

Hypeout für Burnout? Timeout & Walkabout

Zu einem komplexen (UND surrealen) Thema-als-Syndrom (Artikel-Vorinfo)

Überblick:

Ebenso wie der gleichnamige Vortrag im Juni 2012 setzt sich dieser Artikel zum Ziel, nicht nur nach ‚Burnout‘ als wiederkehrendem Hype-Thema und seiner Konjunktur zu fragen, sondern darüber hinausgehende Denkanregungen aufzulisten. Der häufig gebrauchte Sammelbegriff (‚Burnout als Syndrom‘) für ähnliche, gleiche und unterschiedliche Situationen umfasst mindestens drei Phasen:

- das **Burning**-out als Zeit, in der dauerhaft ‚glühend‘ Kraft aufgebraucht wird,
- das **Burn**-out als Durchdrehen der ‚Räder‘ (die die Prozesse am Laufen gehalten hatten), wie der Begriff im Motocross verwendet wird und
- das **Burnt**-out, das Stadium des Aus-Gebrannt-Seins, also des Endergebnisses von Burning-out, wenn kein ‚Feuer‘ und nichts ‚Brennbares‘ mehr übrig ist.

Ausgehend von Erkenntnissen und kritischen Fragen zum Umgang mit diesem Phänomen in Alltag, Strategien und Theorien rege ich an, weitere Aspekte mit zu bedenken – welche auch immer sich anbieten. Denn vielleicht sind die spontan interessierenden Elemente zuvor vernachlässigte.

Daher mache ich hier den Vorschlag, das Thema

bedächtig

bedenkend

zu betrachten.

Dies halte ich einerseits im Rahmen des so facettenreichen Themenkomplexes für hoch angebracht; darüber hinaus vertieft **l a n g s a m e s** Überdenken die weiterentwickelbaren Überlegungen / Erkenntnisse / Verstehensprozesse

und

es trägt auch dazu bei, eskalierende Dynamiken zu vermeiden und Sensationismus außer Kraft zu setzen.

Langsames, ent-schleunigendes Denken lässt sich gut mit der Strategie vergleichen, in hocheskalierten (Zeit-) Krisen wieder Klarheit durch Rückzug zu finden.

Auch wenn eine Kurz-Auszeit nur für einen kleinen Moment chronologischer Zeitwahrnehmung möglich ist, kann sie Beschleunigung stoppen, verlangsamen oder rückgängig machen – gemäß dem Motto

„Genieße die *stille Sekunde*“ (Hedwig Schnabl-Zukal¹).

In diesem Verständnis ist auch der später nachfolgende, umfassendere Text geschrieben:

¹ in einem Fachgespräch über Büro- bzw. Servicemanagement im Alltag

Knapp sollen einige Aspekte des gängigen *Diskurses zu Burnout* zusammengefasst und (alternative) Betrachtungsweisen vorgestellt werden. Die dominanten *Bilder zu Burnout* schätze ich als problematische, wenn nicht fatalistische ein, was der Rede von *Burnout-Dynamik als Burnout-Spirale* nicht gerecht wird: denn eine Spirale ist offen, während das häufig eingesetzte Bild von aufeinanderfolgenden (sich negativ steigernden) Phasen in einem Kreis assoziativ in Richtung ‚die Kreisbewegung schließen‘ wirkt, also einem Denken in (‚Teufels‘-)Kreisen Vorschub leistet.

Die *Logik der Überforderung* im heutigen Alltag sehe ich als wenig hinterfragte gesellschaftliche Erscheinung zumindest geldmaximierender Gesellschaften, die allen krankmachenden Tätigkeiten² zugrunde liegt. Sie kann nicht allein durch gesellschaftskritische Analyse oder Stressmanagement-Informationen & (Mental)-Training gelöst werden; auch ein rein medizinischer Ansatz bringt noch keine konkreten Lösungen für den Umgang mit einem bereits laufenden Eskalationsprozess in Richtung Zusammenbruch. Einerseits ist Hintergrundverstehen zu menschlichen An- und Entspannungsprozessen nützlich, andererseits ist es erforderlich, Burn/ing-out-Prozesse in ihren tatsächlichen Phasen von De-/Eskalation und Stagnation zu verstehen, ohne sie dogmatisch in Kategorien einzuordnen, und darüber hinaus sollten wohl auch Elemente gut balancierter/balancierender Lebensweisen für individuelle, gemeinsame und gesamtgesellschaftliche Umgangsweisen anerkannt, weitergegeben und gefördert werden.

So zeigt sich im Umgang des (österreichischen) Sozialsystems mit Burn/ing-out-Dynamiken oft eine Fokussierung auf die bereits komplett Erkrankten / Erschöpften / Zusammengebrochenen, die so rasch wie möglich wieder in den Arbeitsprozess zurück zu integrieren wären, oder umgekehrt auf die im Arbeitsprozess leistungsfähig zu haltenden ‚Gesunden‘.

Wenig Kreativität wird meiner Wahrnehmung nach in den letzten 10 Jahren auf gesellschaftsverändernde Strategien zu einem lebenswerteren Umgang mit Zeit verwendet.

Daher schlage ich eine *Arbeitszeitstrategie Timeout vor*, die ausbau-, umbau- und vor allem erbauungsfähig wirken mag.

Und wenn all diese Anregungen im Denken der* Leseri*n / des* Leser*s Widerhall finden, so darf ich anschließend zu einem faktischen oder symbolischen ‚Walkabout‘ zwecks eigener *Weiterentwicklung* einladen.

Denn die Burn/ing-out-Dynamik läuft auf Selbstverlust in vielerlei Hinsicht hinaus, wie es auch die von mir erarbeitete KURZFORMEL zusammenfasst:

B.O. macht K.O. durch S.O.³

² alle sich als zu belastend herausstellende Tätigkeiten z. B. Ehrenamt bzw. Freiwilligentätigkeit, politischer Aktivismus, Pflege- und Begleitungsaktivität, monatelanges Warten-Müssen auf (existenzentscheidende) Bescheide

³ Burn(ing) out macht knocked out durch self(ing) out ~ das Selbst im (ins) Out (katapultieren)