

Gewalt, Zurichtung, Befreiung?

*Individuelle »Ausnahmestände«
im 20. Jahrhundert*

Herausgegeben von
Hannah Ahlheim



WALLSTEIN VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Wallstein Verlag, Göttingen 2017
www.wallstein-verlag.de
Vom Verlag gesetzt aus der Adobe Garamond
Umschlaggestaltung: Wallstein Verlag, unter Verwendung einer Aufnahme, die
während einer Zwangsräumung
illegal besetzter Wohnhäuser in Berlin entstand (23. 9. 1981).
Picture Alliance – AP Photo
Druck und Verarbeitung: Hubert & Co, Göttingen
ISBN 978-3-8353-1957-8

Inhalt

HANNAH AHLHEIM Zwischen Zurichtung, Normierung und Selbstfindung. Körperliche und psychische Ausnahmezustände im 20. Jahrhundert. Eine Einleitung	7
CHRISTOPH KOPKE Forschung im Ausnahmezustand oder: Hungerforschung im Konzentrationslager. Ernst Günther Schenck und das Konzept der »extremen Lebensverhältnisse«	27
VIOLA BALZ Vom experimentellen Charakter des Heilversuchs. Zur Bedeutung psychischer und körperlicher Ausnahmezustände in der klinischen Erprobung der ersten Neuroleptika in den 1950er Jahren	49
ANNELIE RAMSBROCK Schnittstellen. Der Ausnahmezustand als persönliche Erfahrung und medizinisches Argument im langen 19. Jahrhundert	72
MALTE THIESSEN Der Ausnahmezustand als Argument. Zum Zusammenhang von Seuchenangst, Immunität und Persönlichkeitsrechten im 19. und 20. Jahrhundert	93
PETER-PAUL BÄNZIGER UND ZÜLFUKAR ÇETIN Die Normalisierung eines Ausnahmezustands? Geschichten der Aids- und der Drogenthematik in der Bundesrepublik Deutschland seit den 1980er Jahren	117
SARAH C. BERNHARDT Von Streichhölzern und gebeugten Menschen. Sinnbilder des Ausnahmezustands im populären Burnout-Diskurs des frühen 21. Jahrhunderts	141

PASCAL EITLER

»Selbstverwirklichung« im »Ausnahmestand«.

Vom Einsatz des Körpers im Zeitalter der Emphase

(Westdeutschland um und nach 1968) 164

JÜRGEN MARTSCHUKAT

Fitness und Fatness.

Über Körper und Ausnahmestände in der Zeitgeschichte 186

Autorinnen und Autoren 201

SARAH C. BERNHARDT

Von Streichhölzern und gebeugten Menschen.
Sinnbilder des Ausnahmezustands im populären
Burnout-Diskurs des frühen 21. Jahrhunderts

Die Angst vor dem Abgehängt-Werden

In der Ratgeber-Rubrik der prämierten Online-Jobbörse *Jobware*, die sich selbst als »Stellenmarkt der Erfolgreichen« vorstellt, rät Stefan Buchner, der Geschäftsführer einer Unternehmensberatung für betriebliches Gesundheitsmanagement, Führungskräften, die dazu angehalten werden, ihre Mitarbeiter vor Stress und Burnout zu schützen, das Folgende: »Loben Sie. Sie dürfen nicht nur defizitorientiert schauen, wie Sie die Leistung Ihrer Mitarbeiter optimieren können.«¹ Des Weiteren schlägt er ihnen als quasi-präventive Maßnahme vor, etwa einmal in der Woche durch die Abteilungen zu gehen, mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu reden und »ihnen auf die Schulter [zu] klopfen«, da dies »wirkungsvoller [ist] für die persönliche Wertschätzung als jeder Euro, der mehr bezahlt wird.«² Überhaupt hält Buchner Prävention für außerordentlich wichtig, denn

»wenn das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen ist und erste Burnout-Fälle auftreten, ist es schwer und langwierig, entgegenzusteuern. Psychotherapeutische Hilfe wird nötig und der Mitarbeiter fällt meist für längere Zeit aus. Auch bei den nicht betroffenen Mitarbeitern ergeben sich häufig Leistungsabfälle.«³

Zwar sieht Buchner selbst ausdrücklich die Unternehmen und ihre Führungskräfte in der Verantwortung und weist darauf hin, dass man inzwischen schließlich nicht mehr davon ausgehe, dass es prädestinierte Burnout-Persönlichkeiten gebe; eingeleitet wird der ganze Artikel indes mit einer Definition von Stress, in der dieser bestimmt wird als eine physische, psychische und biochemische Reaktion des Körpers auf Anforderungen, die

1 [Http://www.jobware.de/Karriere/Stress-und-Burnout-Wie-Sie-Ihre-Mitarbeiter-schuetzen.html](http://www.jobware.de/Karriere/Stress-und-Burnout-Wie-Sie-Ihre-Mitarbeiter-schuetzen.html) (zuletzt abgerufen am 4. 9. 2015).

2 Ebd.

3 Ebd.

nicht bewältigt werden können, weil »zum Beispiel Handlungsstrategien fehlen oder Ressourcen nur unzulänglich vorhanden sind«. ⁴

Der wiederholte Verweis auf die Verantwortung, die den Unternehmen im Umgang mit dem Phänomen Burnout zukommt, liest sich im Gefolge dieser Definition als pflichtschuldige Konzession an einen unterkomplexen Common Sense, der sich in den öffentlich geführten Debatten zum Thema Burnout inzwischen herausgebildet hat – denn *wessen* Ressourcen hier als unzulänglich definiert werden und *wem* am Ende die Handlungsstrategien fehlen, dürfte klar sein: dem Einzelnen.

Die Zeitgeschichte hat sich im vergangenen Jahrzehnt intensiv mit den »wachsenden Ansprüchen an die Selbstführungs- und Selbstmodellierungsfähigkeiten der Individuen«⁵ in den westlichen Gesellschaften auseinandergesetzt.⁶ Die genealogische Spurensuche, auf die sie sich als »Problemgeschichte der Gegenwart«⁷ begibt, führt sie auf die Vorstellung von einem Selbst, das sich insbesondere seit den 1970er Jahren einem ganzen »Kriterienkatalog idealer Subjekthaftigkeit«⁸ gegenüberstellt, der sich aufspannt zwischen der Forderung, als autonomes Individuum selbstbestimmt, rational und eigenverantwortlich zu handeln einerseits, und den Maßgaben von »Authentizität«, »Selbstverwirklichung« und »Selbstoptimierung« andererseits.⁹

»Das Selbst ist nicht Schicksal, sondern Option – es kann vielfältig modelliert werden, mehr noch: Wo immer dies möglich ist, sollte es auch geschehen«¹⁰ – so paraphrasiert Sabine Maasen den Zeitgeist in der Einleitung eines Sammelbandes, der sich dem »beratene Selbst« widmet.¹¹ Diese Modellierungstechniken, zu denen man Praktiken der Selbstgestaltung wie Fitness, Schönheitschirurgie, Diätetik, Psychotherapie und be-

4 Ebd.

5 Maik Tändler/Uffa Jensen (Hg.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung. Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert*, Göttingen 2012, S. 17.

6 Siehe exemplarisch zur Zeitgeschichte des Selbst: ebd.; Sabine Maasen et al., *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen« Siebzigern*, Bielefeld 2011; Martin Lengwiler/Jeanette Madarász (Hg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010; Jens Elberfeld/Marcus Otto (Hg.), *Das schöne Selbst. Zur Genealogie des modernen Subjekts zwischen Ethik und Ästhetik*, Bielefeld 2009.

7 Über Konzept und Methode einer genealogischen Geschichte der Gegenwart vgl. etwa Boris Traue, *Coaching. Die Mobilisierung der Psyche 1775-1975*, in: Maasen et al., *Das beratene Selbst* (Anm. 6), sowie die Einleitung von Sabine Maasen im selben Band, S. 7-33.

8 Tändler, Jensen, *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung* (Anm. 5), S. 17.

9 Vgl. ebd., S. 16 f.

10 Maasen, *Das beratene Selbst* (Anm. 6), S. 16.

11 Vgl. hierzu Anm. 6.

stimmte Beratungsformen ebenso zählen kann wie eine anhaltende gesellschaftliche Wellness-Affinität und den weitverbreiteten Willen zur Prävention, werden in Anlehnung an die Terminologie Michel Foucaults häufig als »Selbsttechnologien« bezeichnet. Als »Technologien des Selbst« versteht Foucault verschiedenste Mikro-Praktiken, »die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder an seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen«. ¹²

Diese Technologien dienen damit letztlich der individuellen Selbst- und Fremdregierung »unter der Maßgabe einer umfassenden Logik gesellschaftlicher Ordnung«, ¹³ die immer auch eine ökonomische Dimension einschließt.

Bei der Betrachtung des intensiv geführten Diskurses über das sogenannte »Burnout-Syndrom« begegnen einem zahlreiche dieser Selbsttechnologien wieder. Sie tauchen immer dann auf, wenn es darum geht, wie man mit einem Burnout (dem eigenen, dem eines Kollegen oder dem einer Arbeitnehmerin) umgeht, oder darum, wie sich ein Burnout von vorneherein vermeiden lässt. Denn als Artikulationsform einer tiefgreifenden Erschöpfung, deren Genese von Anfang an in einem direkten Zusammenhang mit der Arbeitssituation gesehen wurde, stehen am Horizont des Nachdenkens und Sprechens über Burnout immer auch Fragen der Optimierung, des Gemeinwohls und der Ökonomie – etwa wenn es um die Frage der Belastung der sozialen Sicherungssysteme geht oder um die Kosten, die die Unternehmen angesichts hoher Krankenzahlen zu tragen haben. Das obige Beispiel der Online-Jobbörse macht dies deutlich. Und es ist kein Einzelfall. Der ganze Burnout-Diskurs liefert einen reichen Analysefundus für die expliziten und impliziten Appellationen an ein Selbst, das seine Überforderung und Erschöpfung einerseits zwar artikulieren darf oder vielleicht sogar soll, das andererseits aber auch dazu aufgefordert ist, schnellstmöglich Maßnahmen zu ergreifen, um zu verhindern, dass »das Kind in den Brunnen fällt« (und Kosten entstehen), um mit den Worten des Unternehmensberaters zu sprechen.

Der Historiker Patrick Kury hat diese doppelte Funktion, die das Sprechen über den Umgang mit Stress und Burnout einnimmt, als ein System von »Auflehnung und Anpassung« ¹⁴ beschrieben. Kury zufolge ermöglichen die Konzepte »Stress« und »Burnout« es einerseits, »Belastungen und Unbe-

12 Michel Foucault, *Technologien des Selbst*, in: Ders., *Schriften*, Bd. 4, Frankfurt a. M. 2005, S. 966-999, S. 968.

13 Tändler, Jensen, *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung* (Anm. 5), S. 16.

14 Patrick Kury, *Der erschöpfte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt a. M./New York 2012, S. 288.

hagen individueller und kollektiver Art zu formulieren und diese mit dem als pathogen gedeuteten, sozioökonomischen und ökologischen Wandel in Verbindung zu bringen«, was zur Folge habe, dass die »Verantwortung für das eigene Unbehagen externalisiert werden«¹⁵ kann. Andererseits verschärfe die Virulenz dieser Begriffe jedoch auch genau diejenige Dynamik, in deren Zentrum die Idee von »einem fortlaufenden Akt individueller Selbstoptimierung und -disziplinierung«¹⁶ steht. Die in zahlreichen Ratgebern empfohlenen Selbsttechniken zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention konvergieren mit einem ökonomisch eingefärbten Erwartungshorizont, der von jedem einzelnen Subjekt verlangt, sich permanent an die »sich rasch ändernden Umweltbedingungen«¹⁷ anzupassen. Kury spricht in diesem Zusammenhang treffend von einer »sich selbst perfektionierende[n] Anpassungstechnologie«.¹⁸

Dem Soziologen Hartmut Rosa zufolge entfalten Technologien dieser Art ihre Wirkung vor allem vor dem Hintergrund einer signifikanten Beschleunigungswelle, die seiner Ansicht nach durch die wirtschaftlichen und geopolitischen Umwälzungen nach 1989 und die zeitgleich einsetzende digitale Revolution in den Kommunikationstechnologien in Gang gesetzt wurde.¹⁹ Mit seiner Rede von »geschwindigkeitsinduzierten Krankheitsbildern«,²⁰ die sich als Reaktion auf die Veränderungen in Lebenswelt und Alltagskultur herausbilden, gehört Rosa ganz eindeutig zu denjenigen Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen, die die Wandlungsprozesse der spätmodernen Gesellschaft als pathogen deuten. Rosa versteht die zunehmende Erschöpfung des spätmodernen Subjekts²¹ auch bzw. hauptsächlich als Folge eines Kampfes um Anerkennung, der sich »unter den spätmodernen Bedingungen eines intragenerationalen Tempos des sozialen Wandels [...] deutlich verschärft« und zugleich dazu geführt habe, dass die Individuen in

15 Ebd., S. 288 f.

16 Ebd., S. 289.

17 Ebd., S. 289.

18 Ebd., S. 295.

19 Vgl. Hartmut Rosa, *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt a. M. 2005, S. 40 und S. 79-83.

20 Ebd., S. 83.

21 Als empirisch gesicherter Befund wird dieser Zuwachs an Erschöpfung etwa bei Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt a. M. 2008, sowie Axel Honneth, *Organisierte Selbstverwirklichung. Paradoxien der Individualisierung*, in: ders. (Hg.), *Befreiung aus der Mündigkeit. Paradoxien des gegenwärtigen Kapitalismus*, Frankfurt a. M. 2003, S. 141-158, behandelt.

der Spätmoderne letztlich »nichts so sehr [fürchten] wie die Erfahrung des ›Abgehängt-Werdens«.²²

Die sprachlichen und visuellen Bilder, die im Burnout-Diskurs der letzten zehn bis fünfzehn Jahre so zahlreich zu finden sind, spielen in vielfältiger Weise auf ebendiese Angst an. Die Burnout-Bilder offenbaren eine tiefsitzende Angst vor dem persönlichen Stillstand, der innerhalb einer als perfekt funktionierend empfundenen Welt zum gefürchteten Ausnahmezustand wird – dies ist die These, die ich im Folgenden anhand einer exemplarischen Betrachtung einiger populärer Burnout-Motive explizieren möchte. Bevor allerdings diese Motive im Hinblick auf die Inszenierung des Ausnahmezustands in den Blick genommen werden, soll uns der folgende Abschnitt die Entstehungs- und Etablierungsgeschichte des hochkonjunkturellen Krankheitsphänomens Burnout noch einmal kurz vor Augen führen.

Ausnahmezustand Burnout

Die Geschichte des sogenannten Burnout-Syndroms ist eine bewegte Geschichte, deren rege Wendungen bis in unsere Gegenwart hineinreichen. Gemeinhin lässt man diese Geschichte in den 1970er Jahren in den USA beginnen: 1974 veröffentlichte der New Yorker Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger einen Aufsatz unter dem Titel *Staff Burn-Out*,²³ in dem das englische Verb *to burn out* (dt. ausbrennen) erstmals mit dem Zustand emotionaler Entleerung, einer tiefgreifenden Müdigkeit und zynisch-distanzierten Einstellung zur eigenen Arbeit zusammengebracht wurde. All diese Merkmale hatte Freudenberger, der sich nebenberuflich in der Sozialarbeit mit obdachlosen und drogenabhängigen Jugendlichen engagierte, an sich selbst und an seinen Kollegen festgestellt. Sein Aufsatz hat wesentlich dazu beigetragen, den Ausdruck *to burn out* als eine metaphorische Wendung in Umlauf zu bringen, die mit bestimmten psychischen und psychosomatischen Symptomen verbunden wird. Einen kaum geringeren Anteil an der Einführung und Etablierung dieses Begriffs trägt der Verwaltungsbeamte Sigmund Ginsburg. Im selben Jahr wie Freudenberger hatte er in einem Aufsatz unter dem Titel *The Problem of the Burned Out Executive*²⁴

22 Hartmut Rosa, Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit, Berlin 2013, S. 60.

23 Herbert J. Freudenberger, Staff Burn-Out, in: Journal of Social Issues 30 (1974), S. 159-164.

24 Sigmund Ginsburg, The Problem of the Burned Out Executive, in: Personal Journal 53 (1974), S. 222-228.

die psychischen Belastungen der US-amerikanischen Wirtschafts- und Verwaltungselite beschrieben, die seiner Meinung nach aus zeitlicher Überlastung, übergroßer Verantwortung und permanentem Innovationszwang resultierten.²⁵

Man könnte diese Genealogie jedoch auch bereits ein Jahrzehnt früher beginnen und einen britischen Literaten Pate stehen lassen für die »Erfindung« der Burnout-Metapher, in der emotionale Erschöpfung und berufliche Unzufriedenheit zu einem äußerst plastischen semantischen Amalgam verschmelzen. Graham Greene – im anglophonen Raum ab der Mitte des 20. Jahrhunderts ein populärer Schriftsteller – veröffentlichte 1961 seinen Aussteiger-Roman *A Burnt-out Case*,²⁶ in dem ein erfolgreicher, aber desillusionierter Architekt seinen Beruf aufgibt und nach Afrika auswandert, wo er versucht, durch die Arbeit mit Leprakranken seiner inneren (vor allem religiös konnotierten) Leere zu entkommen, und schließlich einen sinnlosen Tod sterben muss. Der Ausdruck »Burnt-out« gewinnt in Greenes Roman einen doppelten Sinn: Er bezieht sich zum einen auf die mentale Verfassung des Protagonisten und zum anderen auf das Stigma, das Personen mit einer ausgeheilten Lepraerkrankung zeitlebens zeichnet.²⁷

Es wäre allerdings auch eine Überlegung wert, die Geschichte des Burnout – zwar nicht als Wortgeschichte, wohl aber als Geschichte seiner wissenschaftlichen Thematisierung – etwas später beginnen und mit dem Namen Christina Maslach anheben zu lassen. Das Erscheinen des *Maslach Burnout Inventory*,²⁸ das die US-amerikanische Sozialpsychologin 1981 gemeinsam mit der Arbeitspsychologin Susan E. Jackson veröffentlichte, markiert den Übergang von einer eher feuilletonistisch akzentuierten Beschäftigung hin zur empirischen Erforschung des Burnout, der dadurch erstmals in die Nähe eines medizinischen Krankheitsbildes rückte. Die von Maslach entwickelte und bis heute unter dem Kürzel MBI bekannte Diagnostik schuf, Patrick Kury zufolge, jedenfalls die »Voraussetzungen für die internationale Rezeption und somit für den [...] Erfolg des Krankheitskonzepts«.²⁹

Bemerkenswerterweise beginnt die Auseinandersetzung mit dem sogenannten Burnout-Syndrom in Deutschland erst mit einiger zeitlicher

25 Vgl. zur Genealogie des Burnout-Begriffs Kury, *Der erschöpfte Mensch* (Anm. 14), S. 270-278, sowie Andreas Hillert/Michael Marwitz, *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?*, München 2006, S. 31-38.

26 Graham Greene, *A Burnt-out Case*, London 1961.

27 Vgl. Kury, *Der erschöpfte Mensch* (Anm. 14), S. 277 f.

28 Christina Maslach/Susan E. Jackson, *Maslach Burnout Inventory*, Palo Alto 1981.

29 Kury, *Der erschöpfte Mensch* (Anm. 14), S. 277; vgl. außerdem Ingeborg Hedderich, *Burnout. Ursachen, Formen, Auswege*, München 2009, S. 13-17.

Verzögerung in den späten 1990er Jahren – zu einem Zeitpunkt, an dem die Diskussion darüber im anglophonen Raum bereits wieder abklingt – und erreicht ihren Höhepunkt im neuen Jahrtausend, in den Jahren 2010, 2011 und 2012.³⁰ Ganz eindeutig lässt sich das Phänomen Burnout also nicht in die großen Zeitverläufe und Periodisierungen einordnen, die sich in der jüngeren deutschen Zeitgeschichte etabliert haben.

Mit einem Bein steht die Entstehungsgeschichte des Burnout sicher in den »langen« 1970er Jahren, deren spezifischer Charakter vor allem aus ihren »markanten Differenzen zur Nachkriegszeit«³¹ resultiert und die in der Zeitgeschichte allgemein als »genuine Phase voller Umbrüche«³² gelten.³³ Anselm Doering-Manteuffel und Lutz Raphael begreifen das Geschehen dieser Jahrzehnte »nach dem Boom«³⁴ als herausragenden »Strukturbruch«, der – ausgelöst durch einen grundlegenden Wandel in der industriellen Produktion und einer großen wirtschaftlichen Verunsicherung, die aus niedrigen Wachstumsraten und zahlreichen Konjunkturschwankungen resultierte – »sozialen Wandel mit revolutionärer Qualität mit sich gebracht hat.«³⁵ Zur gleichen Zeit, etwa seit Mitte der 1970er Jahre, setzt sich im deutschsprachigen Raum ein Stressverständnis durch, das verstärkt psychosomatische und soziosomatische Ursachen für Stress in den Mittelpunkt rückt.³⁶ Mit der Durchsetzung dieses »psychosozialen Stresskonzepts« war nicht nur die Voraussetzung für die »bis heute nicht abreißende Dynamisierung des Stressdiskurses in Wissenschaft und Öffentlichkeit«³⁷ geschaffen, sondern auch die Voraussetzung für den Aufstieg der sogenannten Stressfolgeerkrankungen, unter denen das »Burnout-Syndrom« besonders herausragt.

Eine dezidiert pathogene Wirkung wird dem psychosozialen Stress allerdings erst seit den 1990er Jahren zugewiesen, was vermutlich eine entscheidende Bedingung darstellt für die inflationäre Verbreitung, die die Burnout-Diagnose seitdem im deutschsprachigen Raum erfahren hat.³⁸ Das

30 Vgl. Kury, *Der erschöpfte Mensch* (Anm. 14), S. 267.

31 Maasen, *Das beratene Selbst* (Anm. 6), S. 24.

32 Ebd., S. 23.

33 Vgl. Anselm Doering-Manteuffel/Lutz Raphael, *Nach dem Boom. Perspektiven auf die Zeitgeschichte seit 1970*, Göttingen 2008; Werner Faulstich (Hg.), *Gesellschaft und Kultur der siebziger Jahre*, München 2004; Thomas Raithe/Andreas Rödder/Andreas Wirsching (Hg.), *Auf dem Weg in eine neue Moderne? Die Bundesrepublik Deutschland in den siebziger und achtziger Jahren*, München 2009.

34 So der Titel des bekannten Essays von Doering-Manteuffel und Raphael (Anm. 33).

35 Doering-Manteuffel, Raphael, *Nach dem Boom* (Anm. 33), S. 10.

36 Vgl. Kury, *Der erschöpfte Mensch* (Anm. 14), S. 223.

37 Ebd., S. 16.

38 Ebd., S. 294 f.

andere Bein der Entstehungsgeschichte des Burnout ist daher eindeutig in der Zeit nach 1990 zu verankern, die Doering-Manteuffel und Raphael als »Beginn einer neuen Epoche«³⁹ deuten, zu deren zentralen Kennzeichen die sogenannte digitale Revolution, die Etablierung eines global interagierenden Finanzmarkt-Kapitalismus und die Neuordnung der globalen Kräfteverhältnisse nach Ende des Kalten Krieges gehören, und die begleitet werden von »tiefgreifende[n] Veränderungen unserer kulturellen Gewohnheiten und Alltagsroutinen«.⁴⁰

Zwar lassen sich viele Geschichten an unterschiedlichen Punkten beginnen – im Falle der Geschichte des Burnout kann diese Varianz jedoch zugleich als Kennzeichen für die große Fluidität gelten, die sowohl den Begriff als auch das Phänomen selbst charakterisiert. Denn von Anfang an zirkulierte der Ausdruck Burnout zwischen verschiedenen Wissenssphären, ohne dass sich mit der Zeit eine eindeutige Zugehörigkeit eingestellt oder eine verbindliche Definition etabliert hätte. »Burnout« steht gleichzeitig für den Entwurf eines medizinischen Krankheitskonzepts, das empirisch erfassbar und diagnostizierbar gemacht werden soll, für eine gut gewählte sprachliche Formel, die eher auf soziale und gesellschaftliche denn auf medizinische Problemlagen verweist, und für einen Gegenstand der wissenschaftlichen Populärkultur. Infolge seiner rund vierzigjährigen Bewegung durch die verschiedenen Felder des Wissens hat der Begriff Burnout zwar an begrifflicher Konsistenz hinzugewonnen; seine Fluidität und Vielgestaltigkeit hat er dabei jedoch nie ganz abgelegt. Aus medizinischer Warte erscheint es so gesehen nur konsequent, dass Burnout in den beiden großen Diagnosemanualen bis heute nicht als eigenständige Krankheitseinheit eingetragen ist. Als Begründung wird hier meist das Fehlen einer allgemeingültigen Definition und die mangelnde Abgrenzbarkeit von anderen Syndromen angeführt, wodurch die Mindestanforderungen, die in der Medizin klassischerweise an ein Syndrom gestellt werden, nicht erfüllt sind.⁴¹

Bewegt ist die Burnout-Geschichte aber auch wegen der teils sehr unterschiedlichen Bewertungen, die das Phänomen erfahren hat. Kaum ein anderer medizinischer Gegenstand hat in den vergangenen Jahren im deutschsprachigen Raum eine vergleichbare mediale und wissenschaft-

39 Doering-Manteuffel, Raphael, *Nach dem Boom* (Anm. 33), S. 8.

40 Ebd., S. 9.

41 Im US-amerikanischen Diagnosemanual für psychische Störungen DSM-5 kommt Burnout überhaupt nicht vor. Im ICD-10, dem weltweiten Klassifikationssystem der WHO, nach dem in Deutschland diagnostiziert wird, wird Burnout nur als Neben- oder Zusatzdiagnose in der Diagnosegruppe Z73 »Probleme mit Bezug auf die Lebensbewältigung« geführt. Diese Einsortierung bleibt auch in der II. Revision des ICD erhalten.

liche Kontroverse ausgelöst: Während die einen darum ringen, Burnout als eigenständiges Krankheitsbild anerkennen zu lassen, beharren andere darauf, dass es sich hierbei schlicht um ein anderes, gesellschaftstauglicheres Etikett für eine Erschöpfungsdepression handele. Dem Hinweis, dass der Begriff es den Betroffenen erleichtere, über ihre psychischen Erkrankungen zu sprechen, steht die Ansicht gegenüber, dass er aufgrund seiner mangelnden Differenziertheit sogar eine Gefahr für die Patienten darstelle. Je nachdem, wen man fragt, hat man es bei Burnout entweder mit einer sozialen Pathologie zu tun, mit einer bloßen Erfindung der Therapie- und Wellnessindustrie, mit einer Form der Auflehnung gegen spätkapitalistische Arbeitsstrukturen oder aber mit einem Phänomen, das gar so alt ist wie die Moderne selbst.⁴²

Vor diesem Hintergrund ist es kaum überraschend, dass die öffentliche Auseinandersetzung mit dem Thema in Deutschland von Anfang an wenig neutral geführt wurde. Zwar zeigen sich Presse, Populärwissenschaft und Ratgebersegment um einen informativ-berichtenden Ton bemüht – in den Überschriften, Schlagzeilen und Titeln bedienen sie sich jedoch gleichzeitig ebenso plakativer wie drastischer Formulierungen und Bilder. Schenkt man den deutschen Medien Glauben, so droht unserer Gesellschaft eine Art arbeitspolitischer Ausnahmezustand. Insbesondere während des Peaks der medialen Berichterstattung in den Jahren 2011 und 2012 war oftmals die Rede von einer regelrechten Burnout-Epidemie.⁴³ Die *Zeit*, das *Hamburger Abendblatt*, die *Welt*, *Focus* und der *Spiegel* – das sind nur einige der weit über 50.000 Quellen, auf die man verwiesen wird, wenn man die Kombination der Begriffe »Burnout« und »Epidemie« in eine Suchmaschine eingibt. Immer wieder wird Burnout darin als ein »Ausnahmezustand« bezeichnet, in dem sich entweder Seele, Geist, Psyche oder Körper befinden, es ist die Rede von der neuen »Volkskrankheit Burnout«,⁴⁴ von geradezu »epi-

42 Vgl. Ulrich Bröckling, *Der Mensch als Akku, die Welt als Hamsterrad. Konturen einer Zeitkrankheit*, in: Sighard Neckel/Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013, S. 179-200; sowie Sighard Neckel/Greta Wagner, *Einleitung. Leistung und Erschöpfung*, in: dies. (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013, S. 7-25.

43 So etwa der bereits zitierte Titel von Andreas Hillert und Michael Marwitz, *Burnout-Epidemie* (Anm. 25). Vgl. außerdem Norbert Vojta, *Burn-out. Die psychosoziale Epidemie der Menschheit*, <http://www.welt.de/regionales/hamburg/article106307207/Die-psychosoziale-Epidemie-der-Menschheit.html> (veröffentlicht am 14. 5. 2012); Cornelia Werner/Claudia Sewig, *Erschöpfungssyndrom. Hamburger Professor: Burn-out wird zur Epidemie*, <http://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article2037965/Hamburger-Professor-Burn-out-wird-Epidemie.html> (veröffentlicht am 24. 9. 2011).

44 Vgl. etwa Sven Astheimer, *Volkskrankheit Burnout. Die ausgebrannte Republik*, <http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/volkskrankheit-burnout-die-ausgebrannte-republik-11627772.html> (veröffentlicht am 1. 2. 2012); Timot Szent-Ivanyi, *Volkskrankheit Burn-*

demischen Ausmaßen«⁴⁵ der Betroffenzahlen oder von einer »Burnout-Welle«,⁴⁶ die das ganze Land überrollt.

Infektiöse Krankheiten, die sich rasch ausbreiten, bringen seit jeher Ausnahmesituationen mit sich, gleich ob es sich dabei um einen offiziell von staatlicher Seite verhängten Ausnahmezustand handelt (wie etwa in den westafrikanischen Staaten Liberia, Guinea, Sierra Leone und Nigeria, deren Regierungen infolge der seit dem Frühling 2014 um sich greifenden Infektion mit dem Ebola-Virus den Notstand ausgerufen haben), oder aber um einen Zustand, der nur von den Betroffenen selbst als »Ausnahmezustand« empfunden wird. Dass es sich bei der »Burnout-Welle« der vergangenen Jahre um keine Epidemie in einem klassisch medizinischen Sinne handelt, liegt jedoch auf der Hand.⁴⁷

Bei der Bezeichnung von Burnout als Epidemie hat man es also – wie so oft im Burnout-Diskurs – in erster Linie mit einem sprachlichen Bild, einer Metapher, zu tun. Diese Bilder können mehr oder weniger gut gewählt, mehr oder weniger sinnhaft, mehr oder weniger drastisch sein. Ihre Gemeinsamkeit liegt in der hohen »alltagsweltlichen Plausibilität«, die sie allesamt aufweisen und die bisweilen zu einer »vermeintlich nicht an-

out. Erschöpfungssyndrome auf dem Vormarsch, <http://www.fr-online.de/politik/erschoepfungssyndrome-auf-dem-vormarsch-volkskrankheit-burn-out,1472596,8359480.html> (veröffentlicht am 19. 4. 2011). Vgl. auch die Fotostrecke auf *spiegel online* unter dem Titel »Volkskrankheit Burnout. Wie Erschöpfung die Volkswirtschaft schwächt«, <http://www.spiegel.de/fotostrecke/volkskrankheit-burnout-wie-erschoepfung-die-volkswirtschaft-schwaecht-fotostrecke-63828.html> (veröffentlicht am 24. 1. 2011).

45 Michael O. R. Kröher, Burn-out-Kliniken. Mit der Ruhe kommt die Kraft, <http://www.manager-magazin.de/magazin/artikel/a-799549.html> (veröffentlicht am 28. 11. 2011).

46 Matthias Kowalski, Stress-Krankheiten. Experten warnen vor Burn-out-Welle, http://www.focus.de/gesundheit/news/stress-krankheiten-experten-warnen-vor-burn-out-welle_aid_564949.html (veröffentlicht am 23. 10. 2010).

47 Eine historisch-sozialepidemiologische Perspektive kann hier zu bedenken geben, dass sich in Phasen rasanten wirtschaftlichen, technologischen und gesellschaftlichen Wandels auch die Gesundheitspotentiale und Gesundheitsrisiken, die in einer Gesellschaft vorherrschen, mitsamt ihrem Einfluss auf Wohlbefinden, Lebensqualität, Krankheit und Mortalität kurzfristig verändern können. Burnout gerät aus dieser Perspektive in eine strukturelle Nähe zu anderen hochkonjunkturellen Krankheitsphänomenen wie etwa die im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert weit verbreitete Neurasthenie oder die in den 1950er und 1960er Jahren populäre »Managerkrankheit«, die allesamt als »wiederkehrende Manifestationen psychischer und physischer Störungen« (Patrick Kury, Von der Neurasthenie zum Burnout. Eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung, in: Sighard Neckel/Greta Wagner [Hg.], *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013, S. 107-128, hier S. 123) angesichts hoher Belastung verstanden werden können (vgl. Kury, Von der Neurasthenie zum Burnout [Anm. 47]; Volker Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdeutungen im bürgerlichen Zeitalter 1790-1914*, Frankfurt a. M./New York 1999).

zweifelbaren szenischen Evidenz«⁴⁸ gesteigert werden kann, so der Soziologe Rolf Haubl.⁴⁹ Dabei bedienen sich die meisten Sinnbilder des Burnout der Strategie einer selektiven Fokussierung, bei der bestimmte »Bedeutungsaspekte [...] akzentuiert, [und] andere, womöglich unliebsame Aspekte der Aufmerksamkeit entzogen [werden]«. ⁵⁰ Haubls Beobachtungen liefern eine mögliche Erklärung, weshalb der Begriff – trotz seiner enormen Unschärfe – auf ein derart großes und geradezu intuitives alltags sprachliches Verständnis trifft. Die ausladenden Bilderwelten, die sich mit dem Schlagwort Burnout verbinden, sind mehr als bloße Untermalungen, die die diskursive Verhandlung des Phänomens randseitig begleiten. Vielmehr bilden sie das Gerüst, das dafür gesorgt hat, dass sich Burnout als Krankheitsbild so fest in der öffentlichen Wahrnehmung etablieren konnte und zu einem Begriff von großer »gesellschaftlicher Praxisrelevanz«⁵¹ geworden ist.

Bei der wiederkehrenden Bezeichnung von Burnout als Ausnahmezustand gestaltet sich der Fall jedoch etwas komplizierter. Jedes Nachdenken über das Phänomen Burnout nimmt implizit Bezug auf die Vorstellung von einem Ausnahmezustand – einem Ausnahmezustand nämlich, in dem sich Körper und Geist befinden, die an eine Grenze geraten sind, wobei die Grenzen der Gesundheit hier zusammenfallen mit den Grenzen dessen, was jemand zu leisten und auszuhalten vermag, welchen Anforderungen er entsprechen kann und ab welchem Punkt er kollabiert. Zwar handelt es sich beim Ausnahmezustand eher um eine Denkfigur als um ein Bild im eigentlichen Sinne; augenscheinlich evoziert diese Denkfigur jedoch visuelle und sprachliche Bilder, die genau diesen Ausnahmezustand auf plastische Weise verständlich und nachvollziehbar machen sollen. Und diese

48 Rolf Haubl, Burnout. Diskurs und Metaphorik, in: Sighard Neckel/Greta Wagner (Hg.), Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft, Berlin 2013, S. 165–178, hier S. 169.

49 Konkret gemeint sind die vielen Feuer-, Energie- und Maschinenmetaphern, oder auch diejenigen, die auf technische Gerätschaften rekurrieren wie etwa den Akku, das Netzteil oder die Alarmfunktion eines Weckers. Die meisten Menschen verstehen wohl, was gemeint ist, wenn der Mensch mit einem Computer oder Laptop gleichgesetzt und seine Arbeits- und Leistungskraft analog mit einem Akku verglichen wird; auch dass der leere Akku wieder aufgeladen werden muss, scheint nicht nur eine plausible Maßnahme, sondern in der Gesetzmäßigkeit, die ein solches Bild postuliert, die einzig folgerichtige zu sein. Ob es jedoch ratsam ist, permanent an seine Grenze zu gehen, sich zu erholen, wieder aufzuladen, um erneut alle Leistungskraft auszuschöpfen und was solch ein Phasenmodell für die Lebensqualität bedeuten würde, das alles wird von der Bildsprache freilich nicht mitverhandelt.

50 Haubl, Diskurs und Metaphorik (Anm. 48), S. 169.

51 Hedderich, Burnout (Anm. 29), S. 10.



*Cover zu Manfred Nelting: Schutz vor Burnout. Ballast abwerfen – kraftvoller leben. Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag, München 2012.
Quelle: eisele grafik-design*

Bilder unterliegen dann wiederum den strategischen Mechanismen, die Rolf Haubl für die Burnout-Sinnbilder generell festgestellt hat: Sie greifen auf alltäglich plausibles Bildmaterial zurück und verkürzen dessen Aussagegehalt durch selektive Fokussierungen.

Was wird gezeigt auf diesen Bildern? Wie wird die Ausnahme erfahrbar und plausibel gemacht? Welche Bedeutungsaspekte werden betont, welche der Aufmerksamkeit entzogen? Und vor allem: Welche Vorstellungen des Ausnahmezustands und des ihm korrelierten Normalzustands werden in diesen Bildern vermittelt und transportiert? Diese Fragen bilden den Hintergrund des folgenden Abschnitts, in dem exemplarisch einige populäre Motive des Burnout-Diskurses betrachtet und im Hinblick auf die Denkfigur des Ausnahmezustands befragt werden sollen. Ein besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Frage, an welchen Punkten diese Bilder in »Schieflage« geraten oder wo sie bereits in ihrer Anlage nicht funktionieren, da ich davon ausgehe, dass gerade diese – beabsichtigten oder unbeabsichtigten –

Widersprüche und Inkohärenzen geeignet sind, die Konturen der vielzitierten »Volkskrankheit Burnout« deutlich werden zu lassen.

Bilder des Ausgebranntseins, oder:
Wer oder was brennt hier eigentlich?

Betrachtet man den umfangreichen Pool an Bildern,⁵² den der Burnout-Diskurs bislang hervorgebracht hat, dann fallen zwei Bildbereiche aufgrund ihrer Popularität und ihrer Aussagekraft im Hinblick auf die Inszenierung des Ausnahmezustands besonders ins Auge: Der erste Bildbereich steht unter dem imaginären Zeichen von *Feuer und Flamme*, die Bilder des zweiten Bildbereichs lassen sich als figurative Darstellungen des *gebeugten Menschen* kennzeichnen: Auf ihnen werden Personen mit gebeugter Körperhaltung und gesenkten Köpfen gezeigt, die sich in einem beruflichen Kontext – meist an einem Schreibtisch – befinden. Aus beiden Bildbereichen sollen im Folgenden exemplarisch einzelne Abbildungen herausgegriffen und einer genaueren Betrachtung unterzogen werden.

Feuer und Flamme

Das Bild eines brennenden, erloschenen oder ausgebrannten Streichholzes war lange Zeit das am weitesten verbreitete Motiv im deutschsprachigen Burnout-Diskurs. Dafür gibt es gleich mehrere Gründe: Das Streichholz scheint zum einen den Krankheitsnamen, der ja augenscheinlich selbst schon eine Metapher ist, auf geradezu natürliche Weise zu visualisieren. Was ist naheliegender, als auf das Cover eines Ratgeberbuches, der sich mit Burnout beschäftigt, einen abgebrannten Gegenstand zu setzen? Das Bild des abgebrannten Streichholzes bietet sich allein schon deshalb an, weil uns sein Anblick seit über 200 Jahren geläufig ist (die ersten praktisch einsetzbaren Streichhölzer oder Schwefelhölzer kamen Anfang des 19. Jahrhunderts auf den Markt) und es zudem weniger drastisch erscheint als etwa das Bild eines ausgebrannten Autos oder niedergebrannten Dorfes. Das Motiv des Streichholzes hat zudem den Vorteil, dass es einen Gegenstand darstellt, der selbst zur Erzeugung von Feuer gedacht ist, wodurch es die in der

52 Die Rede ist hier vornehmlich von denjenigen Bildern, die in den Online- und Printausgaben der Tages- und Wochenpresse, in populärwissenschaftlichen Magazinen, Apothekerheftchen und Illustrierten vertreten sind, sich auf einschlägigen Homepages und auf den Coverseiten der umfangreichen Ratgeberliteratur zu Burnout befinden.

Burnout-Metapher implizierte Vorstellung des Feuers gleich in zweifacher Weise plausibilisiert.⁵³

Das Feuer gehört zu den ältesten und stärksten Bildern überhaupt, wobei seine persuasive Kraft auf der grundsätzlichen und unauflösbaren Ambivalenz dieses Elements beruht: Einerseits rekurriert es auf eine Urangst des Menschen; doch die »Tödlichkeit, die seitens des Feuers [...] dem erdebornen Landtier Mensch« droht, ist, wie Hartmut und Gernot Böhme schreiben, »nur das eine Extrem der ambivalenten Erfahrung aller Elemente«.⁵⁴ Die andere Seite dieser Erfahrung wird in Prometheus verkörpert, dessen Mythos auf die kulturstiftende Kraft des Feuers verweist.⁵⁵ Bereits in der Antike wurde der Auftritt des Feuerbringers »ebenso als Beginn menschlicher Zivilisation wie als Eintritt ins tragische Zeitalter begriffen«, denn »[k]eine Ressource der Macht erschien unerschöpflicher als die des Feuers«.⁵⁶ Auch ohne auf die griechische Mythologie Bezug zu nehmen, lässt sich die Ambiguität des Feuers auf dem Grund der Burnout-Metapher auffinden: Solange das Feuer (noch) brennt, steht es für Leidenschaft, Vitalität, Virilität und zugleich für lebensbedrohliche Gefahr. Ist von ihm nichts mehr übrig, so verweist das, was zurückbleibt, nur noch auf eine vergangene Verausgabung und die Unfähigkeit, diese fortzuführen, wodurch es einen negativen und vor allem passiven Endzustand figuriert.⁵⁷ Die Basisvorstellung des Ausbrennens bezeichnet grundsätzlich einen Prozess mit klar de-

53 Gleich ob ein Student seine Bachelorarbeit unter dem Titel »Burnout im Pflegeberuf. Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt« publiziert (Dietmar Schmidt, Burnout im Pflegeberuf. Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt, Hamburg 2011), Faz.net einen Bericht über den Burnout der berühmten Stabhochspringerin Jelena Isinbajewa mit der Schlagzeile »Ich habe das Feuer verloren« betitelt (Michael Reinsch, Isinbajewas Burnout. »Ich habe das Feuer verloren«, <http://www.faz.net/aktuell/sport/mehr-sport/isinbajewas-burnout-ich-habe-das-feuer-verloren-1954046.html> [veröffentlicht am 17. 3. 2010]), Karriere.de vom »Spiel mit dem Feuer« spricht (Astrid Oldekop, Burnout. Das Spiel mit dem Feuer, <http://www.karriere.de/startseite/burnout-spiel-mit-dem-feuer-4847/3/> [veröffentlicht am 1. 8. 2005]) oder der Psychologe und bekannte Buchautor Matthias Burisch bei *spiegel online* eine »Burnout-Selbstprüfung« unter dem Titel »Riecht's schon brennig?« veröffentlicht (Matthias Burisch, Burnout-Selbstprüfung. Riecht's schon brennig?, <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/burnout-selbstpruefung-riecht-schon-brennig-a-764586.html> [veröffentlicht am 31. 10. 2013]) – die Feuer-Metapher ist im Sprechen und Schreiben über Burnout allgegenwärtig und die Liste an Beispielen ist endlos.

54 Gernot Böhme/Hartmut Böhme, Feuer, Wasser, Erde, Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente, München 1996, S. 53.

55 Ebd., S. 53.

56 Ebd., S. 21.

57 Vgl. Bröckling, Der Mensch als Akku (Anm. 42), S. 182-184.

finiertem Anfang und Ende.⁵⁸ Dem »Ausgebranntsein« selbst kommt in diesem Prozess der Status einer »Kippfigur« zu. Sie verhandelt einen Umschlagspunkt: Es gibt ein Davor und ein Danach, hinter das man gemäß der Logik des Bildes nicht zurückkann. Und so müsste man dem geläufigen Slogan »Nur wer gebrannt hat, kann auch ausbrennen« eigentlich ein »Und wer einmal ausgebrannt ist, der bleibt es!« hinzufügen. *Wer »Burnout« sagt, erzählt eine Geschichte von ihrem Ende her.*⁵⁹ Das Gleiche tun die vielen Streichhölzer, die – in verschiedenen Formationen und mannigfaltiger Farbgebung – auf den Titelseiten so vieler Publikationen zum Thema Burnout zu sehen sind.

Regelmäßig wird dabei ein einzelnes abgebranntes Streichholz vor einem einfarbigen Hintergrund abgebildet, der die Kontraste deutlich hervortreten lässt.⁶⁰ Der Umriss des Streichholzes – abgebrannter Kopf auf einem langen, einstmals geraden, nunmehr gekrümmten Holzscheit – erinnert unweigerlich an die Silhouette eines menschlichen Körpers. Der Aussagegehalt ist klar: Hier hat einer so viel und so leidenschaftlich gearbeitet, bis ihn sein Eifer über eine Grenze getrieben, bis ihn sein »Feuer« verzehrt hat, so dass von ihm kaum noch etwas übrig ist. Der »Ausnahmestand« wird auf den ersten Blick ersichtlich: Eine Person wird symbolisiert, die nicht nur ihre Funktionsfähigkeit, sondern gleich ihre ganze Vitalität restlos eingebüßt hat. Doch was wäre die Alternative? Die Logik des Bildes lässt keine andere zu. Streichhölzer erlauben keine dosierte Verbrennung – man kann ein Streichholz nicht, wie einen Lichtschalter, an- und ausknipsen –, und sie brennen unweigerlich nur für kurze Zeit.

Eine andere Variante des Streichholz-Motivs zeigt ein einzelnes Streichholz, das noch im Brennen begriffen ist, wodurch die Assoziation »Streichholz – menschlicher Körper« in den Hintergrund tritt.⁶¹ Die Aufmerksamkeit des Betrachters wird vielmehr auf den Brennvorgang selbst gelenkt. Dadurch erweitert sich der Interpretationsspielraum in der Frage, wofür das Streichholz denn nun eigentlich steht. Repräsentiert es Arbeits- und Leistungskraft? Passion und Arbeitseifer? Oder doch das gesamte Subjekt? In jedem Fall ist auch hier klar, wie die Geschichte ausgehen wird: nur ein paar

58 Vgl. zur Basismetapher des Ausbrennens Haubl, *Diskurs und Metaphorik* (Anm. 48), S. 169.

59 Vgl. zu diesem Gedanken auch Hillert, Marwitz, *Burnout-Epidemie* (Anm. 25), S. 32.

60 Vgl. etwa Manfred Nelting, *Burn-out. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht*, München 2010; ders., *Schutz vor Burn-out. Ballast abwerfen – kraftvoller Leben. Entschleunigung im modernen Arbeitsalltag*, München 2012; Wolfgang Lalouschek, *Burnout-Manual für Klinik und Praxis*, Wien 2011.

61 Vgl. http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55891&key=standard_document_44216794&seite=1 (zuletzt aktualisiert am 18. 1. 2013).

Augenblicke noch, dann ist das Streichholz abgebrannt. Gerade diejenigen Bilder, die ein Streichholz zeigen, das an beiden Enden gleichzeitig brennt, streichen dieses Moment der Bedrohung, das aus der Kürze der verbleibenden Restzeit entsteht, in aller Deutlichkeit heraus.⁶²

Die Betrachtung zweier weiterer Varianten desselben Motivs vermag noch klarer vor Augen zu führen, welche Inkohärenzen und Widersprüchlichkeiten das Bild des Streichholzes mit sich bringt. Die erste Variante zeigt ein bereits abgebranntes Streichholz inmitten einer Reihe noch unbenutzter und intakter Hölzer.⁶³ Die zweite Variante zeigt dieselbe Konfiguration, allerdings mit dem Unterschied, dass ein einzelnes Streichholz als brennend dargestellt wird, so dass klar ist, dass die anderen in der Reihe im nächsten Moment auch in Flammen aufgehen werden.⁶⁴

Die erste Darstellungsvariante – ein abgebranntes Holz zwischen vielen intakten – veranlasst wiederum zu der Frage, wofür das abgebrannte Streichholz denn nun steht. Steht es womöglich für das Subjekt, das einen Burnout erlitten hat, und das sich zwischen all den anderen befindet, die noch ihre volle Arbeitskraft besitzen? Die räumliche Anordnung und die Farbgebung mancher Bilder evozieren eine solche Deutung. So etwa auf einem Bild, das in der Onlineausgabe der *Süddeutschen Zeitung* einem kurzen Text über Burnout als Illustration vorangestellt ist: die Hölzer erhalten durch die unterschiedlichen Farben ihrer Köpfe eine gewisse (fröhliche) Individualität, während das eine verkohlte in ihrer Mitte freilich einen recht trostlosen Eindruck hinterlässt.⁶⁵ Oder figuriert die Summe der Streichhölzer doch eher die Summe der Energieressourcen einer Person? Dann stellt sich allerdings die Frage, ob nach dem ersten Burnout gleich der nächste und übernächste bevorsteht, denn anders wäre die Reihe der anderen, noch nicht entzündeten Hölzer nicht zu verstehen.

Auch bei der zweiten Variante – dem brennenden Hölzchen, das die anderen in der Reihe entzündet – bleibt unklar, wen oder was die Streichhölzer symbolisieren sollen. Man könnte die Bilder entweder dahingehend

62 Vgl. beispielsweise das Cover von Volker Schmiedel, *Burnout. Wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen*, Stuttgart 2010.

63 Vgl. Ulrike Pilz-Kusch, *Burnout. Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen*. Das Praxisübungsbuch für Trainer, Berater und Betroffene, Weinheim 2012; Matthias H.W. Braun, *Burnout-Watcher. Die Leistungsfähigkeit erhalten*. Das Leben bewusst gestalten, Regensburg 2011.

64 Vgl. die Coverbilder zu Dagmar Ruhwandl, *Erfolgreich ohne auszubrennen*. Das Burnout-Buch für Frauen, Stuttgart 2007, und Meziani Abdussala/Britta Eberlein/Sarah Christiansen, *Burnout. Entstehung und Prävention*, München 2014.

65 *Burn-out. Wenn Arbeit krank macht*, <http://www.sueddeutsche.de/thema/Burn-out> (zuletzt abgerufen am 30.1.2015).

interpretieren, dass sie den zeitlichen Verlauf einer Burnout-Erkrankung in Szene setzen, wobei die unterschiedlich stark abgebrannten Streichhölzer die mentale und körperliche Verfassung des Betroffenen zu unterschiedlichen Zeitpunkten darstellen würden, oder aber dahingehend, dass sie auf den eingangs erwähnten »epidemischen« Charakter des Burnout-Phänomens anspielen.

In jedem Fall suggerieren all diese Bilder jedoch eines: Entweder man hat noch nicht richtig »gebrannt« oder man ist bereits »ausgebrannt« (oder zumindest kurz davor). Denn dass das Streichholz, sobald es einmal entzündet wurde, unweigerlich niederbrennen wird, ist gewiss. Übertragen auf die passionierten Erwerbstätigen würde dies bedeuten, dass der Burnout ihnen sowieso früher oder später widerfährt. Die Streichholz-Metapher ließe sich dann als subversive Warnung lesen, sich besser von Anfang an nicht allzu »brennend« für seine Arbeit zu begeistern, um das Ausbrennen zu vermeiden – was so sicher nicht intendiert ist.⁶⁶ Die Auffassung, die diese Abbildungen vermitteln, ist vielmehr diejenige, dass es in letzter Konsequenz angemessen und richtig ist, leidenschaftlich in seiner Arbeit aufzugehen – denn das »Brennen« selbst wird als Problem nicht thematisiert. Die bedrohliche Ausnahmesituation, die diese Bilder inszenieren, besteht darin, dass das Streichholz respektive das Subjekt ausbrennt und dadurch in einen unbrauchbaren Zustand verfällt. Die schlichte kausale Folge, dass nämlich auf das Entzünden eines Brennholzes unweigerlich sein Ausbrennen folgt, wird sozusagen künstlich auseinandergezogen, da die beiden notwendig aufeinander folgenden Phasen des Entzündens und Ausbrennens voneinander entkoppelt werden. Die Irritation, die sich beim Betrachten dieser Bilder einstellt, entsteht, Rolf Haubl zufolge, daraus, dass sich »mithilfe eines abgebrannten Streichholzes [der] Übergang von der Burnout- in die Post-Burnout-Phase nicht darstellen lässt.«⁶⁷ »Suggeriert wird aber«, so Haubl weiter,

»dass die Person den ursprünglichen Zustand vor dem Burnout wieder erreichen kann. Folglich wird das Burnout – auf unerklärliche Weise – ungeschehen gemacht. Die drängende Frage, wie ein Brennen ohne Ausbrennen gelingen kann, bleibt unbeantwortet.«⁶⁸

Möglicherweise bleibt diese Frage auch deshalb unbeantwortet, weil sie sich in der Gesetzmäßigkeit der Bildsprache gar nicht stellt: Abgebrannte Streichhölzer landen im Müll. »Zynischer kann man die Reduktion des

66 Vgl. hierzu auch Haubl, *Diskurs und Metaphorik* (Anm. 48), S. 170.

67 Ebd., S. 170.

68 Ebd., 170f.

Menschen auf seine Arbeitskraft kaum ins Bild setzen: Wer nicht mehr brennt, wird verbrannt«,⁶⁹ hält Ulrich Bröckling kritisch fest.

Das auf den ersten Blick so harmlos anmutende und angesichts des Krankheitsnamens so naheliegende Motiv des Streichholzes vermittelt nicht nur auf subtile Weise einen Zirkelschluss, aus dem es eigentlich keinen Ausweg gibt; unfreiwillig entfaltet es auf manchen Bildern auch eine geradezu schauerhafte Wirkung. Die verkohlten, in sich gekrümmten über- und nebeneinander liegenden Hölzer, die einem beispielsweise auf dem Online-Portal der *FAZ* unter Titeln wie »Überfordert und ausgebrannt« oder »Erschöpft, ausgebrannt und arbeitsmüde« begegnen,⁷⁰ erinnern an verkohlte Körper, an Krieg, Scheiterhaufen und Naturkatastrophen. Dieser dramatischen Wirkung bedienen sich letztlich alle Bilder, die ihr Motiv aus dem semantischen Feld von Feuer, Flamme und Brand beziehen, ohne sie freilich bis zum Ende durchzuspielen. Unter der Hand wird das Brennen zum Normalzustand, das Ausbrennen zur Ausnahme, woraus sich für den Einzelnen die paradoxe Anforderung ergibt, leidenschaftlich zu »brennen«, ohne jemals »auszubrennen«.

Der gebeugte Mensch

Die figurative Darstellung des erschöpften Menschen im 21. Jahrhundert *par excellence* zeigt in »realistischen, gleichwohl emblematischen«⁷¹ Bildern eine Person an ihrem Arbeitsplatz in einem Büro. Das alte biblische Motiv des gebeugten Menschen ist zahlreichen Artikeln und Berichten zum Thema Burnout als Illustration zur Seite gestellt.⁷² Der Betrachter dieser

69 Bröckling, *Der Mensch als Akku* (Anm. 42), S. 183.

70 So zu sehen etwa auf den Illustrationen zu folgenden Artikeln: Lisa Nienhaus/Bettina Weiguny, *Burnout. Überfordert und ausgebrannt*, <http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/wirtschaftspolitik/burnout-ueberfordert-und-ausgebrannt-12902908.html> (veröffentlicht am 24. 4. 2014); Georg Meck, *Burnout-Syndrom. Erschöpft, arbeitsmüde, ausgebrannt*, <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/burnout-syndrom-erschoeft-ausgebrannt-arbeitsmuede-1953421.html> (veröffentlicht am 8. 3. 2010).

71 Haubl, *Diskurs und Metaphorik* (Anm. 48), S. 168.

72 Vgl. etwa die folgenden textbegleitenden Abbildungen: Norbert Lossau, *Erschöpfungssyndrom. Gegen Burn-out sind Psychopharmaka machtlos*, <http://www.welt.de/gesundheit/article115898081/Gegen-Burn-out-sind-Psychopharmaka-machtlos.html> (veröffentlicht am 6. 5. 2013); Susanne Kailitz, *Wenn Arbeit krank macht*, http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/krankheitenstoerungen/tid-31841/titel-wenn-arbeit-krank-macht_aid_1008368.html (veröffentlicht am 10. 6. 2013). Vgl. folgende Internetauftritte: <http://www.hilfe-bei-burnout.de/was-ist-burnout/> (zuletzt abgerufen am 30. 1. 2015); <http://www.burnout-syndrom.org/> (zuletzt abgerufen am 30. 1. 2015). Vgl. außerdem das Coverbild zu Brigitte Schweifer-Winkler, *Burnout im Unternehmen. Ursachenforschung, Folgen und Lösungsansätze*, Hamburg 2013.



Bild zu Norbert Lossau: Gegen Burnout sind Psychopharmaka machtlos, veröffentlicht am 6.3.2013 auf welt.de. Quelle: dpa.

Illustrationen blickt von oben auf eine Person herab, die in einem Raum an einem Tisch sitzt. Dass es sich bei dem Tisch um einen Schreibtisch, bei dem Raum um ein Büro handelt, wird angesichts des sterilen Mobiliars, der weißen Wände, der kargen Einrichtung und der Utensilien auf dem Tisch sofort ersichtlich. Laptop, Telefon, Stifte, Papiere, Taschenrechner, Laufmappen und Aktenordner liegen meist unordentlich auf dem Arbeitsplatz verteilt. An den Schreibtischen sitzen Personen mittleren Alters und mitteleuropäischen Phänotyps, die ein dezentes – meist in Grau, Weiß, Schwarz oder Hellblau gehaltenes – Business-Outfit tragen. Der Kopf ist nach unten geneigt oder in die Hände gestützt, hin und wieder sieht man ihn auch stirnseitig auf der Tischplatte liegen. Die Blicke sind gesenkt und dadurch dem Betrachter entzogen. Auf denjenigen Bildern, auf denen man die Partie um die Augen erahnen kann, sind diese geschlossen.

Der Ausnahmezustand, in dem sich die abgebildeten Personen befinden, wird durch die Negation der üblichen Handlungen, die Menschen an einem Arbeitsplatz verrichten, vor allem aber auch durch die gebeugte Körperhaltung offenkundig gemacht. Es entsteht eine Spannung zwischen der Umgebung, die einen spezifischen Erwartungshorizont generiert, und dem Subjekt, das diesen Erwartungen offensichtlich nicht (mehr) ge-

recht werden kann. Jedes einzelne der abgebildeten Utensilien steht dabei emblematisch für eine bestimmte Anforderung: das Telefon für die Anrufe, die entgegengenommen oder noch getätigt werden müssen, der Computer für die lange Liste der noch unbeantworteten E-Mails oder die Präsentation, die noch vorbereitet werden muss, die Papiere und Akten müssen gelesen, sortiert und abgeheftet werden etc.

Die Kombination aus Alltäglichkeit und Krisenhaftigkeit, das vertraute Setting einerseits und das alarmierende Label »Burnout« andererseits, erzeugt eine komplexe Wirkung. Auf der einen Seite suggerieren die Bilder, dass prinzipiell jeder und jede von Burnout betroffen sein kann; auf der anderen Seite werden die Betrachter durch die erhöhte Blickposition fast schon zu triumphierenden Voyeuren, die auf das Unglück des Ausgebrannten herabblicken. Die Aktenstapel auf den Abbildungen türmen sich zudem nur selten so hoch, dass die Überforderung des Protagonisten auf den ersten Blick nachvollziehbar wäre; vielmehr scheint diese aus seinem persönlichen Versagen zu resultieren. Auf eine fast schon perfide Weise vermitteln diese Bilder den Eindruck, dass das Problem allein bei der erschöpften Person selbst liegt, denn um sie herum herrscht geschäftige Normalität; davon zeugen die gefüllten Ordner und Laufmappen, die Telefone, Smartphones und Notebooks, die von der Funktionalität und geschäftigen Betriebsamkeit künden, die alle anderen scheinbar problemlos aufrechterhalten.

So häufig diese Figurationen des gebeugten Menschen medialen Berichten zum Burnout zur Seite gestellt sind, so selten findet man sie auf den Titelseiten der Ratgeberliteratur. Es liegt nahe, dahinter eine bestimmte Marketingstrategie zu vermuten, die voraussetzt, dass sich eigentlich niemand selbst gerne in dieser Position sieht. Vom heroischen Ruhm des leidenschaftlich Entbrannten ist auf diesen Bildern nur noch wenig zu spüren. Die beinahe schon in der Art eines Stilllebens inszenierte Schwäche, Demütigung und Isolation, die die gebeugte Haltung des Protagonisten zum Ausdruck bringt, will so gar nicht passen zu dem gängigen Burnout-Narrativ. Dieses Narrativ erzählt die Geschichte eines »Superhelden« der Erwerbstätigkeit, der nicht »einfach nur depressiv« ist, sondern nichts weniger als seine persönliche Gesundheit am Altar der Leistungsbereitschaft als Opfer darbringt und sich deshalb stolz seine Krankschreibung wie »ein Veteranenabzeichen an die Brust«⁷³ heften kann. Die Unvereinbarkeit dieses offenkundig problematischen Narrativs mit dem Motiv des gebeugten Menschen wäre an sich begrüßenswert, wenn die Bildsprache nicht auf un-

73 Bröckling, *Der Mensch als Akku* (Anm. 42), S. 180.

tergründige Weise die permanente Betriebsamkeit und Funktionalität zum unproblematischen Normalzustand erheben würde.

Auf einen letzten, von Haubl in seinem Aufsatz über Diskurs und Metaphorik des Burnout-Syndroms angeführten Aspekt sei hingewiesen: Die Geste des hängenden Kopfes und gesenkten Blicks vermag vor dem Hintergrund des evolutionstheoretischen Wissens, das den westlichen Gesellschaften seit dem späten 19. Jahrhundert reichhaltig zur Verfügung gestellt wurde, noch eine andere, spezifische Bedeutung zu entfalten. Wir haben gelernt, einem hoch erhobenen Kopf, einem gestreckten Rücken und einem geraden Blick in die Augen des Gegenübers respektive des »Konkurrenten« Dominanz und Stärke zuzusprechen. Während, wer sich krümmt, kleinmacht und die Augen senkt, in diesem Verständnis seinen »Rivalen« signalisiert, »dass er aus der Konkurrenz um knappe Reproduktionsressourcen wenigstens vorübergehend ausscheidet« und dadurch deren Aggression hemmen und überdies vermeiden kann, »sich durch totalen Energieverschleiß für nicht erreichbare Ziele gänzlich zu ruinieren«. ⁷⁴ So problematisch eine solche darwinistisch inspirierte Lesart auch sein mag – sie untermauert doch recht gut die These von der Angst vor dem Abgehängt-Werden und Nicht-länger-mithalten-Können als beständiger Begleiter des spät-modernen Subjekts.

Der Ausnahmezustand als persönlicher Stillstand

Betrachtet man die im vorangegangenen Abschnitt vorgestellten Beispiele populärer visueller Darstellungen des Burnout, dann fällt zunächst eines ins Auge: Auf den Bildern werden ausnahmslos stille Situationen in Szene gesetzt. Die populärsten Bilder im Burnout-Diskurs sind weder bewegt noch dynamisch.

Auf denjenigen Abbildungen, auf denen ein Streichholz während oder nach dem Verbrennungsvorgang gezeigt wird, wird die Impression der Stille in erster Linie durch die isolierte Darstellung und den einfarbigen Hintergrund erzeugt. Die Streichhölzer scheinen, ihrer eigentlichen Funktion (nämlich einen anderen Gegenstand zu entzünden) völlig enthoben, im Raum zu schweben. Die Symbolhaftigkeit der Darstellung tilgt alle Dynamik, die im semantischen Feld von Feuer und Flamme eigentlich enthalten ist. Das Moment des »Ausbrennens« gerät auf diesen Bildern auf paradoxe Weise in den Fokus, ohne dass das notwendig vorangegangene Moment

74 Haubl, Diskurs und Metaphorik (Anm. 48), S. 169.

des »Brennens« in seiner entscheidenden Tragweite thematisiert würde. Auf denjenigen Bildern, die in der Art eines Standbilds die Burnout-Betroffenen als handlungsunfähige Erschöpfte an ihren Schreibtischen inszenieren, wird der Effekt einer sich über alles legenden, lähmenden Stille in erster Linie durch die gebeugte Körperhaltung und die geschlossenen Augen der Person in der Bildmitte erzeugt. Die Betrachter blicken aus der Vogelperspektive auf eine statische Situation, deren Ausweglosigkeit ikonisch gebannt wird.

Die entscheidende Gemeinsamkeit zwischen beiden Motivkomplexen liegt meines Erachtens jedoch darin, dass sie den Fokus auf das einzelne Subjekt lenken und die Vielzahl an möglichen externen Gründen für dessen seelische und körperliche Erschöpfung durch die Motivwahl und die Weise der Inszenierung ausblenden. Kurzum: *Der Ausnahmезustand »Burnout« wird als persönlicher Stillstand figuriert.*⁷⁵

Auf diese Weise perpetuieren die populären Burnout-Darstellungen das Diktat der Geschwindigkeit, das Hartmut Rosa als »die dominante soziale Norm moderner Gesellschaften« schlechthin identifiziert und das seiner Meinung nach dazu dient, »die Verteilung von Anerkennung und Mißachtung zu legitimieren: Der Schnellere gewinnt und profitiert, der Langsamere verliert und fällt zurück.«⁷⁶ Zwar betont Ulrich Bröckling zu Recht, dass es sich bei Burnout um eine Krankheit handelt, »deren Symptomatik und Ätiologie selbst unmittelbar auf Zeit, auf beschleunigte und verdichtete Zeit verweist«, und dass es einen Common Sense gibt, der die Ursache für den rapiden Anstieg der Betroffenenzahlen in den »entgrenzten Leistungsanforderungen eines allgegenwärtigen Wettbewerbsregimes, [...] [im] unerbittliche[n] Takt der Projekttermine und Zielvereinbarungen, der »Milestones« und Deadlines«⁷⁷ sieht. Doch die visuellen Darstellungen des Burnout scheinen nur vordergründig auf den dominanten Beschleunigungsdiskurs Bezug zu nehmen, demzufolge das »Verhältnis des Einzelnen zu seiner Arbeit und Umwelt [...] von Selbstoptimierung, Flexibilisierung und Beschleunigung«⁷⁸ geprägt wird. Das abgebrannte Streichholz oder der gebeugte Mensch würden dementsprechend das unausweichliche Ergeb-

75 Mit der Figur des »rasenden Stillstands« hat der Philosoph und Geschwindigkeitstheoretiker Paul Virilio in den 1990er Jahren die paradoxe Erfahrung einer Erstarrung bei Hochgeschwindigkeit auf eine eingängige Formel gebracht. Für Hartmut Rosa ist die »Erfahrung beschleunigungsbegleitender Erstarrungsprozesse« (Rosa, Beschleunigung [Anm. 19], S. 86) gerade keine Gegentendenz von Beschleunigung, sondern als paradoxe »Kehrseite all der für die Modernisierung charakteristischen Prozesse« (Rosa, Beschleunigung und Entfremdung [Anm. 22], S. 38) ein wesentliches Merkmal einer solchen.

76 Rosa, Beschleunigung und Entfremdung (Anm. 22), S. 57.

77 Bröckling, Der Mensch als Akku (Anm. 42), S. 180.

78 Kury, Der erschöpfte Mensch (Anm. 14), S. 282 f.

nis und »Endprodukt« dieses Imperativs zur Beschleunigung darstellen. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich allerdings, dass die Bilder, indem sie den Burnout als einen – unbedingt zu vermeidenden – individuellen Stillstand inszenieren, den allgemeinen Normcharakter von Betriebsamkeit, Funktionalität und Optimierung bestätigen und zementieren. Fragen von gesellschaftspolitischer Bedeutung tauchen in ihnen nicht auf. Mehr noch: Die Bildsprache verhindert, dass solche Fragen überhaupt gestellt werden können. So wenig die Logik der Bilder eine Alternative für denjenigen offeriert, der offensichtlich nicht mehr in der Lage ist, den Anforderungen zu genügen, so wenig weist sie einen Ausweg aus dem allgemeinen Zusammenhang von Beschleunigung, Funktionalität und Optimierung.

Dadurch, dass der »Ausnahmezustand Burnout« auf diesen Darstellungen nicht im Spannungsfeld von Gesellschaft und Subjekt, sozialen Strukturen und individuellen Grenzen thematisiert wird, sondern letzten Endes als individuelles Versagen erscheint, als Figuration des persönlichen Stillstands, übertragen sie dem Einzelnen die volle Verantwortung für seine Situation. Die Bilder berichten von leidenschaftlich »Entflammten«, die ihr »Feuer« jedoch nur schlecht in Schach halten konnten, vom defizitären Umgang mit den eigenen Ressourcen und dem persönlichen Scheitern innerhalb einer (scheinbar) problemlos weiterfunktionierenden Welt.