

„Wie junge Stiere in einer Arena“

Die Soziologin Dr. Jeanette Moosbrugger beschäftigt sich mit dem Burnout-Syndrom. Sie weiß, wovon sie spricht: Sie stand selbst kurz vorm „Ausbrennen“.

VON DUNJA GACHOWETZ

Arbeiten ohne Ende. Selbst am Wochenende wird der Laptop angeworfen, Projekte werden perfektioniert und liegen gelassene Aufgaben werden aufgearbeitet. Im Urlaub ist man auch ständig erreichbar. Der Gedanke, unersetzlich zu sein, ist immer im Kopf. Viele denken sich: „Ach, schlafen und erholen kann ich mich später noch. Das Projekt muss fertig werden.“ Oder: „Sicherlich, kein Problem. Natürlich kann ich den Kunden auch noch mitbetreuen.“ Wenn dann alles perfekt ist und trotz überdurchschnittlichem Einsatz Anerkennung oder Lob fehlen, reißt das dem Menschen den Boden unter den Füßen weg.

Die Neigung, sich über Gebühr zu verausgaben, kennt Jeanette Moosbrugger (38). Sie selbst stand kurz vor einem Burnout. Auf Grund eigener Erfahrungen ging sie im Rahmen ihrer Dissertation der Frage nach: „Was ist das für eine Logik, wenn wir einen völlig übersteigerten Arbeitseinsatz an den Tag legen und dabei an unsere physischen und psychischen Grenzen gehen?“

Vor allem die arbeitsweltlichen Rahmenbedingungen waren für Moosbrugger von

Interesse. Das heißt, sie suchte – ergänzend zur psychologischen Sichtweise – nach „person-unabhängigen“ Erklärungen für die einstige Managerkrankheit, die heute jeden betreffen kann. Und so beschäftigte sie sich in ihrer Forschungsarbeit zunächst damit,

„Gerade 30-Jährige sind vom Burnout betroffen.“

DR. JEANETTE MOOSBRUGGER

dass die moderne Erwerbsgesellschaft materielle Unabhängigkeit und Karrierechancen verspricht. Aber auch individuelle und gesellschaftlich anerkannte Identitätsprofile wurden von Moosbrugger genauer betrachtet. Diese „sinnhaften“ Versprechungen scheinen bei vielen einen fast ungebremsten Arbeitseinsatz hervorzurufen.

Burnout trifft die Besten

Besonders hochqualifizierte Menschen seien häufiger von Burnout betroffen. 50 bis 60 Wochenarbeitsstunden und mehr seien normal. Nebenbei dann noch eine Weiterbildung. „Gerade 30-Jährige sind gefährdet. Sie kommen frisch vom Studium oder haben bereits erste Arbeitserfahrungen gesammelt. Sie sind wie junge Stiere in einer Arena, die sich nicht bremsen lassen wollen“, erklärt die Expertin.

Die „jungen Wilden“ geben ihr Bestes und Fehler sind verpönt. „In vielen Betrieben und Teams herrscht eine Null-Feh-

ler-Toleranz. Der Arbeitsalltag wird an die Kollegen angepasst. Man schaut, wann wer kommt und richtet seinen eigenen Arbeitstag danach.“ Der Teamzwang führe sogar so weit, dass es als vollkommen normal angesehen werde, wenn in Projektgruppen bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit gearbeitet werde und Workshops an den Wochenenden stattfänden.

Sei dieser Anpassungsmechanismus erst einmal in Gang gesetzt worden, bestimme die „freiwillige Selbstausschöpfung“ den Weg. Bleibe ein Teammitglied zum Beispiel einer Wochenend-Sitzung fern, könne dies von Kollegen durchaus als fehlende Einsatzbereitschaft gedeutet werden.

Krankheits-Kandidaten

Nicht jeder, der unter Erschöpfung und „Lustlosigkeit“ leide, sei automatisch krank. Typische „Burnout-Kandidaten“ sind laut Moosbrugger meist Menschen, die überdurchschnittliches Engagement und Perfektionsstreben an den Tag legen und die sich in besonderer Weise mit ihren Zielen identifizieren. Sie seien zudem ehrgeizig und tendieren aufgrund hoher Anerkennungs- und Leistungsansprüche dazu, sich stetig zu überfordern oder ihr Ruhebe-



Hospiz. Am 25. April findet der Aktionstag der Hospizbewegung Vorarlberg statt. Zwischen 9 und 13 Uhr werden in zahlreichen Orten Blumengrüße verteilt.

dürfnis zu ignorieren.

Wichtig ist es nach Worten der Soziologin, dass sich jeder seiner eigenen „Regulative“ bewusst wird. „Oft hilft es schon, wenn man sich fragt: ‚Habe ich noch Zeit für mich und meine Interessen‘ oder ‚Brauche ich bestimmte Rahmenbedingungen für einen strukturierten Arbeitsablauf?‘“

Mehr Sensibilität

Moosbrugger rät, aufmerksam durch den Arbeitsalltag zu gehen. Eventuell auch Kollegen oder Mitarbeiter zu fragen, wie es ihnen geht. Auch das Eingeständnis, dass genug Arbeit ist, die man hat.

BURNOUT-SYNDROM

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, das als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt

und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. Burnout kann alle sozialen Gruppen treffen.

Quelle: Wikipedia



Bernd Hofmeister

Dr. Jeanette Moosbrugger.