

A. Hillert:

BURNOUT

Zeitbombe oder Luftnummer?

Persönliche Strategien und betriebliches Gesundheitsmanagement

Schattauer-Verlag, Stuttgart 2014. 133 S., 5 Abb., 4 Tab., € 24,99

ISBN 987-3-7945-3042-7

ISBN (E-Book) 978-3- 7945-6849-9

Burnout – Modediagnose oder Geisel unserer Zeit und Gesellschaft? Oder mit den Worten des Psychiaters und Psychotherapeuten Prof. Dr. Dr. A. Hillert, ausgewiesener Experte auf diesem Gebiet: Zeitbombe oder Luftnummer? Als erstes zur Ehrenrettung der Kritiker: Es ist nicht einfach, ein neues und psychopathologisch so bedeutsames und psychosozial folgenreiches Phänomen wie Burnout kritisch und gleichzeitig objektiv einzuordnen, zumal – je nach Erhebungen – etwa 10 Prozent bis rund ein Drittel der Erwachsenen in der erwerbstätigen Bevölkerung betroffen sein sollen. Und dies mit Dutzenden von Definitionen und einer schier unübersehbaren Zahl von Symptomen. Und – einmalig angesichts dieser Konstellation – ohne „jegliche Absegnung von oben“, spricht von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die sich in ihrer Internationalen Klassifikation psychischer Störungen - ICD-10 unter dem letzten Buchstaben und der letzten Nummer zu einer eher schamhaften Beurteilung herablässt (Z73: Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung). Vom Heimatland des Burnout, nämlich den USA in der dortigen „Bibel der Psychiatrie“, dem DSM-5® ganz zu schweigen, wo mit keinem Wort darauf eingegangen wird. Kurz: Was soll man davon halten?

Am besten, so die Ärzte und Psychologen, die sich damit konkret im Alltag von Klinik und Praxis beschäftigen müssen, am besten selber nicht betroffen sein und das Ganze aus wohlthuender Distanz beobachten können. Aber damit ist natürlich den Betroffenen nicht geholfen. Und sehr hilfreich sind auch leider so manche Vorträge, Artikel, Bücher und sogar wissenschaftliche Studien nicht, vor allem wenn jeder in diesem freien Feld sein eigenes Verständnis und damit seine eigenen diagnostischen, therapeutischen und präventiven Empfehlungen zugrunde legt.

Das Buch von A. Hillert, der sich sowohl ambulant als auch stationär mit diesem Phänomen seit längerem beschäftigt bzw. beschäftigen muss (es ist nicht immer einfach für die Therapeuten, das sei hier auch einmal angedeutet), das Buch von A. Hillert versucht nun einen Spagat, der allerdings auch Aspekte berücksichtigt, die bisher seltener zu hören sind, ja bisweilen ungern gehört werden. Zum einen eine Mahnung an all jene, die sich mit wohlklingenden Empfehlungen hervortun, die durchaus zutreffen können, den individuellen Kern des Problems aber auch nur selten treffen. Beispiele: sich selbst energetisch optimieren, Ansprüche runter, keinen Stress mehr mit dem Stress, Handy ausschalten, die Performance potenzieren u.a.m.

Die Realität, vor allem die Statistik sieht aber anders aus. Von Letzterer mag man zwar halten, was man will, doch vor allem die Statistik der Krankenkassen und Rentenversicherungen gibt zu denken. Auch wenn sich zunehmend der Begriff „Mode-Diagnose“ in den Vordergrund schiebt und das Interesse der Medien und sogar der Allgemeinheit (?) zu schwinden beginnt.

Das vorliegende Buch hat sich deshalb eine spezielle Zielrichtung ausgesucht: Es wendet sich nicht zuletzt an jene, die in der Wirtschaft und Verwaltung sowie im Personalmanagement tätig sind; zudem an Manager, Vorgesetzte, Betriebsräte, politisch Verantwortliche und auch an Berater, Coachs und Therapeuten, sprich Psychologen und Ärzte, vor allem Arbeitsmediziner. Burnout nicht als Hype der Medien, sondern als diffuse Bedrohung des grenzlosen wirtschaftlichen Wachstums, dem mit guten Ratschlägen kaum beizukommen ist.

Zum anderen aber hält es der Experte auch für hilfreich, wenn Burnout nicht ewig und immer als (vermeintliches) Endzeit-Szenario des Abendlandes an die Wand gemalt wird. Letzten Endes ist es eine zwar komplexe psychosoziale Entwicklung in Arbeitswelt und Gesellschaft, mit gutem Willen aber hinreichend abgrenzbaren Herausforderungen, die es zu reflektieren, zumindest teilweise zu akzeptieren und vor allem mehrdimensional anzugehen gilt.

Dies zur Strategie des Autors, der sich dann auch nicht scheut, heiße Eisen anzusprechen, die an einigen Stellen das Missfallen einiger Leser erregen dürften, nicht zuletzt in den verantwortlichen Betriebs-Etagen. Es geht aber nicht nur um die nächsten Quartalzahlen, es steht auch die Verbesserung der Mitarbeiter-Gesundheit

an, und die reicht über die nächst-überblickbaren Quartale hinaus. Denn „so lange die dogmatisch wachstums-orientierte Dynamik in den Betrieben und in der Wirtschaft dominant bleibt bzw. weiter angeheizt wird, können alle Bemühungen, stress-resistenter und damit noch leistungsfähiger zu machen, das heute mit „Burnout“ überschriebene Phänomen nicht lösen. Systemisch gesehen ist vielmehr mit einer weiteren Eskalation zu rechnen“, so der Autor. Und seine Mahnung: Individuelle Stress-Resistenz respektive „Anti-Burnout-Kompetenz“ ist auch ein relevanter Wettbewerbsvorteil, wenn man es einmal begriffen hat. So gilt es trotz aller wirtschaftlicher Zwänge das Thema „Rehumanisierung“ zu reflektieren, selbst wenn er als ignorant, nicht zeit-gemäß oder gar unverfroren interpretiert werden sollte. Doch A. Hillert geht noch weiter mit dem Satz: „Im postmodernen Management werden Humanität und gute Mitarbeiterführung nicht selten mit perpetuierter, auf Mitarbeiter-Zufriedenheit zwecks Leistungssteigerung abzielender Freundlichkeits-Kosmetik verwechselt“. Und: Mit einem sympathischen Lächeln für alle und einem Händeschüttel-Foto mit Vertretern des Reinigungsdienstes und der Haustechnik in der aktuellen Ausgabe der Firmenzeitung ist es nicht getan.

Wie aber ist mit dem Druck „von oben“ umzugehen, der inzwischen auch in den Vorstands-Etagen spürbar wird, denn auch dort herrschen Befürchtungen, was Status-, Macht- und Selbsterhalt angeht. Was also tun?

Das wird in diesem Buch anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis diskutiert (beginnend mit dem „Erstbeschreiber“ des Burnout, der dieses Phänomen an sich selber diagnostizierte und zu behandeln suchte – vor rund 40 Jahren). Übrigens flott geschrieben und dadurch selbst bei „depressiogenem Inhalt“ durchaus unterhaltsam, dabei nie die wissenschaftlichen Grundlagen verlassend, sehr wohl aber ausführlich in praxis-relevanten Alltagsproblemen beharrend, um sich – so objektiv wie möglich – nicht nur den Gesundheits-Wünschen, sondern eben auch wirtschaftlichen Zwängen zu stellen. Sehr wichtig deshalb die Hinweise auf Stressmanagement-Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und ein ausführliches Kapitel über häufig gestellte Fragen zur seelischen Gesundheit in der Arbeitswelt. Kurz: was kann man selber tun, um nicht auszubrennen?

Es ist nicht das erste Buch zu diesem Thema (im Übrigen auch nicht vom Autor), es wird auch nicht das letzte sein, aber eines wird schon deutlich: Man bemüht sich um

einen Kompromiss zwischen den Zwängen wirtschaftlicher Expansion und den seelisch-körperlich-psychozialen Reserven jener, die dafür ihre Leistung erbringen müssen. Eine Leistung übrigens, die nicht beliebig gesteigert werden kann. Und wenn erzwungen, dann mit einem Leidensbild bedroht, das man Burnout nennen kann oder nicht, die Konsequenzen sind und bleiben so oder so riskant, auch für das gesamte Wirtschaftsgefüge (VF).