

## Wie entsteht Burnout?

Categories : [BurnOut](#)

Was ist mit den Menschen von früher, Die haben doch auch gearbeitet? Wieso und wie entsteht dann heute BurnOut? Und so kann ein Vorwurf lauten, da ist doch früher auch keiner ausgebrannt. Stimmt das wirklich? Mit Beginn der Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts war Akkord-Arbeit mit 16 Stunden die Regel. Durch die Technisierung mit Maschinen wurde die Arbeit schneller, denn nun gaben die Maschinen das Tempo vor.

Es wurde bei Menschen, die dem nicht gewachsen waren, eine neue Krankheit mit Name Neurasthenie (Nervenschwäche) formuliert. Anfang des 20. Jahrhunderts war es die häufigste Diagnose in Europa, durch alle Gesellschaftsschichten hindurch. Die bekannteste Persönlichkeit welche darunter litt war Kaiser Wilhelm der II. Bereits hier finden wir Ähnlichkeiten zum heutigen BurnOut-Syndrom.

Der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger prägte Anfang der 70er Jahre den Begriff BurnOut. Er beschrieb damit seine eigene psychische und Geistige Erschöpfung durch Arbeitsüberlastung. Es ist daher mit den beruflichen Anforderungen auf das engste verbunden. Man kann sagen dass die Symptome vermehrt in den letzten 15 Jahren auftauchten. Wie ist das zu erklären? Was zunächst verwundert ist, dass frühere Generationen mehr bzw. länger arbeitete als heute, von Ausnahmen abgesehen.

- Vor 40 Jahren

40 Stunden-Woche

23 Tage Urlaub

- Heute 2018

37 bzw. 38 Stunden-Woche

31 Tage Urlaub

Daran kann es also nicht liegen. Das Problem stellt sich ganz anders da:

Immer mehr Aufgaben sind in kürzerer Zeit zu erledigen, vielleicht eine Folge der digitalen Revolution

oder eher der Ausnutzung des Menschen zwecks Optimierung von Kostendeckung, Kostensenkung. Tatsache ist dass sich die Arbeitswelt verändert hat, dass sie an Tempo zugenommen hat. Zudem haben sich in vielen Bereichen die Arbeitsabläufe, die sogenannten Workflows in Produktion und Verwaltung dermaßen verändert, dass immer mehr Tätigkeiten in immer mehr kleinere Einheiten geteilt werden. Das bedeutet zum einen es müssen mehr Aufgaben und dazu viele gleichzeitig erfüllt werden. Ein moderner Begriff dafür ist „kompetesst multitasking“.

Ein weiterer Aspekt, der jedoch nicht auf alle Berufsgruppen zutrifft ist, dass der menschliche Organismus nicht darauf angelegt bei körperlichem Stillstand, also z.B. beim arbeiten vor einem PC, innerlich auf hundertachtzig, einer absoluten Aufmerksamkeit zu agieren. Was entsteht dadurch? Stress.