

Von „Burnout“ zu „Begeisterung“ – die positive Wende der Arbeits- und Gesundheitspsychologie

Für die Arbeits- und Gesundheitspsychologie steht traditionell Stress und Krankmachendes im Fokus: Dem „armen Malocher“ – so könnte man stark zugespitzt formulieren – muss geholfen, die ganze Arbeitswelt soll humaner werden. Kaum zu glauben, dass es daneben auch Menschen geben soll, die Spaß an der Arbeit haben... Ob die etwa alle „arbeits-süchtig“ sind?

Mit etwas Abstand betrachtet erscheint es doch verwunderlich, dass sich die Arbeits- und Gesundheitspsychologie lange Jahre so intensiv mit Burnout beschäftigt hat, also einem negativ konnotierten Konzept. Wie kommt das?

Da muss man ein paar Jahre zurück gehen in die USA der 60er Jahre unter Kennedy. Damals rief die Regierung den „war against poverty“ aus. Daraufhin wurde eine Menge investiert in Erziehung und Sozialleistungen, das heißt, es wurden zunehmend Lehrer und Sozialarbeiter beschäftigt. Zehn Jahre später zeigte sich dann, dass viele der anfänglich sehr motivierten Leute inzwischen frustriert und teilweise – wie man so sagte – ausgebrannt waren. Das Burnout-Konzept kam also als Syndrom aus der Praxis und fand Eingang in die Forschung. So erklärt sich auch, dass Burnout traditionell mit der Arbeit in Dienstleistungsberufen assoziiert wird.

Burnout, ein modisches Zeitgeistprodukt?

Ja sicher! Das bekommt, einmal in der Welt, auch eine gewisse Eigendynamik. Es wird geforscht und publiziert, in der Öffentlichkeit wird darüber diskutiert...

...und es stürzen sich auch politische Akteure darauf! Mobbing passt den Gewerkschaften ja auch prima ins Weltbild...

Keine Frage, Burnout auch. Aber das Auftauchen eines solchen Konzepts auf der Agenda ist eben auch ein Indikator für einen strukturellen Wandel. Es zeigt, dass wir heute immer mehr in einer Dienstleistungsgesellschaft leben. In Holland – und das wird in Deutschland auch nicht grundlegend anders sein – stehen 75 Prozent der Arbeitnehmer in irgendeinem Dienstleistungsverhältnis zu ihren Kunden, Klienten und so weiter. Zunehmend geht es in der Arbeit inzwischen darum, Emotionen zu balancieren.

Burnout

Burnout ist eine Metapher, die Energieverlust, Erschöpfung, verringertes Selbstwirksamkeitserleben und geistige Distanz (Zynismus) zur Arbeit impliziert. Tausende Veröffentlichungen liegen inzwischen vor, über 90 Prozent beziehen sich auf das Maslach Burnout-Inventory (MBI), das als valides Instrument angesehen wird. Vier bis sieben Prozent der Berufsbevölkerung sollen an Burnout leiden; 16 Prozent seien gefährdet, liest man. Burnout scheint im Einzelfall über einen Zeitraum von circa zweieinhalb Jahren relativ stabil anzuhalten. Erschöpfung und Zynismus scheinen die wesentlichen Merkmale des Konzepts zu sein; mangelndes Selbstwirksamkeitserleben erscheint hingegen als begleitendes Symptom. Burnout ist auch nicht ausschließlich ein „Helfersyndrom“. Vielmehr steht die Erschöpfung in Zusammenhang mit den (zu hohen) Arbeitsanforderungen, während der Zynismus mit mangelnden Ressourcen zusammenhängt. Es wird, die Arbeit betreffend, ein Missverhältnis von Input zu Output (mangelnde Reziprozität) wahrgenommen. Die Folgen sind schlechte Gesundheit, eine negative Haltung sowie negatives Organisationsverhalten (Absentismus, schlechte Leistung); es entwickelt sich eine sich selbst verstärkende Abwärtsspirale. Und Burnout scheint „ansteckend“ zu sein!

*Prof. Dr. Wilmar Schaufeli,
Scientific Director, Research
Institute for Psychology &
Health; Utrecht University
w.schaufeli@fss.uu.nl*

