

**MEINDL'S EXPERTEN-SPECIAL Nr. 04/2012 – Kommentare und Gedanken rund um das Thema  
„NEUES Selbstbewusstsein“ ... aus individualpsychologischer Sicht ...**

## Burnout – der Ritterschlag der Ehrgeizigen?



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Partner und Freunde,

Burnout – der Ritterschlag der Ehrgeizigen? Zugegeben, eine Provokation – aber nicht ganz ohne Grund. Seit einiger Zeit ist Burnout in aller Munde. Burnout ist salonfähig geworden. Mit Burnout verbindet man ausgebrannte und völlig überarbeitete Menschen. Arbeitnehmer, quer durch alle Hierarchien und Funktionen, die sich voll dem Unternehmen und der Aufgabe verschrieben haben, sich selbst dabei völlig vernachlässigen und im schlimmsten Fall im Burnout landen. Böse formuliert, ist **Burnout der Ritterschlag der besonders ehrgeizigen und aufopferungsbereiten Menschen**. Schnell werden Seminare gegen Burnout aus dem Hut gezaubert, die große Geschäftemacherei hat längst begonnen und Unternehmen bieten Präventivangebote gegen Burnout an. Damit ist alles getan, was man als Unternehmen tun muss und tun konnte, um Burnout zu verhindern. Reicht das wirklich?

Ich habe hierzu eine völlig andere und differenziertere Meinung, als ich sie in der öffentlichen Diskussion und Mediendarstellung erlebe. Vorweg möchte ich eines klar stel-

len. Streng genommen gibt es Burnout gar nicht, zumindest nach der internationalen Klassifizierung von Behandlungsdiagnosen (ICD-10). Trotzdem gibt es Burnout und die damit auftretenden Krankheits-symptome. Richtigerweise – sowohl medizinisch, als auch psychologisch betrachtet – sollte man von einer spezifischen Form der Depression sprechen, auch wenn es Unterschiede gibt. Burnout wird in der Öffentlichkeit anders wahrgenommen und interpretiert als Depression. Stellen Sie sich vor, Unternehmen würden Anti-Depressions-Seminare anbieten. Wer würde da wirklich hingehen? Depression gilt in unserer Gesellschaft als psychischer Defekt, als Zeichen der Schwächen von Personen, die krank sind und für belastende Aufgaben nicht geeignet sind. Zur Unterscheidung: Die Depression ist „kontext-frei“ und tritt in allen Lebensbereichen auf. Burnout dagegen ist „kontextbezogen“ (Arbeitskontext) und die Folge von Überarbeitung bzw. Überbelastung.

Täusche ich mich? Eigentlich sind doch die Mitarbeiter in vielen Betrieben gerne gesehen, die sich vollends für Ihre Tätigkeit bis zur Selbstaufgabe einsetzen.

Burnout ist ein Mangel an Lebensbewältigungsbefähigung und Ausdruck von psychischer und körperlicher Überforderung und Überbelastung. Die Batterie ist leer und ausgebrannt. Ich spreche mal Klartext. Die Unternehmen und unsere Gesellschaft sollten sich die ehrliche Frage stellen, ob es ausreicht, Burnout-Prävention anzubieten und ob dies wirklich die Lösung des eigentlichen Problems ist. Ich bezweifle dies.

Nehmen Unternehmen wirklich zur Kenntnis, dass sie Burnout durch ihre Erwartungen, Vorgaben, Ziele und durch den massiven Leistungsdruck stark begünstigen?

Nehmen sie wirklich zur Kenntnis, dass sie in erschreckend großer Zahl ihre Mitarbeiter überfordern und sich diese in das Hamsterrad begeben, weil sie oftmals keine andere Möglichkeit für sich sehen, als mitzuspielen? Ich halte das für eine unerträgliche Doppelmoral vieler Unternehmen und unserer Gesellschaft, einerseits die betroffenen Menschen zu bemitleiden und Präventiv-Maßnahmen anzubieten, andererseits aber an den neurotischen Zielsetzungen und dem zunehmenden „Höher-Weiter-Schneller“, nichts zu ändern. Konkretes Beispiel: ein junger Hochschulabsolvent – tätig als Assistent in einem Deutschen Großkonzern – verlässt das Büro normalerweise nicht vor 23.00 Uhr. Ist das noch normal? Sie kennen sicher ähnliche, vielleicht nicht ganz so krasse Beispiele. Nehmen wir doch zur Kenntnis: der Drang nach immer mehr Wachstum und Vermögen, die Status-Sucht und die Geltungssucht sowohl der Unternehmer, als auch vieler Mitarbeiter, spielen sich hier in die Hände. Menschen machen sich kaputt und treiben sich und andere in Burnout und in die Depression. Es wird noch schlimmer, wenn unser krankes System nicht umdenkt und die richtigen Konsequenzen zieht.

Herzliche Grüße Ihr

Rudolf Meindl

Individualpsychologischer Berater &  
Supervisor DGIP