

## Die 3 größten Lügen über Burnout – Teil 1

*Burnout-Lüge Nr. 1: „Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen“. Die Argumentation, dass nur ausbrennen kann, wer einmal entflammt war, ist insofern etwas durchlässig, als dass der metaphorische Sprachgebrauch des Begriffs Burnout große Unschärfen nach sich zieht. Im technischen Sinne meint man damit „durchbrennen“. Wenn unser Rasenmäher im Garten plötzlich unter einem Funkenregen seinen Geist aufgibt, dann wissen wir, der Motor ist durchgebrannt. Das Gleiche gilt für die Glühbirne, die aufzischt und uns dann im Dunkeln zurücklässt. Durchbrennen können Sicherungen oder Stromleitungen, aber beides geschieht abrupt, und der Effekt ist sofortiger Stillstand, nicht die oft jahrelange Quälerei des Burnout*



**Fruchtreicher erscheint die Auseinandersetzung mit der bildhaften Übertragung** aus dem Erfahrungsbereich „Feuer“, im Sinne eines langsamen Abflackerns einer Flamme bis schließlich Asche das Feuer ersetzt. Das Bild, in dem Wort „ausgebrannt“ impliziert die Vorstellung von einer äußeren, mehr oder weniger unversehrten Hülle, während es innen „leer“ ist – vergleichbar mit einem ausgebrannten Haus, von dem nur die Mauern

verschont geblieben sind. Die oftmals genutzte Charakterisierung von Burnout als eine „innere Erschöpfung“ geht von dem Bild aus, dass zunächst „ganz viel da war“, „es im Inneren voll war“ und dann „zu viel aus dem Inneren geschöpft“ wurde und zu wenig von außen „hinein-gekommen“ war.

### Offen bleibt die Frage,

wo denn dieser „Brand“ stattfindet. Im Herzen, im Geist, in der Seele? Und was ist es genau, das da verbrennt, Emotionen, innere Einstellungen, Fähigkeiten, oder eher Motivationen, Ziele, Erwartungen, Ideale? Die Eignung der bildhaften Übertragung auf den wissenschaftlichen Anwendungsbereich ist sehr zweifelhaft! Die Überbetonung einer starken Identifikation mit beruflichen Aufgaben als Gefahrenquelle für die Entstehung von Burnout wird vielerseits kritisiert. So fragt sich z.B. Lukas, was denn mit all den Menschen ist, die genau diese Konzentration auf bestimmte Aufgaben aufweisen und gerade dadurch immer wieder eine tiefe Befriedigung in der Auseinandersetzung mit ihren Idealen erzielen und in ihrem Arbeitsfeld viel bewirken.

**Auch eine Studie** von Schönknecht ergab, dass sich insbesondere erfolgreiche und innovative Persönlichkeiten durch ein Übermaß an anfänglichem Idealismus auszeichnen, während mangelndes Engagement und Entfremdung von den Arbeitsaufgaben in einem sich selbst verstärkenden Prozess zu immer mehr Misserfolgen führen können. Weiters weist Burisch auf die enorme körperliche und seelische Belastungsfähigkeit von Menschen hin, wenn sie stark und eindeutig motiviert sind.



**Eine Arbeit, in der ein Mensch keinen Sinn für sich zu entdecken vermag**, oder die von einem inneren Widerspruchserleben geprägt ist, führt hingegen sehr rasch zu Erschöpfungszuständen. Brunstein führt an, dass eine hohe Zielbindung essentiell für die Bewältigung von Krisen während der Zielverfolgung sei. Wahrscheinlich wäre es gar nicht möglich, persönlich bedeutsame Ziele langfristig zu verfolgen, wenn man auf jeden Rückschlag mit Rückzugstendenzen reagieren würde.

Auch Farber sieht nicht-idealistische Bestrebungen für die völlige Auf- und Hingabe für eine bestimmte Aufgabe als ausschlaggebend für die Entstehung von Burnout. Er macht, ganz im Gegenteil, das Fehlen eines idealistischen Sinns hinter der Arbeit für die Entstehung von Burnout verantwortlich.

Die Liste der Argumentationen könnte noch beliebig lange fortgesetzt werden. Festzuhalten ist, dass sich der wissenschaftliche und populäre Begriff gegenseitig heftig auf den Füßen stehen und die Behauptung, „Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen“ weder theoretisch noch empirisch stichhaltig ist.

Dr. Lisbeth Jerich

**Dr. Lisbeth Jerich e. U.**

Dr. Lisbeth Jerich

Geschäftsführung

E [office@burnoutportal.at](mailto:office@burnoutportal.at)

W [www.burnoutportal.at](http://www.burnoutportal.at)

 [Share on Facebook](#)