

Burnout war ein wichtiges Thema in den Hera News Nr. 69, weil es in allen Medien immer wieder auftaucht und inzwischen verstärkt Frauen betrifft.

Die Leiden der Gestressten schafften es in die breiten Medien, als die Diagnose „Burnout“ schon längst nicht mehr Ehrfurcht einflößend im Dunstkreis über-effektiver Manager oder wohlbestallter Funktionäre trieb, sondern immer öfter bei „ganz normalen“ Menschen auftrat. So richtig wahrgenommen wurden der Frust, der Stress und die Belastungen der Geplagten erst, als die Wirtschaft unter den vermehrten Krankenständen zu leiden begann. Die Geschundenen versuchte man so schnell wie möglich loszuwerden. Oder man erklärte den auf dem Boden Liegenden, dass sie an ihrer Misere selbst Schuld wären - „*Hättest du doch bloß was GESAGT!*“

Weil man es gut mit ihnen meint und weil sie ja auch bald wieder „in den Arbeitsprozess eingliedert“ werden sollten, gestand man ihnen großzügig „ein paar Tage in einem Wellness-Tempel“ zu oder schlimmstenfalls „drei bis vier Wochen Reha“.

Wie Betroffene glaubhaft versichern, kamen sie durch solche Maßnahmen ebenso wenig wieder auf die Beine wie durch das Auftragen von etwas Anti-Falten-Creme auf einen komplizierten Knöchelbruch. Sie meinten, am besten helfen würden effiziente Gegenmaßnahmen schon VOR dem großen Zusammenbruch. Jeder sollte also achtsam mit sich umgehen und bei den ersten Anzeichen hellhörig werden. Einige Möglichkeiten zur Selbsthilfe erfahren Sie auf den Seiten 11 und 12 der Hera News Nr. 69. Die tatsächliche Heilung ist immer schmerzhaft und langwierig, sie ist teuer und dauert oft Jahre.

Ursprünglich war Burnout nicht mein Thema, ich wollte heuer eine Serie über Frauen und ihre Arbeitsplätze schreiben, mit echten Geschichten, exemplarisch ausgewählt, weil ich fand, dass viele Lebenswelten, auch wenn man sie täglich (von außen) sieht, völlig unbekannt bleiben. Der Zusammenhang ergab sich, als ich mit Frauen gesprochen hatte, die in nicht sehr schönen bis furchtbaren Jobs ihr lebensnotwendiges Gehalt verdienen und mir klar wurde, dass gerade solchen Frauen ein Burnout droht, die in prekären Arbeitsverhältnissen stehen und „nebenbei“ ihre Familienarbeit leisten. In unseren Heften („Hera News“) sollen auch Frauen zu Wort kommen, auf die sonst niemand zu hören scheint, jedenfalls nicht die dafür zuständigen Funktionäre oder Politiker. Eine Frau meinte über einen in der Gewerkschaft „aufgestiegenen“ Kollegen: „Als er selber noch unten war, *konnte* er nichts tun, und jetzt, wo er was bewirken *könnte*, hat er alles vergessen.“ - So schnell kann das gehen!

Wir wollen diese Damen und Herren beim Erinnern und Begreifen unterstützen. Könnten sie den täglichen Überlebenskampf, der hier in unserem Land stattfindet, nachvollziehen, sollten sie schleunigst aktiv werden oder zumindest nur mehr mit vor Scham roten Köpfen von Buffet zu Buffet eilen, von denen jedes letztlich durch die Arbeit eben dieser Kämpfenden reich gedeckt ist.

In den Interviews kam ganz deutlich zur Sprache, dass „viel Arbeit“ nicht so sehr stresst wie die mit nicht fixer Beschäftigung einhergehende existentielle Unsicherheit. Wer einen fixen Job hat, der ihm einigermaßen Spaß macht, wird weniger von Burnout betroffen sein als

jemand, der täglich sein Bestes gibt, aber keine Garantie dafür hat, das auch morgen noch für Geld tun zu „dürfen“ und dessen Einsatz nie gewürdigt wird.

Außerdem erschweren „Nebensächlichkeiten“ das Arbeitsleben: kleinliches Hickhack, Neid- oder Größenwahn-Anfälle von Übergeordneten, Wadlbeißerei von Kollegen oder Untergebenen, fehlender guter Wille oder schlechtes Benehmen von Kunden. Aber über allem schwebt die drohende „Freisetzung“, der böartige Euphemismus für - Entlassung.