

Ausgebrannt in Beruf und Privatleben

08.03.2011

[Doro Kammerer](#)



Mit den Kräften am Ende sein - *Martin Müller*

„Ein sehr dominantes Merkmal des Burnout ist der Rückzug“, sagt die Wirtschaftswissenschaftlerin Dr. Lisbeth Jerich. Mehr im Interview.

Suite101: Wie zeigt sich ein Burnout?

Dr. Lisbeth Jerich: Beispielsweise durch Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Vergesslichkeit, Tagträumereien, Einsamkeit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, Schlafstörungen. Dies sind nur einige Punkte auf der großen Liste der Symptome. Ein sehr dominantes Merkmal ist der Rückzug. Und da verschwimmen ja auch die Grenzen zur Depression. Solange sich das Gefühl der Machtlosigkeit nur auf das berufliche Umfeld bezieht, so lange spricht man von einem Burnout. Je mehr es sich in den privaten Bereich hineinzieht, desto mehr spricht man von der Depression.

Suite101: Was halten Sie von der These, dass eine depressive Struktur die Basis für ein Burnout ist?

Dr. Lisbeth Jerich: Davon halte ich gar nichts. In meiner Arbeit postuliere ich vielmehr, dass grundsätzlich jeder, je nach Lebens- und Arbeitsbedingungen, burnoutgefährdet ist. Es ist immer ein Zusammenspiel multipler Faktoren, das den Burnoutprozess in Gang setzt, niemals reine Veranlagung.

Mobbing: Hauptfaktor bei der Entstehung von Burnout

Suite101: Welche Rolle spielt das Mobbing?

Dr. Lisbeth Jerich: Mobbing, also der systematische Psychoterror am Arbeitsplatz, ist ein weiterer Hauptfaktor bei der Entstehung von Burnout. Diese Sicht bestätigt sich in meinem Anonymen Burnout Portal zur Selbsthilfe. Unter den Usern sind über 80 Prozent Mobbing-Opfer! Der heutige Arbeitsplatz ist meist ein kaltes, abweisendes, forderndes Umfeld, sowohl in wirtschaftlicher als auch in psychologischer Hinsicht. Es wird nicht mehr miteinander gearbeitet, sondern allzu oft gegeneinander. Jeder hat Angst vor Konkurrenz, Angst um seinen Arbeitsplatz. Schließlich geht es um nichts Geringeres als um Existenzängste. Die Menschen werden zynisch, bleiben auf Distanz, versuchen, sich nicht mehr einzulassen. Sie sind emotionell, physisch und geistig erschöpft.

Suite101: Sie erwähnen in Ihrem Buch auch das chronische Müdigkeitssyndrom. Welche Bedeutung sehen Sie darin?

Dr. Lisbeth Jerich: Das chronische Müdigkeitssyndrom ist nur die körperliche Auswirkung einer geistig-emotionalen Müdigkeit. Das schlägt sich natürlich auch in den Hormonen nieder und hat weiterhin neurologische Auswirkungen wie Schlafstörungen oder Muskelschmerzen.

Keine Kraft mehr fürs Privatleben

Suite101: Selbstentfremdung, so heißt es in Ihrem Buch, werde mehr oder weniger durch die „Zerstreuungsinstitutionen“ wie Arbeit, Konsum und Medien verursacht. Wie darf man das verstehen?

Dr. Lisbeth Jerich: Es ist eine gewisse Ohnmacht, von der wir ausgehen müssen. Es ist ein Ausgeliefert-Sein, ein Selbst-nicht-mehr-steuern-Können, denn man kann aus diesem System nicht ausbrechen. Viele verstecken sich – so absurd das für manch einen erscheinen mag – hinter der Arbeit. Denken Sie an die Menschen, die immer sagen, sie hätten so viel zu tun, wenn man sie privat treffen möchte. Die meisten dieser Menschen haben gar keine Kraft mehr für ein Privatleben. In Japan hat man dafür den Begriff „Karoshi“ geprägt, das heißt übersetzt, „Tod durch Arbeit“. Schätzungen des „National Defense Council for the Victims of Karoshi“ zufolge sind jährlich ca. 20.000 Todesfälle, infolge extremer Beanspruchung bei der betrieblichen Arbeit zu verzeichnen.

Unmittelbare Todesursachen sind Herz- und Koronargefäßerkrankungen, Hirnschlag und Selbstmord als Reaktion auf eine psychisch ausweglos erscheinende Arbeitssituation. Bei der Auseinandersetzung mit Verhaltensweisen, die zu Burnout führen, müssen wir uns der tiefen Verletzung bewusst sein, die ihr zu Grunde liegt.

Die eigenen Bedürfnisse vor lauter Arbeit nicht mehr spüren

Suite101: Warum geraten viele Menschen, die ihre Anerkennung daraus schöpfen, anderen Menschen zu helfen, in einen Erschöpfungszustand?

Dr. Lisbeth Jerich: Die krankhafte Suche nach Anerkennung und Erfolg lässt sich nur im unauflösbaren Zusammenspiel individueller und kollektiver Prozesse erklären. Es ist die vergebliche Suche, den Schmerz über die Realität, in der wir leben, nicht zu spüren. Viel Arbeit „schützt“ uns vor dem angstbesetzten Kontakt mit unseren Gefühlen. Sie erzeugt die Illusion der Geborgenheit. Allerdings um den Preis, dass wir die Selbstzerstörung so immer weiter treiben müssen, weil die bereits angerichtete Zerstörung zusätzlich Angst macht, die wir dann auch noch verdrängen müssen. Die unersättliche Suche nach Erfolg und Anerkennung wird so zu einer fortschreitenden Krankheit. Da ein übertriebenes Arbeitspensum die wahren Bedürfnisse, gerade weil diese ständig verdrängt werden, nicht befriedigen kann, entsteht ein permanenter Zustand der „Unersättlichkeit“ und des Mangels. Dazu kommt dann langfristig der zunehmende körperliche und seelische Verfall.

Schutz vor Burnout

Suite101: Was kann man tun, um sich vor einem Burnout zu schützen?

Dr. Lisbeth Jerich: Der Ausgangspunkt von Veränderung liegt zunächst bei den einzelnen Betroffenen. Es ist der Punkt, an dem sie so nicht mehr weitermachen können und daher nicht mehr wollen. Sie sehen dann, dass sie die Verantwortung für ihr Leben nicht länger abwälzen können, sondern diese selbst übernehmen müssen. Sie suchen wieder mit ihrem Selbst in Kontakt zu kommen, ihre innere und äußere Isolation zu

durchbrechen, ihre Ehrlichkeit wieder zu gewinnen und sich selbst wieder zu trauen. Da genau dies mit so großer Angst besetzt ist, können sie das in der Regel nicht allein. Allerdings ist das nur der erste Schritt. Betroffene müssen bereit werden, ihre bisherige Lebensweise in Frage zu stellen, und sich selbst bzw. das eigene Wohl vor berufliche Erfolge zu stellen. Man muss wieder lernen, Grenzen zu ziehen zwischen Arbeit und Freizeit, muss der bedingungslosen Unterwerfung der privaten Lebensführung unter das Diktat der Erwerbsarbeit ein Ende setzen. Dazu ist Aufklärung und ein radikales Umdenken notwendig! Wir müssen ein gewisses Maß an Mußekultur leben, um die vorherrschende Geldkultur ertragen zu können – müssen uns mit uns versöhnen, in uns hineinhören und auf Signale achten.

Suite101: Frau Dr. Jerich, vielen Dank für das interessante Gespräch!

Zur Person: Mag. Dr. Lisbeth Jerich, langjährige Human Resources Managerin und Gewinnerin des United Global Academy Wissenschaftspreises 2007 für besondere Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Wirtschaftswissenschaften.

Buchtipps:

Jerich Lisbeth: Burnout: Ausdruck der Entfremdung. Verlag Leykam, Graz 2008, 209 S., 19,40 Euro, ISBN-13: 978-3701101269

Bitte beachten Sie, dass ein Suite101-Artikel generell fachlichen Rat - zum Beispiel durch einen Arzt - nicht ersetzen kann.

Bildnachweis: © Martin Müller / pixelio.de