

Burnout-Lüge Nr. 3: „Burnout ist ein individuelles Problem der Schwäche“

In der Forschung besteht die Tendenz „Burnout-ler“ zu pathologisieren, d.h. Burnout als einen im Prinzip vom Individuum selbst zu verantwortenden Zustand einer fehlangepassten Persönlichkeit zu sehen. Die Literatur, vor allem auch die jüngeren Arbeiten, zeichnen den ausgebrannten Menschen durchwegs negativ.

Er sei gekennzeichnet durch allgemeine Gereiztheit, Ärger-Neigung und Affektivität, Zimperlichkeit bei Risikowahrnehmung, Ängstlichkeit und Unzufriedenheit. Es seien introvertierte Menschen, Menschen mit narzisstischer Wut und eher niedriger emotionaler Intelligenz, Menschen mit Konkurrenzangst und einer gewissen Problemlösungsbeschränktheit, d.h. einem „negativeren“ Problemlösungsstil, einer relative Unfähigkeit, Probleme zu lösen oder Problemlösungen auf ihre Effizienz hin zu überprüfen. Winterhoff-Spurk reiht in seiner Gesamtdarstellung der Organisationspsychologie Burnout sogar unter „Psychopathologisches Verhalten in Organisationen“ ein. Damit wird deutlich zum Ausdruck gebracht, dass der ausgebrannte Mensch ganz allein dafür verantwortlich gemacht werden muss, dass er ein „Burnout-ler“ ist. Er war es schon seit seiner Geburt und das ist sein Schicksal, mit dem er nun für immer leben muss.



Diese pathologische Sicht von Burnout

herrscht nicht nur in der Wissenschaft, die ihre Korrelate und Variablen sorgfältig danach ausgesucht hat, um diese Sichtweise zu bestärken und bestätigen. Ausgebrannte Menschen werden in unserer Leistungsgesellschaft als „lästige“ Schwächlinge abgestempelt, denen aufgrund ihrer Instabilität und Unangepasstheit nicht zu helfen sei. Sie seien „krankhaft“ – und in diesem Wort liegt die ganze infame Wertung: krankhaft ist er, aber natürlich nicht krank, denn sonst stünde ihm auch in unserer Gesellschaft Unterstützung, Hilfe und Schutz zu. Gesund ist er nicht, damit wir von ihm lernen können. Er ist schlicht „bad“. Ihnen wird in Wirtschaft und Politik keinerlei Beachtung geschenkt, sie werden ausgegrenzt und ignoriert. Dahinter steht möglicherweise die Angst der öffentlichen Persönlichkeiten, dass ausgebrannte Menschen auf kaputte, gesellschaftliche Bedingungen und der damit einher gehenden kaputten Arbeitsverhältnisse hinweisen könnten. Doch bevor man die kapitalistischen Lebensbedingungen infrage stellt, die treibender Motor der Wirtschaft sind, zeigt man lieber auf deren „Opfer“ und schiebt ihnen die Schuld unter. Somit wäscht man sich die Hände rein.

Es ist unbestritten, dass Persönlichkeitsmerkmale

bei der Entwicklung des Burnout-Syndroms mitunter auch eine Rolle spielen. Dies gilt vor allem für die Persönlichkeitsmerkmale „Neurotizismus“ und „Selbstvertrauen“: Es konnte mehrfach eine positive Korrelation zwischen einer neurotischen Grundstruktur und Burnout festgestellt werden, sowie eine relativ hohe negative Korrelation zwischen einem stark ausgeprägten Selbstvertrauen mit allen drei Burnout-Dimensionen. Auch die Persönlichkeitseigenschaft „hardiness“, gekennzeichnet durch eine engagierte Grundhaltung im Leben, ein Gefühl, die Dinge im Griff zu haben, und eine große Offenheit gegenüber Änderungen“, korreliert durchgängig negativ mit Burnout. Im Zusammenhang mit Coping-Strategien wird davon ausgegangen, dass konfrontierende Strategien insgesamt eher vor Burnout schützen, während vermeidende Strategien zu Burnout beitragen, zumindest dann, wenn sie ausschließlich angewandt werden. Auch die Tendenz externer Kausalzuschreibungen zählt zu den wichtigsten Persönlichkeitsmerkmalen, die immer wieder positiv mit Burnout in Zusammenhang stehen.



Es können jedoch nicht

diese Persönlichkeitscharakteristika per se als Auslöser für den Burnout-Prozess angesehen werden. Grundsätzlich ist jeder, je nach Lebens- und Arbeitsbedingungen, gefährdet. Der Burnout-Prozess wird immer im Zusammenspiel multipler Faktoren in Gang gesetzt und ist niemals reine Veranlagung. Die Interpretation von Burnout als individuelles Problem der Schwäche bringt die Gefahr mit sich, dass Berufstätige Anzeichen und Symptome von Burnout vor sich und anderen verleugnen und keine Hilfe in Anspruch nehmen. Eine solche Sichtweise schwächt das Selbstvertrauen ausgebrannter Personen und stärkt jenes der zahlreichen angepassten, sich selbst verleugnenden Menschen. Dies bedeutet aber eine verkehrte Welt, denn ist es nicht der ausgebrannte Mensch, der gesund reagiert auf kranke Verhältnisse? Leidend...

Dr. Lisbeth Jerich