

„Burn-out“ ist nicht nur ein Fall für den Arzt, sondern ein Zivilisationsproblem.  
Aber nicht die Vielfalt der modernen Welt müssen wir verringern,  
sondern unsere Auswahl besser treffen

## Wenn die Freiheit krank wird

10. Februar 2012, Gerd Held

**B**rennt Deutschland aus? „Burn-out“ ist inzwischen zum geflügelten Wort geworden. Man hört es im Berufsleben, aber auch an den Schulen, in den Familien und in der Erlebniswelt der Freizeit. Es scheint sich um eine kollektive Epidemie zu handeln, die sich im Land ausgebreitet hat. Sogar vom Gipfeltreffen von Davos ertönte der Ruf, die Weltwirtschaft hätte den burn-out. Demnach sind wir nicht nur äußerlich abgebrannt (die Schulden!), sondern auch innerlich ausgebrannt. So eine pauschale Diagnose weckt Misstrauen. Ist bei diesem neuen Weltbrand nicht viel künstliche Aufregung und heiße Luft im Spiel? Böse Zungen behaupten, dass das Syndrom dort besonders häufig auftritt, wo man schnell einen Krankenschein bekommt oder wo man auf einen vorgezogenen Ruhezustand hoffen kann.

Und doch ist damit das Phänomen selber noch nicht erledigt. Es gibt tatsächlich ein inneres Ausbrennen der menschlichen Kräfte, das man beobachten kann. Deshalb sollte man sich diesen Vorgang näher ansehen und herauszufinden, was dieses Leiden von anderen Leiden unterscheidet. Der Begriff „burn out“ wurde zuerst 1974 für ein Syndrom geprägt, das häufig bei Angehörigen helfender Berufe auftrat – und zwar bei Menschen, die mit besonderem Engagement und mit einer großen Portion Idealismus gestartet waren. Zu Beginn ihrer Krankheitsgeschichte hatten die Betroffenen Müdigkeit und Energiemangel gespürt, dies aber noch durch verstärkten Einsatz überspielt. Dann aber wurde aus der kleinen Erschöpfung ein tieferes Gefühl des unaufhaltsamen Ausblutens: Die Betroffenen fühlten sich leer, ohne jeden Antrieb und hatten immer mehr Fehlzeiten mit den verschiedensten Krankheiten. Am Ende konnte eine regelrechte Aversion gegen jegliche Anstrengung stehen, oft auch ein Verfall in Alkoholismus oder Depressionen. Es gibt also - neben dem modischen Reden von „burn out“ - ein tatsächliches Ausbrennen von Menschen. Dabei geht es nicht einfach um eine Überlastung ihrer körperlichen oder nervlichen Kräfte durch äußerliche Einflüsse. Die Überforderung kommt eher von innen als von außen. Die Kraft des Menschen, sich zu engagieren, seine Motivation, etwas in Angriff zu nehmen, verbrennt an sich selber. Die Moral des Menschen wendet sich gleichsam gegen ihn selbst und wird zur zerstörerischen Kraft – deshalb trifft das echte burn-out Menschen, die mit besonderer innerer Anteilnahme tätig sind. Und es trifft freie Menschen eher als abhängige Menschen. Nicht um eine Erschöpfung durch Ausbeutung und Unterdrückung handelt es sich, sondern um eine Erschöpfung durch den eigenen Willen. Die Freiheit, so kann man hier lernen, kann an sich selbst erkranken. An ihrer eigenen Grenzenlosigkeit.

**D**as sind zunächst Einzelfälle und es ist noch nichts über die Epidemie gesagt, die das ganze Land betreffen soll. Doch auch daran ist etwas Wahres: Burn-out wird heute in

viel mehr Bereichen beobachtet als in den 70er Jahren. Bekannt ist das Phänomen bei Prominenten der Popkultur und des Sports. Betroffen sind aber vor allem zahlreiche Berufsgruppen aus der Dienstleistungsgesellschaft, deren „Produkte“ nicht so klar einzugrenzen sind wie in der Industrie und deren Erträge stark vom persönlichen Einsatz abhängen. Dabei sind es vor allem die mittleren Ränge anfällig - die „Neue Mitte“ also, die sich zu flachen Hierarchien, Gruppenarbeit, Outsourcing und Multitasking bekennt. Sie erschöpft sich daran, nun täglich komplizierte Projekte „auf Sicht“ zu fahren und daran viel Herzblut zu hängen. Ebenso ist die Bildung zu einer grenzenlosen Veranstaltung geworden. Eltern setzen sich für ihre Kinder frühzeitig hohe Ziele und unternehmen dann immense Anstrengungen, deren Erfolg kaum messbar ist und doch immer noch steigerbar erscheint. Ob Geigenunterricht oder eine tolle Auslandsreise – man kann gar nicht genug tun. Viele Kinder und Jugendliche nehmen dies „erfüllte“ Heranwachsen an und erschöpfen sich schon früh. Aber auch das private Glück ist zu einer grenzenlosen Aufgabe geworden. Hier gibt es das klassische burn-out bei der Pflege von Angehörigen, aber es gibt auch eine neue Rastlosigkeit: Wo die Vorstellung herrscht, dass „anderswo“ immer noch etwas mehr Glück zu finden ist - bei einem anderen Partner, an einem anderen Ort, mit einer neuen Essgewohnheit oder einer ganz neuen Religion - ist die Erschöpfung vorprogrammiert.

Hier zeigt sich eine bedeutsame, säkulare Verschiebung. Die Macht, die den Menschen zum Verhängnis wird und sie ausbrennen lässt, ist weniger eine höhere Autorität, ein höchstes Gebot, ein Gewissen, eine rigide Disziplinierung. So war es vor 100 Jahren in der Ära von Sigmund Freud. Heute ist es mehr die unendliche Vielfalt der Optionen und die Suche nach immer neuen Reizen, in der sich die inneren Kräfte erschöpfen. Das seelische Haus wird sozusagen an vielen Ecken angezündet. Es brennt zwischen vielen Feuern. Es fehlt an einer Festlegung, an einer Auswahl, an einem Ort, wo das Feuer endlich einmal eingehegt werden kann. Nicht ein überdiszipliniertes Deutschland leidet heute am burn-out, sondern ein gelockertes Deutschland. Nicht dort, wo unser Land noch nicht modern ist, ist es betroffen, sondern dort, wo es besonders beweglich, basisnah und bunt geworden ist. Insofern kann man tatsächlich von einer Krankheit der Moderne sprechen, von einer inneren Erkrankung der Freiheit.

**D**as könnte nun zu der Schlussfolgerung führen, hier wäre eine neue Zivilisationskritik gefordert. Müssen wir nicht unsere moderne Welt „entschleunigen“ und insgesamt auf Tempo 30 herunterbringen? Müssen wir das Künstliche nicht wieder auf das „Natürliche“ zurückführen? Oft wird an dieser Stelle auch auf Twitter, Facebook und Co. verwiesen, die eine Reizüberflutung bewirken würden. Doch diese Antworten gehen fehl. Sie beschwören wieder einmal einen äußeren Feind, die moderne Zivilisation. Damit wird verkannt, dass das Burn-out-Syndrom von Menschen selbst gemacht ist. Es zeigt ein Unvermögen des Menschen, von seiner Fähigkeit zum Engagement und von seiner Möglichkeit, unter Alternativen auszuwählen, einen richtigen Gebrauch zu machen. Es ist eine Erkrankung seiner Freiheit, eine Form selbstverschuldeter Unmündigkeit. Denn wir Menschen sind es, die über die Grenzen unseres Engagements entscheiden und aus der bunten Fülle der Reize auswählen können. Wir sind von unserer Zivilisation nicht zum Ausbrennen verdammt. Wer die Zivilisation zum Schuldigen macht, unterschätzt den Menschen und setzt seine geistigen Fähigkeiten zum Gebrauch der Freiheit herab. Wer wollte schon, wenn er auf einem üppig gefüllten Markt in Orientierungsnot ist, gleich den ganzen Marktplatz einreißen? Wir leben in einer Epoche, die man vielleicht einmal wegen ihres Reichtums und ihres Glanzes bewundern wird. Hier zeigt uns das Burn-out-Syndrom, dass wir mit dieser Fülle nicht klarkommen, wenn wir Freiheit nur als

Beliebigkeit des Willens verstehen. Unsere Freiheit wird erst real, wenn wir aus freien Stücken zu wirklichen Entscheidungen kommen und uns im Leben festzulegen.

*(Manuskript vom 10.2.2012, erschienen als Essay in der WELT AM SONNTAG unter der Überschrift „Wenn die Freiheit kränkelet“ am 12.2.2012)*