

Sighard Neckel

BURNOUT

Das gesellschaftliche Leid der Erschöpfung

Wer heute im Frankfurter Bankenviertel Sozialforschung betreibt und Gespräche mit Finanzexperten führt, stößt immer häufiger auf Berichte wie den eines 50jährigen Investmentbankers, der Folgendes aus seiner Berufsbiographie erzählt:

Nach sieben Jahren in der Zentrale war ich sehr müde und hatte Burnout. Da war ich so um die 40. Wir hatten früh Kinder gekriegt und natürlich geackert ohne Ende. Aber es war auch so, dass man sich dann erst so richtig selbst erlebt hat, beim Reisen zum Beispiel. Das ist natürlich toll, und dann die Goldkarte und die Platinkarte von Amex und so ein Zeug. Dieses sich selbst erst spüren, wenn man so hyperaktiv ist. Sobald es dann still ist, wird es leer. Das ist bei vielen Investmentbankern so. Die brauchen diese Spannung des Deal-Machens – »wir sind die Deal-Maker«. Das führt zu immer mehr, mehr, mehr – bis man dann abstürzt. Also, ich war total müde. Dann haben die Ärzte mir gesagt: »Du musst sofort raus«. Hab' dann eineinhalb Jahre gebraucht...

In den 1970er Jahren, als der Begriff »Burnout« in den Vereinigten Staaten entstand, wurde das Ausgebranntsein vornehmlich in Sozialberufen und bei Lehrerinnen und Lehrern diagnostiziert. Rastloser beruflicher Einsatz, eine starke Identifikation mit der Arbeit und Frustration über die geringe Anerkennung des eigenen Tuns standen typischerweise Pate beim körperlichen und psychischen Zusammenbruch. Heute gilt Burnout als weitverbreitet in der gesamten Berufswelt – von Führungskräften der Wirtschaft über prominente Sportler, Autorinnen und Medienstars bis hin zu Wissenschaftlern, mittleren Angestellten und Hartz IV-Empfängern. Zwischen 2004 und 2012 sind, wie der Bundesverband der Betriebskrankenkassen berichtet, die Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland wegen Burnout um das 18fache gestiegen. Das deutsche Bundesministerium für Arbeit und Soziales schätzt, dass allein auf psychische Überlastung und Burnout der Ausfall von 54 Millionen Arbeitstagen zurückgeht, eine Zunahme gegenüber 2001 von 60 Prozent. Unter 40- bis 50-jährigen männlichen Berufstätigen

tigen mit einem hohen sozioökonomischen Status ist Burnout am meisten verbreitet. In unteren und mittleren Schichten hingegen, bei Jüngeren und stärker bei Frauen als bei Männern werden zunehmend Depressionen diagnostiziert. Nach aktuellen Studien des Berliner Robert-Koch-Instituts leiden ca. acht Prozent der Erwachsenen in Deutschland an einer diagnostizierten Depression. Es lässt sich annehmen, dass sich dahinter nicht selten ähnliche Symptome wie jene verbergen, die bei Patienten aus höheren Sozialgruppen als Burnout festgestellt werden.

Dennoch stellt Burnout keine »Modekrankheit der Besserverdienenden« dar, wie dies die Medien neuerdings gerne verbreiten, nachdem sie zuvor den publizistischen Wirbel um Burnout selbst erst angeheizt haben. In den Zustand einer totalen Erschöpfung der körperlichen und psychischen Kräfte geraten auch Arbeitslose, alleinerziehende Mütter und gewöhnliche Arbeitnehmer. Führungskräfte mögen ein Burnout als »Verwundetenabzeichen der Leistungsgesellschaft« (Wolfgang Schmidbauer) herzeigen können, das auf ihren besonderen Einsatz in der Berufswelt verweist, ohne sich dem Stigma einer Depression aussetzen zu müssen. Dieser symbolische Vorteil ändert jedoch nichts daran, dass für die Entstehung eines belastungsbedingten Zusammenbruchs ein zumeist länger anhaltender Leidensdruck verantwortlich ist. In den oberen Schichten, die sich an den Schaltstellen der Wirtschaft oder im Zentrum von Organisationen befinden, stellt sich – wie das Zitat des Investmentbankers illustriert – Burnout nicht selten als plötzlicher Einbruch einer persönlichen Erfolgsgeschichte von Macht, Status und Selbstwirksamkeit ein, die mitunter als euphorisch erlebt worden ist. Demgegenüber resultiert die Erschöpfung des Durchschnitts eher daraus, dass die Nöte und Forderungen des Alltags, des Berufslebens und der Familienorganisation den betroffenen Menschen schließlich buchstäblich über den Kopf wachsen.

Gleichwohl gehört Burnout nicht zu den medizinisch approbierten Krankheiten. Auch das neueste Verzeichnis von Krankheiten und Gesundheitsproblemen der Weltgesundheitsorganisation von 2013 (ICD-10) kennt Burnout allein als »Problem der Lebensbewältigung«. Und in der Tat: Von einem akuten Burnout wird immer dann gesprochen, wenn sich eine emotionale Erschöpfung mit einer körperlichen Auszehrung verbindet und zu einem massiven Kollaps führt, der die Fortsetzung der bisherigen Lebensführung zumindest zeitweilig unmöglich macht. Chronischer Stress über längere Zeiträume hinweg, ein anhaltendes Gefühl der

Überforderung oder Überlastung sowie Enttäuschungen im Beruf werden als Ursachen für Burnout benannt. Für die Umwelt macht sich dies etwa bemerkbar in einer starken Reizbarkeit der betroffenen Personen und einer »Depersonalisierung« ihrer sozialen Kontakte, denen gegenüber sich Gleichgültigkeit, Distanz und Zynismus verbreitet.

In der Medizin mag die Frage, ob Burnout eine eigenständige Krankheit ist, die sich durch eindeutige Merkmale von körperlichen Erschöpfungszuständen, vom chronischen Müdigkeitssyndrom oder von Depressionen unterscheidet, von großer Bedeutung sein. Die Sozialforschung indes, die sich für Burnout als ein zeittypisches Phänomen der modernen Lebensführung und heutiger Arbeitswelten interessiert, braucht sich zwischen »krank« oder »gesund«, »normal« oder »pathologisch« nicht zu entscheiden. Wie Emotionen insgesamt ein Bindeglied zwischen Person und Gesellschaft sind, ein Vermittler zwischen dem Körper und dem Sozialen, so kommt auch der emotionalen Erschöpfung die soziologische Bedeutung zu, Auskunft über die Stellung des Einzelnen in seiner sozialen Umwelt zu geben, über Probleme und Konflikte zu informieren, die aus der jeweiligen Lebensführung entstehen.

Aus dem Blickwinkel der Soziologie stellt Burnout ein subjektives Leid dar, für das die medizinische Behandlungsdiagnose einer »Krankheit« nicht entscheidend ist, da sich in ihm über individuelle Belastungen hinaus gesellschaftliche Probleme, insbesondere des modernen Berufslebens, dokumentieren. So sind sich medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Experten auch weitgehend darin einig, dass Burnout ein meist arbeitsbedingtes Erschöpfungssyndrom darstellt, dessen Ursachen in den Belastungsfaktoren eines gesellschaftlichen Wandels zu suchen sind, der von dem Einzelnen in hohem Maße berufliche Einsatzbereitschaft, eine starke Identifikation mit der Arbeit, zeitliche Flexibilität, persönliche Eigenverantwortung und vermehrte Selbststeuerung bei der alltäglichen Lebensbewältigung einfordert.

Die Zunahme des Burnout-Syndroms im letzten Jahrzehnt ist kein Zufall. Zwar hat die deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen auch etwas mit der Umstellung der Dokumentation kassenärztlicher Diagnosen auf das ICD-10-System seit dem Jahr 2000 zu tun, doch wäre es verfehlt, im Anstieg von Burnout-Befunden, der bereits in den 1990er Jahren massiv eingesetzt hat, allein den Effekt neu eingeführter Klassifikationen zu sehen. Auch bei psychischen Erkrankungen, deren Diagnostik seit

langem verlässlich etabliert ist, steigen die Fallzahlen kontinuierlich, und dies, obgleich der Gesamtkrankenstand in der Arbeitswelt seit Jahren insgesamt sinkt.

Im Folgenden möchte ich nun Burnout näher charakterisieren als eine Form sozialen Leidens an der Wettbewerbsgesellschaft und dem Wachstumskapitalismus der Gegenwart: Ausgehend von der soziologischen Betrachtungsweise von subjektivem als sozialem Leid in einem ersten Teil meines Vortrags, werde ich in einem zweiten Schritt die Wettbewerbsgesellschaft der Gegenwart als eine soziale Ordnung analysieren, die Leiden dadurch produziert, dass sie die Individuen in die permanente Sorge um ihre eigene Leistungsfähigkeit zwingt. Im dritten Teil meines Vortrags möchte ich zeigen, dass Individuen dadurch besonders verwundbar werden, dass sie ihre immer größeren Anstrengungen in der Hoffnung auf eine berufliche Selbstverwirklichung erbringen, die nicht selten in Selbstausbeutung umschlägt. Erschöpfung, damit komme ich dann im Schlussteil meines Vortrags zu sprechen, vermag heute schließlich so umfassend die Krise des Wachstumskapitalismus zu beschreiben, dass Burnout aber auch als Beginn eines gesellschaftlichen Wandels verstanden werden kann. Und so will ich am Ende meines Vortrags aufzeigen, dass die Kritik an der Vernutzung von psychischen Kräften im Kapitalismus der Gegenwart auch die Herausbildung einer neuen Rechtfertigungsordnung bewirken kann, die nicht mehr nur individuelle Selbstverwirklichung, sondern auch einen schonenden Umgang mit subjektiven Ressourcen verspricht. Zunächst aber zur soziologischen Perspektive.

Subjektives als soziales Leid: Die soziologische Perspektive

Psychisches Leiden als soziales, also als sozial bedingtes Leid zu begreifen, gehört zum Grundverständnis der Soziologie. So zeigte Emile Durkheim in seiner berühmten Studie »Der Selbstmord« von 1897 den Einfluss von sozialem Wandel, wirtschaftlichen Krisen und gemeinschaftlicher Integration auf die Selbstmordraten auf. Die scheinbar rein individuelle Handlung des Suizids, so weist Durkheim nach, wird durch gesellschaftliche Faktoren beeinflusst: Die Anzahl der Suizide steigt in Zeiten sozialen Wandels, »infolge« - wie Durkheim schreibt - »schmerzhafter Krisen oder auch infolge günstiger, aber allzu plötzlicher Wandlungen«. Zu jener Zeit, als Durkheim den Selbstmord als eine »soziale Tatsache«

untersuchte, öffnete sich der Blick für gesellschaftlich bedingtes Leiden insgesamt. Hierzu trug nicht wenig bei, dass in den letzten zwanzig Jahren des 19. Jahrhunderts in Europa und Nordamerika ein Erschöpfungssyndrom grassierte, das seinerzeit als Zeitkrankheit *par excellence* galt: die Neurasthenie, die Nervenschwäche oder »reizbare Schwäche«. Das menschliche Nervensystem schien durch die modernen Lebensumstände, durch Fortschritte in Kommunikation und Transport und die damit einhergehende Beschleunigung überbeansprucht zu werden.

Insbesondere die Lebensverhältnisse bürgerlicher Eliten hatten sich durch technische Innovationen in kurzer Zeit verändert und sollten zu Symptomen wie dauernde Ermüdung, Kopfschmerzen, Melancholie, Schlaflosigkeit und einem Verlangen nach Drogen führen. Auch Max Weber, der den gesellschaftlichen Wandel zwischen den Epochen soziologisch analysierte, war Neurasthenie-Patient und litt jahrelang an dem nervösen Leiden. Aber auch der Vorwurf, dass es sich bei der Neurasthenie um eine eingebildete Krankheit und eine Modediagnose handele, war Ende des 19. Jahrhunderts verbreitet, wie der französische Soziologe Alain Ehrenberg in seinem Buch über das »erschöpfte Selbst« rekonstruiert hat. Gleichwohl war die Neurasthenie der Ausgangspunkt für eine neue Aufmerksamkeit für das psychische Leiden an gesellschaftlichen Verhältnissen. Grundlegend für das moderne Verständnis von innerem psychischem Leid wurde nun ein sogenanntes exogenes Verständnis, dass nämlich von außen gesellschaftliche Faktoren auf das Individuum einwirken, die eine innere Wirkung und innere pathologische Reaktionen zur Folge haben können.

Die klassische soziologische Frage ist seither, welchen Anteil bestimmte Zustände einer sozialen Ordnung daran haben, subjektives Leid zu erzeugen. In unserer Gegenwart dürfte die Studie »Das Elend der Welt« von Pierre Bourdieu dem gesellschaftlichen Leiden von Menschen die deutlichste Stimme verliehen haben. Indem Bourdieu und sein Forschungsteam Personen von ihren Wohnverhältnissen und Arbeitsbedingungen, ihren Sorgen und Verletzungen erzählen lassen, bieten sie einen verstehenden Zugang zu menschlichen Nöten in Zeiten ökonomischer Transformationen und einer sich wandelnden Sozialordnung, die durch den Neoliberalismus bewirkt worden sind. Hieran anknüpfend ist in den letzten Jahren unter dem Begriff »social suffering studies« eine interdisziplinäre Forschungsrichtung entstanden, die einerseits gesellschaftlich

geprägte Leidenserfahrungen in das Zentrum ihrer Untersuchungen stellt, und sich andererseits den Arten und Weisen widmet, in denen Personen ihre Leidenserfahrungen artikulieren.

Burnout als ein soziales Leiden, das wesentlich durch Arbeit hervorgerufen wird, gibt – so verstanden – Auskunft über die Belastungen, welche die Arbeitswelt der Gegenwart charakterisieren. Ihre Ursprünge hat die Burnout-Forschung in einem politisch-kulturellen Milieu, das die Art und Weise, in der heute gearbeitet wird, erstaunlich geprägt hat. Mitte der 1970er Jahre war es der New Yorker Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, der erstmals das Burnout-Syndrom beschrieb. Er entdeckte es im alternativen Helfermilieu von Sozialarbeitern, in dem Arbeit weit mehr darstellte als nur Quelle des Gelderwerbs zu sein. Als Psychoanalytiker, der sich in der Free-Clinic-Bewegung in Spanish Harlem und in der Arbeit mit Drogenabhängigen engagierte, beobachtete er bei sich und seinen Kollegen eine zunehmende emotionale Entleerung, Müdigkeit und eine zynische Einstellung gegenüber den Klienten. Eine besonders große Gefahr des »Ausbrennens« sah er in alternativen Institutionen, weil die Mitarbeiter dort in ihrem hohen Engagement umso mehr mit den Zielen ihrer Organisationen identifiziert seien. Scheitere die Arbeit mit Klienten, entstehe aufgrund der Durchdringung von Privat- und Berufsleben und durch die Investition emotionaler Ressourcen das Gefühl, nicht nur im Beruf, sondern als ganze Person gescheitert zu sein.

Die psychologische Literatur, die in den letzten vierzig Jahren über Burnout entstanden ist, zeichnet ein weitgehend übereinstimmendes Bild: Burnout folgt auf eine Phase immer größer werdender Anstrengungen, die vollbracht werden, um eigene oder fremde Ansprüche zu erfüllen. Von Burnout Betroffene versuchen Misserfolge mit verstärktem Einsatz zu kompensieren und geraten so in eine Spirale, bei der persönliche Ressourcen verausgabt werden, ohne je neue bilden zu können. Auch wenn Burnout gemeinhin als Leiden an schierer Überarbeitung gilt, so ist nicht die Überanstrengung allein verantwortlich für das »Ausbrennen«, sondern die Überanstrengung im Kontext bestimmter normativer Erwartungen. An Burnout Leidende haben hohe Ansprüche an ihre Arbeit ebenso wie an ihre eigene Arbeitskraft. Ihre berufliche Tätigkeit wollen sie mit Sinn erfüllt sehen, auch wenn sie dafür den Preis der Auszehrung zahlen müssen. Gerät die Berufsrealität in Konflikt mit ihren Intentionen und Wünschen, werden die Einsätze erhöht. Burnout tritt dann als selbst-

zerstörerischer Versuch auf, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen.

Die Entgrenzung von Wettbewerb: Gesellschaftsdiagnose

Heute stellt Burnout nicht allein in sozialen Berufen, bei Lehrerinnen und Sozialarbeitern ein Problem dar. Unrealistische Erwartungen an die Belastbarkeit von Mitarbeitern entstammen längst nicht mehr dem Idealismus alternativer Milieus der 1970er Jahre, sondern sind in einer ökonomischen Kultur zur Regel geworden, die um jeden Preis auf permanente Leistungssteigerung setzt. Im Burnout-Syndrom artikuliert sich ein weit verbreitetes Unbehagen an den Arbeits- und Lebensbedingungen einer Wettbewerbsgesellschaft, das sich in bestimmten Fällen und Lebensphasen zu einer akuten Erschöpfungskrise steigert. Nicht einzelne Umstände beruflicher Belastung und Konkurrenz sind ursächlich hierfür, sondern das Zusammentreffen zahlreicher Stressfaktoren. In einer Arbeitswelt, die sich gegenüber dem Privatleben entgrenzt und alle auch subjektiven Energien und Motive einfordert, schlägt sich der zunehmende Leistungsdruck in engmaschigen Erfolgskontrollen nieder, die den Einzelnen dem Gefühl einer dauernden Bewährungsprobe aussetzen. Gepaart mit der Verdichtung und der Beschleunigung der alltäglichen Zeitorganisation sowie der Norm der permanenten Erreichbarkeit bricht durch die digitale Kommunikation der Beruf weitgehend in die Privatsphäre ein – Feierabend war gestern. Hohe Mobilitätsanforderungen bei gleichzeitiger Zunahme unsicherer und befristeter Beschäftigungsverhältnisse und die gestiegenen Ansprüche, die sowohl Arbeitgeber als auch Beschäftigte an die berufliche Tätigkeit richten, erhöhen den Druck, der auf dem alltäglich hohen Organisationsaufwand auch des Privat- und Familienlebens lastet. In der Arbeit und vielen anderen Lebensbereichen wird heute eine Art Selbstzuständigkeit erwartet, so dass man sich vom Verlauf des eigenen Berufswegs bis zum persönlichen Gesundheitsstatus und dem Schulerfolg der Kinder für alles selber verantwortlich fühlt. Dies hat vielfach zu einer »Verbetrieblichung« der alltäglichen Lebensführung geführt, der sich auf Dauer viele nicht mehr gewachsen sehen.

Der wesentlichste gesellschaftliche Faktor bei dieser »Verbetrieblichung« der alltäglichen Lebensführung ist die Ausbreitung von Wettbewerben, wie sich dies heute in Wirtschaft und Beruf, aber auch weit

darüber hinaus im Sozialleben und in der populären Kultur niederschlägt. Wettbewerbe sind ein moderner Modus der Ressourcenallokation und gehören damit zu den typischen Merkmalen der gesellschaftlichen Gegenwart. Sie werden eingesetzt, um Ressourcen effektiv zu nutzen und zu verteilen, weshalb sie überall dort implementiert werden, wo das organisatorische Ziel die Leistungssteigerung des Einzelnen ist. In Konkurrenz mit anderen zu stehen, soll Motivation und Einsatz beleben und den Erfolgswillen anspornen. Mit der Ausbreitung des Neoliberalismus seit den 1990er Jahren kam es zu einer zeitlichen und sachlichen Entgrenzung von Wettbewerben, so dass Wettbewerbe nicht nur die Wirtschaft, sondern zunehmend die Sozialordnung als Ganze bestimmen. Einerseits wurden immer mehr Güter über Wettbewerbe verteilt, vormals öffentliche Institutionen dem Markt zugeführt. Andererseits wurden Wettbewerbe auch dort als Mittel zur Effektivitätssteigerung eingeführt, wo zuvor kein Markt existierte, wie etwa in Universitäten und öffentlichen Verwaltungen. Dies führt heute zu einer Entgrenzung von Wettbewerben, so dass sich die zeitlichen Abstände, in denen Personen sich Wettbewerben ausgesetzt sehen, erheblich verkürzen. Der erreichte Status wird in immer kürzeren Abständen wieder zur Disposition gestellt und muss stets neu erkämpft werden. Besonders bemerkbar macht sich dies in befristeten Arbeitsverhältnissen, die den Leistungsdruck auf die Mitarbeiter erhöhen und sie zwingen, ihren Wert für die Organisation immer wieder von neuem beweisen zu müssen.

Wettbewerbe, die Ressourcen vermehren sollen, tragen so zu einer massiven Ressourcenvernichtung bei, weil sie die Individuen zwingen, am Ende nur noch in ihre eigene Wettbewerbsfähigkeit zu investieren. Jeder Wettbewerb produziert zudem notwendigerweise Gewinner und Verlierer. Besonders viele Verlierer werden auf sogenannten »winner-take-all«-Märkten produziert, bei denen die Ersten weit mehr erhalten als alle Nächstplatzierten zusammen. In dem Maße, wie in Zeiten vertiefter sozialer Ungleichheit solche »winner-take-all«-Strukturen zunehmend die Verteilungsordnungen charakterisieren, verschwenden immer mehr Konkurrenten ihre Ressourcen an einen destruktiv gewordenen Wettbewerbsmodus. Ein Beispiel hierfür ist die Konkurrenz um Drittmittel an Hochschulen und Universitäten, die zu unzähligen aufwendigen Anträgen für Forschungsarbeiten führt, die nie durchgeführt werden. In Wirtschaftsunternehmen wiederum wird vielfach nicht mehr der betriebene

Aufwand einer Arbeitsleistung gratifiziert, der etwa in Arbeitsstunden messbar ist, sondern der finanzielle Erfolg, den die Arbeitsleistung im Wettbewerb mit anderen erzielt. Wie lange man arbeiten muss, um diesen Erfolg zu erlangen, liegt in der eigenen Hand. Dies bedeutet nicht nur, dass Wettbewerbe viele Verlierer produzieren, deren Anstrengungen nicht anerkannt werden, sondern auch, dass der Einzelne nie weiß, wann er genug gearbeitet hat und ob die investierte Zeit bereits ausreicht, um besser zu sein als die Konkurrenz. Dies ist einer der Hintergründe dafür, dass Burnout vielfach aus einem Zusammenspiel von Überanstrengung und Gratifikationskrise entsteht, also als Ergebnis eines dauerhaften Stresses, der zu keiner Belohnung führt.

Doch erfasst die heutige Entfesselung aller ökonomischen und menschlichen Triebkräfte nicht allein das Berufsleben und seinen diensthabenden Imperativ der permanenten Verbesserung. Die Unrast der wirtschaftlich-kapitalistischen Dynamik taucht ebenso in der Ungeduld der durchgeplanten Kindererziehung wie in der Kurzatmigkeit intimer Beziehungen und der nervösen Sorge um das eigene Selbst und das körperliche Fitnessprogramm auf. Die Kapitalismuskritik unserer Gegenwart begreift die subjektive Lebensweise und die privaten Haushalte denn auch als die letzten Zielgebiete eines wirtschaftlichen Schubs der Beschleunigung, der seinen Ausgang von den Finanzmärkten nimmt, durch die moderne Informations- und Kommunikationstechnik übertragen wird, in den kurzfristigen Rentabilitätserwartungen der Unternehmen seinen Niederschlag findet und sich schließlich im Getriebensein in der Arbeitswelt und dem subjektiven Leid des notorischen Zeitnotstandes manifestiert.

Selbstverwirklichung und Verwundbarkeit: Das subjektive Dilemma

Aber nicht nur die Entgrenzung von Wettbewerben, die in alle Poren des Soziallebens eindringen, und die Beschleunigung machen Menschen anfällig für Erschöpfung. Hinzu tritt als »subjektiver Faktor« der Wunsch vieler danach, dass die Arbeit mehr sein möge als bloßer Lebensunterhalt. Ebenso wie die Burnout-gefährdeten Helfer aus den 1970er Jahren, die danach strebten, mit ihrem Einsatz zu einer besseren Welt beizutragen und die dabei in eine Spirale immer größerer Anstrengungen und Enttäuschungen gerieten, macht heute der Wunsch nach beruflicher Selbstverwirklichung anfällig dafür, persönlich zu viel in die Arbeit zu investieren.

Die Burnout-Forschung der 1970er und 1980er Jahre sah aufgeblähte Bürokratien, starre Hierarchien, stumpfe Routinen und kleinteilige Kontrollen als Ursachen für das »Ausbrennen« an. Burnout werde, so wurde es damals beschrieben, begünstigt durch »eingefleischte Gewohnheiten«, »unterdrückte Phantasie« und »immerzu mechanisches Reagieren«. Mit Luc Boltanski und Ève Chiapello (»Der neue Geist des Kapitalismus«) lässt sich die Kritik dieser Zeit als »Künstlerkritik« gesellschaftlicher Entfremdung identifizieren: Sie richtete sich gegen bürokratische und tayloristische Formen der Arbeitsorganisation und erhob die Forderungen nach Autonomie und Selbstverwirklichung. Ihr Gegenstand war nicht in erster Linie die Ungerechtigkeit der kapitalistischen Wirtschaftsorganisation, sondern die Unfreiheit und Inauthentizität, die der Kapitalismus hervorbringt, und die mangelnden Möglichkeiten zur persönlichen Selbstentfaltung.

Heutige Arbeitsformen haben hingegen die Forderungen nach Flexibilisierung, Entbürokratisierung und Subjektivierung der Arbeit vielfach aufgenommen und stellen dies als Zugewinn an Authentizität und Autonomie dar. Insofern in Unternehmen die individuellen Selbstverwirklichungsansprüche aktiviert und gezielt zur Steigerung der Wertschöpfung und zur Optimierung nutzbar gemacht werden, ist aus der früheren *Forderung* nach beruflicher Selbstverwirklichung heute eine *Anforderung* und eine Erwartung an moderne Arbeitnehmer geworden.

Die eigene Arbeit als Ergebnis eines intrinsischen Eigeninteresses darzustellen, gehört daher zu den typischen Zumutungen des Berufslebens der Gegenwart. Aktivität, Selbstveränderung und Engagement sind die neuen Werte am Arbeitsplatz. Der Wunsch, sich persönliche Erfolge durch hohe Motivation und pausenlosen Einsatz zu sichern, lässt Arbeitnehmer in eine gefährliche Verknüpfung von Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung geraten. Die schwedische Soziologin Elin Thunman hat in den letzten Jahren Burnout-Patienten interviewt, die mindestens ein halbes Jahr krank geschrieben waren, und daraus eine interessante Studie gemacht. Die meisten ihrer Interviewpartner gaben an, ihrem Beruf mit Leidenschaft nachzugehen und emotional stark involviert zu sein. So wird z.B. eine 43jährige Vorschullehrerin mit den Worten zitiert: »Ich habe das Bedürfnis, die Initiative zu übernehmen. Ich brauche ein Ventil für meine Kreativität. Wenn es stagniert, bin ich gelangweilt. Und ich fühle

mich in meinem Beruf eingeengt, wenn ich nicht frei arbeiten kann. Ich brauche diesen Flow.« Und eine 36jährige Hotelangestellte sagte über die Zeit, bevor sie Burnout bekam: »Je mehr ich tat und je kompetenter ich wurde, umso besser wurde ich als Person. Und dann denkt man natürlich, wenn ich bei der Arbeit gut bin, dann ist das auch mein Wert als Mensch. Ich war meine Arbeit.« Die Befragten berichteten aber auch, dass ihre Arbeitgeber zwar eine hohe Identifikation mit dem Job einforderten, dass sie gleichzeitig aber die Bedingungen, unter denen sie ihren beruflichen Aufgaben nachkamen, nicht selbst wirklich in der Hand hatten. Auf diese Weise wird die in Aussicht gestellte Selbstverwirklichung zu einer Falle: Die Identifikation mit der Arbeit trieb die späteren Burnout-Patienten, je unzulänglicher die Arbeitsbedingungen waren, in immer größeres Engagement, was schließlich dann zum Erschöpfungszusammenbruch führte.

Diese »Ausgebrannten«, von denen die Soziologin Thunman in ihrer Studie spricht, haben viel gemeinsam mit den Sozialarbeiterinnen und Lehrern der 1970er und 1980er Jahre, auch wenn sie in ganz anderen Bereichen tätig sind. Der bedeutende Unterschied zwischen den Helferberufen vor vierzig Jahren und den Angestellten der Gegenwart besteht jedoch darin, dass das hohe Ausmaß an Identifikation mit der Arbeit, das bei den Sozialberufen noch als »Helfersyndrom« verspottet wurde, nunmehr eingefordert wird. Auch bringt die Angst, ersetzt zu werden, heute viele Berufstätige dazu, grenzenlos Überstunden zu machen. Eine Anfrage im Deutschen Bundestag aus dem Jahr 2013 ergab, dass die Zahl der Beschäftigten, die abends arbeiten, innerhalb von zehn Jahren um 46 Prozent angestiegen ist, und die Anzahl der Beschäftigten mit überlangen Arbeitszeiten in den vergangenen zehn Jahren um 23 Prozent zugenommen hat. Gerade posttayloristische Managementformen, bei denen Mitarbeitern freigestellt wird, auf welche Weise sie vereinbarte Ziele erreichen, führen dazu, dass die Arbeitszeit verlängert und verdichtet wird: Was den Beschäftigten als »Freiheit« versprochen wird, erweist sich bei genauerem Hinsehen also als eine höchst ambivalente Form von Selbstverantwortlichkeit.

Jenseits erschöpfter Ressourcen: Ein Kapitalismus der Nachhaltigkeit?

Unter dem Begriff Burnout ist in den letzten Jahren ein Leiden an der Arbeit in der Wettbewerbsgesellschaft entstanden, das bisweilen frei ist

vom Stigma individuellen Versagens. Der Begriff des »Ausbrennens« birgt ja die Vorstellung, vorher für die Arbeit gebrannt zu haben und attestiert den Betroffenen trotz ihres Scheiterns einen gesellschaftlich anerkannten Einsatz. In Talkshows, Sachbüchern und den Titelgeschichten zahlloser Magazine wurde durch den Begriff Burnout ein medialer Raum geschaffen, Überanstrengung und Überforderung zum öffentlichen Thema zu machen. Der Wandel der Arbeitswelt und die daraus entstehenden psychischen Kosten, welche die Arbeitssoziologie teilweise bereits seit Jahrzehnten beschrieben hatte, fanden plötzlich Eingang in gesellschaftliche Debatten. Burnout wurde auf diese Weise zu einem Verdichtungssymbol, mit dessen Hilfe Kritik an steigendem Leistungsdruck und an unmäßigen Anforderungen in der modernen Arbeitswelt artikuliert werden kann. Burnout bezeichnet dadurch auch im öffentlichen Verständnis nicht bloß ein individuelles Leiden, sondern stets auch eine gesellschaftliche Pathologie. Der Burnout-Patient ist nicht nur medizinischer Fall, sondern wird als eine typische Sozialfigur begriffen.

Trotz dieser öffentlichen Wahrnehmung ist der normative Status von Burnout in gewisser Weise ungeklärt, weil sich mit dem Erschöpfungssyndrom recht unterschiedliche Botschaften verbinden lassen. Vielen gelten die Zumutungen der gegenwärtigen Arbeitswelt als unvermeidbar in einer globalisierten Welt, in der Unternehmen um Konkurrenzfähigkeit kämpfen, weshalb sie von ihren Mitarbeitern ein hohes Maß an Wettbewerbsorientierung verlangen. Und im Zeichen der Finanzkrise scheint es in vielen europäischen Ländern ein Grund zur Dankbarkeit geworden zu sein, überhaupt arbeiten zu dürfen. Während die südeuropäischen Nachbarländer von Rezession gebeutelt sind und sich die Krise in Arbeitslosigkeit, Armut und mangelnder Krankenversorgung ausdrückt, ist z.B. Deutschlands Wirtschaft Krisenprofiteur und wächst. Vor diesem Hintergrund steht das Leiden an der Arbeitswelt unter einem besonderen Legitimationsdruck, der nicht selten in den Vorwurf umschlägt, von Burnout Betroffene würden lamentieren und bloß Anerkennung für ihre Wohlstandsprobleme einfordern. In einer Gesellschaft, die Fortschritt und Wohlergehen mit wirtschaftlichem Wachstum in eins setzt, ist das Leiden derer, denen alles über den Kopf wächst, nicht selten das Ziel von Häme und Spott.

Die Burnout-Ratgeber indes sind sich einig: Was das Individuum tun könne, um Burnout zu vermeiden, sei, einen schonenden Umgang mit den

eigenen Kräften einzuüben. Schon ein Blick auf die Buchcover des entsprechenden Genres zeigt die Omnipräsenz der Erschöpfungsmetapher: Männer im Anzug, die ihre Kräfte in rasenden Hamsterrädern vergeuden; leere Akkus, die nicht früh genug wieder aufgeladen wurden. Managern wird in solchen Ratgebern empfohlen, die Ressourcen ihrer Mitarbeiter nicht zu verschwenden, um einen »organisatorischen Burnout« zu verhindern. Den von Burnout betroffenen Angestellten hingegen empfehlen die Ratgeber eine Bewusstwerdung darüber, wo die Quellen ihrer subjektiven Fähigkeiten liegen und wie sie ihre persönliche Lebensführung als Ausgleich zur Arbeit nutzen können. Sport, gegenseitige Wertschätzung und Erholungsfähigkeit werden als Vorkehrungen begriffen, die Burnout unwahrscheinlicher machen und den Menschen helfen sollen, chronischen Stress zu ertragen. Auch richtiges Zeitmanagement und Work-Life-Balance gelten als probate Selbsttechniken, um ein »Ausbrennen« zu vermeiden.

Die heutige Wettbewerbsgesellschaft sieht jedoch einen schonenden Umgang mit subjektiven Ressourcen kaum vor. So sehr sich die zeitlichen Abstände verkürzen, in denen Positionen in Wettbewerben errungen und wieder verteidigt werden müssen, so wenig ermöglicht die damit entstehende Dynamisierung des Statuskampfes eine langfristige Einteilung der körperlichen und psychischen Kräfte. Endet diese Dynamisierung im Kollaps, so tritt zunächst Stagnation ein. Ausgebrannte sind gelähmt, passiv, emotionslos, sie haben keine Ressourcen mehr, die sie einbringen, geschweige in Wert setzen könnten, da ihr gesamtes persönliches Potential, vorerst jedenfalls, restlos verbraucht worden ist.

So beschrieb auch der eingangs von mir zitierte Investmentbanker seinen psychischen Zusammenbruch als Endpunkt einer fortwährenden beruflichen Rastlosigkeit. Er habe, so sagte er, »geackert ohne Ende« und sich erst dann selbst gespürt, wenn er »hyperaktiv« gewesen sei. Und mit den Worten »immer mehr, mehr, mehr – bis man dann abstürzt« illustrierte er seinen psychischen Kollaps als Effekt der scheinbar grenzenlosen Steigerung seiner persönlichen Anstrengungen. Die hohe Frequenz seiner Handlungseinheiten und sein Streben nach Statuszuwachs führen ihn schließlich in den Zustand einer umfassenden Erschöpfung. Oft steht an der Quelle der Erschöpfung auch nicht die Forderung von Vorgesetzten, Überstunden zu machen, sondern der Wunsch von Beschäftigten selbst, ihre Arbeit so zu verrichten, dass sie mit den Ergebnissen eine persönliche

Befriedigung verbinden und ihre berufliche Tätigkeit als wichtigen Teil ihrer Selbstverwirklichung betrachten können. In flexibilisierten Arbeitsstrukturen scheint zudem jeder frei darin zu sein, selbst über den Aufwand zu entscheiden, den er oder sie in die Arbeit investieren möchte. All dies mündet in den paradoxen Umschlag von Selbstverwirklichung in Selbstausbeutung.

Das soziologisch Interessante ist nun, dass die Erschöpfung als ein weit verbreitetes subjektives Krisensymptom nicht nur Stillstand ausdrückt, sondern als Anzeichen eines beginnenden Wandels begriffen werden kann, der über die Person hinaus auch gesellschaftliche und wirtschaftliche Organisationsformen umfasst. Wenn die Zeichen nicht trügen, erleben wir gerade, wie sich, durchaus erzwungenermaßen, die bisherigen Rechtfertigungsbedingungen des heutigen Kapitalismus verändern. Noch Ende der 1990er Jahre machten die bereits erwähnten französischen Soziologen Boltanski und Chiapello eine Rechtfertigungsordnung des Kapitalismus aus, in der flexible Netzwerkstrukturen die Teilnahme an Konkurrenz und Wettbewerb attraktiv erscheinen ließen. Heute indes ist fraglich, ob diese Teilnahme nicht anders gerechtfertigt werden muss, ob das Versprechen auf persönliche Autonomie und Selbstverwirklichung noch ausreichend Anziehungskraft besitzt in einer Zeit, die sich selbst immer stärker im Begriff der Erschöpfung beschreibt. Erschöpfung ist heute ein Zustand, der sich nicht nur in der psychischen Verfassung von Personen, in ansteigenden Diagnosen von Burnout, Depression und chronischer Müdigkeit manifestiert. Auch die wirtschaftliche Überschuldung, die Vernutzung ökologischer Ressourcen und die Verknappung von Fürsorge und sozialer Sicherheit sind Symptome von Erschöpfungskrisen des heutigen Wachstumskapitalismus.

Wir leben heute in einer vierfachen Krise. Ökonomisch zeigt die Finanzkrise des europäischen Staatensystems, dass die unbegrenzte Expansion von Märkten, Gewinnen und Konsum in das Desaster einer rettungslosen Verschuldung mündet. Die Wachstumsdynamik eines finanzmarktgetriebenen Kapitalismus ist selber an den Rand der Erschöpfung geraten, seit die Märkte grenzenlos expandierten, der Konsum unendlich gesteigert wurde und die letzten menschlichen Reserven im wirtschaftlichen Handeln mobilisiert worden sind.

Nicht weniger ausgebrannt scheinen das Ökosystem und insbesondere die fossilen Energien zu sein, so dass zahlreiche Beobachter unsere

Wachstumsordnung in eine finale Krise hineintreiben sehen und mit ihr eine ökonomische Logik, die eine Expansion um jeden Preis betreibt und dabei die Biosphäre ebenso schindet wie sie soziale Beziehungen zerrüttet und ganze Sozialschichten in die Permanenz einer angespannten Lebenslage versetzt. Zahlreiche Bevölkerungsgruppen scheitern heute daran, den Gefahren wirtschaftlicher Deklassierung zu entgehen und müssen damit kämpfen, den Wettbewerb um Lebenschancen dauerhaft durchhalten zu können. Insbesondere die Mittelschichten treten heute als Kollektivsubjekt der Erschöpfung und einer grassierenden Müdigkeit auf. Aus der Komfortzone eines gesicherten Wohlstandes entlassen und den Erschütterungen der Arbeits- und Finanzmärkte ebenso ausgesetzt wie ihren notorischen Ängsten vor dem Statusverlust, ächzen sie unter der finanziellen Last von Steuern und Abgaben, Krediten und privater Vorsorge, während Unternehmen und Märkte sie stärker denn je zur beruflichen Höchstleistung antreiben.

Offenbar lassen sich mit dem Begriff der Erschöpfung so unterschiedliche Dinge wie subjektive Notlagen und gesellschaftliche Misstände gleichermaßen beschreiben. Und so vermag dieser Begriff, die psychische Krise von Individuen mit den Befunden einer angespannten Lebenslage breiter gesellschaftlicher Schichten und dem problematischen Zustand einer ganzen Wirtschafts- und Sozialordnung zu verbinden. Die öffentliche Kritik, die dieses Krisenquartett heute findet, könnte den Beginn einer neuen Rechtfertigungsordnung des Kapitalismus bilden, in deren Zentrum der Begriff der »Nachhaltigkeit« steht. Schon finden wir erste Anzeichen dafür in Unternehmen, die beginnen, die knappe Ressource qualifizierter Arbeitskräfte nachhaltiger zu bewirtschaften und in denen Maßnahmen für die Förderung der psychischen Gesundheit ergriffen werden. Die Kritik an dem verbreiteten sozialen Leiden an Wachstum und Wettbewerb vermag so möglicherweise zu einer Erneuerung des Kapitalismus unter dem Vorzeichen der Nachhaltigkeit beizutragen. Und es sind solche Innovationen des kapitalistischen Geistes, die ihn wahrscheinlich vor seiner eigenen Erschöpfung bewahren.

Literatur

Sighard Neckel und Greta Wagner (Hg.): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013 (Suhrkamp).