



Das spannende Thema: Burn Out im Beruf

sueddeutsche.de

Debatte um "Burn-out" Land mit Phantomschmerzen

Ein Kommentar von Sibylle Haas

Arbeiten bis zum Umfallen, bis zum "Burn-out": Der Druck im Job ist zweifellos gestiegen, eine Folge von Globalisierung und Digitalisierung. Doch Zahlen alleine helfen beim Mythos "Burn-out" nicht weiter. Der inflationäre Gebrauch des Begriffs ist gefährlich.

Gleich vorweg: An dieser Stelle wird es kein Plädoyer für mehr Ausbeutung im Arbeitsleben geben. Auch sollen psychische Erkrankungen nicht kleingeredet werden. Doch es ist Zeit, dem Mythos "Burn-out" durch Arbeit auf die Spur zu kommen. Denn seit längerem verschärft sich der Eindruck, wir lebten in einer Republik psychisch Gestörter: Arbeiten - egal was und wie - mache krank, führe zwangsläufig dazu, seelisch beschädigt zu werden.

Dass Arbeit dem Leben eine Struktur und einen Sinn gibt, ist leider in der Klamottenkiste verschwunden. Auch, dass arbeitslose Menschen öfter unter Depressionen leiden als erwerbstätige, wird von selbst ernannten "Burn-out"-Gurus gerne unter den Teppich gekehrt.

Heute ist dagegen "trendy", wer arbeitet, und zwar bis zum Umfallen. Das öffentliche Bekenntnis einiger Prominenter, sie hätten unter einem "Burn-out" gelitten, hat sie selbst ins Rampenlicht und das Thema in die Mitte der Arbeitsgesellschaft gebracht. In manchen Runden drängt sich gar der Eindruck auf, wer noch immer keinen hatte, der leistet zu wenig, zu Deutsch: Der ist faul!

In Büros, in Kneipen, beim Arzt, sogar in der Kirche - überall begegnet man Leuten mit einem "Burn-out".

Worum geht es? Darum, dass die Ansprüche in den Industriegesellschaften steigen. Wir sollen die perfekten Eltern und Partner sein und dabei zugleich die Doppelbelastung aus Familie und Beruf mit Leichtigkeit bewältigen. Wir sollen die perfekten Kinder sein und unsere Eltern, wenn sie alt sind, mit Fürsorge betreuen. Wir wollen in der Freizeit nicht nur rumhängen, sondern kulturell und sportlich etwas tun. Den eigenen Kindern wollen wir den Start ins Leben erleichtern und feuern die Kleinsten schon an, der oder die Beste unter ihresgleichen zu werden. ...

Den gesamten Artikel finden Sie unter:
Süddeutschen Zeitung Online 31. Januar 2013 12:52
<http://www.sueddeutsche.de/karriere/debatte-um-burn-out-land-mit-phantomschmerzen-1.1587654>



JBH-Herget kommentiert: Ein konstruktiv-kritischer Kommentar. Gut, dass das Thema Burn out endlich mal detabuisiert wird. Kein Zweifel, dass die Mehrbelastung am Arbeitsplatz in den letzten Jahren stark zugenommen hat und viele Menschen an ihre Grenzen treibt.

Aber andererseits sind nicht nur die Arbeit und der „hässliche Vorgesetzte“ schuld an der permanenten Erschöpfung. In vielen Fällen sind es auch der Freizeitstress und die Sucht nach Freizeit sowie ständiger Zerstreuung, die die Konzentration schwächen.

Ein einfaches Mittel, Geist und Psyche wieder etwas zu stabilisieren, könnte schon in der Möglichkeit bestehen, dem Geist mal eine wirkliche Ruhepause zur Regeneration zuzugestehen, i.e. nicht in jeder freien Minute sofort die iPhone-Stöpsel in die Ohren zu drücken, um sich zuzuhören. Nicht immer nur seichte Computerspielchen.

Mal klar und analytisch reflektieren, sich ggf. neu ausrichten. Mal ein gutes Buch lesen (kein Kindle). Und vielleicht ja auch mal ein offenes Gespräch mit den Vorgesetzten führen, denn inzwischen haben sehr viele Unternehmen, vor allem auch Mittelständler, teilweise sehr gute Prophylaxe-Programme und unterstützen Mitarbeiter/innen gezielt, um deren Wohlergehen sicher zu stellen.

Good luck.

JBH