

SPIEGEL ONLINE

15. November 2011, 09:09 Uhr

Burnout bei Plasberg**Macht doch mal Pause!***Von Frank Patalong*

Modeleiden? Gefährliches Syndrom? Oder doch nur ein Vorwand für den gelben Schein? Frank Plasbergs Talkrunde suchte nach Erklärungen zum Massen-Burnout deutscher Arbeitnehmer - und brannte dabei selbst aus.

Es war eine Diskussion, die man sehr schön im Stile der Feuerzangenbowle hätte beginnen können. So wie der schusselige Lehrer Bömmel versucht, seinen Schülern die Geheimnisse der Dampfmaschine näherzubringen, hätte auch Plasberg einleitend fragen können: "Jezz stellen mer uns mal ganz dumm: Wat issn Börnout?" Es hätte der folgenden Diskussion nicht geschadet. Stattdessen startet er mit SPIEGEL ONLINE (danke dafür!) und dem Hinweis auf den Artikel "Schluss mit dem Burnout-Gejammer!", der am Montag eine weitere Facette der aktuellen Diskussion rund um das Thema auf den Punkt brachte: dass der Begriff Burnout oft das Jammern auf hohem Niveau adelt.

Stimmt. Richtig ist auch, dass es unter sogenannten Promis inzwischen fast schon schick ist, ausgebrannt zu sein. Allerdings gibt es eben auch Menschen, die tatsächlich leiden am Burnout. Manchmal so sehr, dass es sie ruiniert - oder im Extremfall umbringt.

Deshalb hätte es eine Dampfmaschinen-Frage gebraucht zum Auftakt der Plasbergschen Talkrunde. Denn über was sollte da nun eigentlich geredet werden: Über eine Modekrankheit? Party-Smalltalk? Ruinierendes Syndrom? Oder über ein Alibi für den Krankenschein?

Meistens gelingt Frank Plasberg die Lenkung seiner Diskutanten, und auch am Montagabend hatte er das Heft zunächst souverän in der Hand. Was er jedoch nicht hatte, war eine klare Zielvorgabe, wo es eigentlich hingehen sollte - auch die Video-Einspieler erwiesen sich als wenig hilfreich.

Koch mit Durchblick

"Modekrankheit oder echte Seuche?" war die Sendung überschrieben. Keine Ahnung, muss man am Ende resümieren, und das aus gutem Grund. Den brachte Tim Mälzer - offenbar für die Rolle des betroffenen Quotenpromis mit Entertainment-Qualitäten eingeladen - lebensklug auf den Punkt: "Die Runde ist falsch zusammengesetzt."

Genau so war es: Es diskutierten ein Promi als Betroffener (Mälzer), ein auf die Kündigung von "Minderleistern" spezialisierter Arbeitgeber-Anwalt (Helmut Naujoks), eine Gewerkschaftsvertreterin (Leni Breymaier), ein auf Burnouts spezialisierter Psychiater (Bernd Sprenger) und ein am Burnout gescheiterter Leistungssportler (Andreas Biermann). Also zwei Betroffene und drei Diskutanten mit eigener Lobby-Agenda. Über Überstunden schiebende Arbeitnehmer, Kassiererinnen unter Geschwindigkeits- und Observationsdruck und andere ganz normale Galeerensklaven wurde hingegen nur in dritter Person gestritten.

Burnout an und für sich, also das wirklich ausdefinierte Krankheitsbild, gebe es doch gar nicht, sagte Tim Mälzer mehrfach. Ganz klar unterschied nur er zwischen Dingen, wie er sie erlebt hat, und anderen individuellen Zusammenbrüchen mit anderen Gründen. Für ihn sei Burnout nur ein Etikett, das er dankbar angenommen habe, weil er es brauchen könne, um etwas zu erfassen, für das er vorher keine Worte hatte. Schon das ist ja unendlich viel wert. Weil man dann darüber reden kann.

Burnout sei ja nichts Neues, hieß es an anderer Stelle, nur ein neues Wort für alte Beschwerden. Und zwar vielfältige - und einige davon auch selbst verschuldet. Plasberg führte Mälzers Terminkalender vor, der vor dem Zusammenbruch sieben Tage die Woche umfasste und bis zu vierzehn Stunden am Tag. "Ja und?", fragt da Anwalt Naujoks, er arbeite auch nicht weniger.

Wir sind die Weltmeister der Überstunden

Schon an diesem Punkt geriet die Diskussion aufs falsche Gleis: Sie thematisierte den Burnout als Symptom eines "zu viel". Ohne klar benennen zu können, von was. Oder umgekehrt: zu wenig von

was? Ist Burnout Symptom einer Überdosis - oder ist es eine Mangelercheinung?

Der Einzige, der am Thema nah dran blieb, war mal wieder Mälzer. Er wusste, dass er nicht "verheizt" wurde. Sein Burnout, sagte er, sei eine Krankheit gewesen, die er sich "selbst erarbeitet" habe. So lange er im Arbeitsrausch war, habe er nichts davon gemerkt, nichts gespürt, sich selbst auch nicht. Erst der Zusammenbruch habe etwas verändert.

Das Nachfassen an diesem Punkt fiel seltsam zaghaft aus. Eine diffuse Einigkeit stellt sich in der Runde darüber ein, dass Stress und Frustration der Grund für Burnouts sein könnten. Chefs arbeiten mehr und werden seltener krank, weil sie mehr Zufriedenheitserlebnisse haben, lernen wir in Nebensätzen. Wer hingegen "entgrenzt" arbeite, das heißt fremdbestimmt und unter Druck, der könne davon krank werden.

Klar, aber wovon denn nun konkret? Davon, dass auch nach Feierabend das Handy schellt? Einfach ausmachen, riet der Psychiater. Richtig, diesen Terror machen wir uns selbst. Von immer mehr Produktivität, die ja nichts anderes ist als das Maß dafür, wie viel Nutzen man aus einem einzelnen Arbeiter zieht? Hin und her ging es, doch Dynamik stellte sich trotzdem nicht ein.

Auch Plasberg spürte wohl das Quietschen im Diskussionsgetriebe. Immer wieder machte er den Versuch, das Thema auf eine Metaebene zu bringen: eine Diskussion darüber anzuregen, was die veränderten Verhältnisse in der Arbeitswelt mit dem Burnout zu tun haben. Was für eine Rolle eigenes Verhalten spielt und - die nächste Thementüte wurde geöffnet - was das für Konsequenzen haben kann, wenn man es zugibt.

Sind es die bösen Ausnutzer?

Auch das ist wohl die falsche Frage. Ein Fußballprofi, der sich wie Andreas Biermann als ausgebrannt outet, erledigt sich in der Machowelt der Ligen offenbar selbst. Im Management und in der Promiwelt steige hingegen das Verständnis. Einem Normalarbeitnehmer rate er aber ab, sein Burnout durchscheinen zu lassen, sagte Anwalt Naujoks wohl bestens informiert: Die Entfernung von "Minderleistern" sei ja unumgänglich, weil "ein Chef die Gesamtverantwortung hat". Wieder was gelernt: Man wird nicht gefeuert, weil man zu wenig bringt, sondern um die Kollegen zu schonen.

Ist es das? Sind es die bösen Ausnutzer, die ihren Arbeitnehmern die Lebensenergie aussaugen? Krankheitsbilder, sagten Psychiater Sprenger und Gewerkschafterin Breymaier richtig, hätten sich im Laufe der Zeit verlagert, weil die Produktionsweisen sich geändert haben: Die ach so resistenten Malocher von damals seien früh körperliche Wracks gewesen. Heute werde man eher im Kopf krank. Aber was fängt man mit dieser Information an?

Auf den Koch Tim Mälzer hörte bei all dem keiner, leider. Burnout, sagte er, sei kein reines Problem der Arbeitswelt. Das Ausbrennen beginne beim Einzelnen: "Es geht dabei nicht um Arbeitgeber oder Arbeitnehmer, es geht um Menschen." Und die treffen eben auch Entscheidungen gegen das eigene Wohl. So wie er.

Was er heute denn dagegen mache, wollte Plasberg von Mälzer wissen. Er nehme sich Pausen, antwortete Mälzer, das reiche ihm. Vorher hatte er übrigens erzählt, dass er für die Sendung eigens aus Mallorca eingeflogen sei. Auch dieser nur vermeintlich profane Punkt verpuffte.

Denkt man die Diskussion allerdings von diesem Ende her, rundet sich alles: Promis holen sich ihre nötige Pause auf Mallorca, Großverdiener im Sabbatical - und der kleine Mann erschleicht sich eben ab und zu einen Krankenschein, wenn es nicht mehr geht.

Dass es zur Vermeidung des Burnout nur nötig ist, elementare Grundbedürfnisse seelischer und körperlicher Art nicht zu ignorieren, sagt der Psychiater Sprenger ja schon ganz am Anfang. Danach aber entfernt sich die Sendung von ihrem Thema.

URL:

<http://www.spiegel.de/kultur/tv/0,1518,797783,00.html>

MEHR AUF SPIEGEL ONLINE:

Karriere-Hilfe: Schluss mit dem Burnout-Gejammer! (14.11.2011)
<http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/0,1518,797368,00.html>

MEHR IM INTERNET

Youtube Filmausschnitt Feuerzangenbowle: Lehrer Bömmel erklärt die Dampfmaschine

<http://www.youtube.com/watch?v=JKY-3qUioPc>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2011

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH