicht umsonst ist Burnout die Volkskrankheit Nr. 1

### **Sind Sie burnoutgefährdet?**

Haben Sie Ihren Interessen, Anlagen und Begabungen entsprechenden Bildungs- und Berufsweg eingeschlagen? Wissen Sie, was Ihre Interessen, Anlagen und Begabungen sind? Was fühlen Sie, wenn Sie an Ihre jetzige Tätigkeit denken? Verspüren Sie ein gewisses Unbehagen, können die Gründe dafür jedoch nicht in

Worte fassen? Fühlen Sie sich schlicht gelangweilt, oder etwa überfordert? Wissen Sie nicht mehr, warum Sie das machen, was Sie machen? Wollten Sie schon immer etwas anderes / Neues ausprobieren? Fehlt Ihnen der Sinn in Ihrem Tun? Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihre Talente brachliegen, treffen Sie eine Entscheidung! Können/ Wollen Sie Ihre berufliche Situation so ändern, dass Sie wieder zufrieden sind? Können/ Wollen Sie sich mit Ihrer beruflichen Situation arrangieren? Oder können/ wollen Sie aus Ihrer beruflichen Situation heraustreten? Sie haben die Wahl, für welche der drei Wege Sie sich letztlich entscheiden. Es gibt kein Richtig, oder Falsch. Wichtig ist, dass Sie sich wirklich für einen Weg entscheiden und damit als jemand begreifen, der eigenverantwortlich handelt. Eigenverantwortung ist der beste Schutz vor Fremdbestimmung!

Dr. Lisbeth Jerich

("Erfolgsmagazin", Print-Ausgabe, 29.07.2010)