

E-Journal (2013)

2. Jahrgang · 1

Forum  
Interdisziplinäre  
Begriffsgeschichte  
(FIB)

Herausgegeben von Ernst Müller  
Zentrum für Literatur- und Kulturforschung Berlin

# Neurasthenie und Burnout – Zwei Erscheinungsformen moderner Erschöpfung

Sarah Bernhardt

## *Erholung im Harz*

Im Winter des Jahres 1899/1900 eröffnete der Mediziner und Philologe Friedrich Barner in dem Städtchen Braunlage im Harz ein Sanatorium. Gedacht als ›Erholungs- und Rekonvaleszentenheim für bessere Stände‹, verfolgte Barner darin einen ganzheitlichen Ansatz, um ›Körper und Seele‹ seiner ermüdeten und erschöpften Patienten wieder in Einklang zu bringen. Barner ließ die Anlage von dem Architekten Albin Müller im Sinne eines Gesamtkunstwerks gestalten – angefangen von dem großzügigen Gartenbereich über das im Jugendstil errichtete Haupthaus bis hin zu den kleinsten Details des Interieurs.<sup>1</sup> Mit der Gründung der Anstalt und seinem ganzheitlichen Therapieansatz folgte Barner einem allgemeinen Trend seiner Zeit. Zum Ende des 19. Jahrhunderts hin erlebten Sanatorien in ganz Europa einen Boom. Der Historiker Joachim Radkau spricht in seinem Standardwerk *Das Zeitalter der Nervosität* mit Bezug auf das Deutsche Reich von einer regelrechten »Heilstättenbewegung«<sup>2</sup>. Nerven-, Irren- und Lungenheilstätten wurden neu gegründet; therapeutische Einrichtungen, die vormals als Wasserheilanstalten firmierten, in Natur- und Nervenheilstätten umgewandelt. Überhaupt bestand eine intime Beziehung zwischen ›Natur‹ und ›Nerven‹, wie Radkau feststellt.<sup>3</sup> Die wiederentdeckte Heilkraft des Wassers, Licht und Luft, Ruhe und der verordnete Rückzug aus sozialem Alltag und Familie, Diät und Askese gehörten zum therapeutischen Angebot; im Haus Barner wie auch anderswo.<sup>4</sup> Der Großteil der Patienten in Braunlage litt unter ›Neurasthenie‹ oder allgemeiner ›Nervenerschöpfung‹ – jener ebenso vielschichtigen wie unspezifischen Krankheit, die aus dem Nervendiskurs des 19. Jahrhunderts hervorgegangen war.

Das Sanatorium Barner gibt es immer noch. Und auch heute finden wieder erschöpfte, ermüdete und überarbeitete Menschen ihren Weg in den Harz. Grund ist das sogenannte Burnout-Syndrom. Seitdem das Sanatorium, mittlerweile eine ›Fachklinik für Psychosomatik‹, Burnout in ihren Behandlungsplan aufgenommen hat, erlebt der Ort eine neuerliche Blüte. Rund zwei Drittel aller Patienten lassen sich deswegen dort behandeln.<sup>5</sup> Die Internetseite des Sanatoriums verspricht ein »ganzheitliche[s], integrative[s] Behand-

1 Vgl. die Internetseite des Sanatoriums: [www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de), zuletzt abgerufen am 15.06.2013; Nina Belz: »Ausgebrannt in der Liegehalle«, in: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* (3. März 2012), S. 3; Peter Richter: »Die Stillklinik«, in: *Architectural Digest* (2010) Nr. 113, S. 274–284.

2 Joachim Radkau: *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, München/Wien 1998, S. 108.

3 Ebd., S. 110.

4 Ebd., S. 107–121.

5 Vgl. Belz: »Ausgebrannt in der Liegehalle« (Anm. 1).

lungskonzept«, das den Menschen als »Individuum mit Geist, Seele und Körper in einem lebenslangen Entwicklungsprozess« begreift und die psychosomatischen Symptome als »Alarmzeichen des Körpers« deutet.<sup>6</sup> Die Burnout-Therapie kombiniert neben medizinischen und psychologischen Diagnoseverfahren, Einzelpsychotherapie und einer ärztlichen Behandlung, die auch die Vermittlung von Techniken zur Stressbewältigung, natürliche Heilverfahren und Ernährungsumstellungen mit einschließt, verschiedenste Elemente: angeboten werden autosuggestive Techniken, Imaginationsübungen und autogenes Training zum »Ressourcenaufbau«, Liegekur und Atemtherapie zur Entspannung, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Tanztherapie und Massage für eine »achtsame Körperwahrnehmung«, Sportangebote zum »Konditionsaufbau«, Kurse zur »Kreativitätsförderung« und darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten zur »Selbsterfahrung in der Natur«.

Bei der Betrachtung dieses »Behandlungsangebots« fühlt man sich unweigerlich an die therapeutischen Programme des ausgehenden 19. Jahrhunderts erinnert. Und auch optisch und atmosphärisch ist vieles gleich geblieben im Sanatorium Barner, das von Peter Richter seines »fulminanten Zauberberg-Ambientes[s]« wegen treffend als »Stilklinik«<sup>7</sup> betitelt wurde. Noch immer liegen Patienten hier zur Luftkur unter Decken in der Liegehalle, spielen an dem alten Flügel im Musiksaal oder essen in dem mit Linkrusta-Tapeten ausgestatteten Speisesaal von demselben Geschirr, von dem einst Paul Klee und Hans Erich Nossack aßen. Dass die Zeit in Braunlage in mancherlei Hinsicht still zu stehen scheint, verleitete die Autorin des FAZ-Artikels *Ausgebrannt in der Liegehalle* dazu, ihren Text mit der Aussage zu beschließen, dass die Patienten heute wie vor hundert Jahren nach Braunlage kommen, »um von ihrer Überbelastung befreit zu werden – wie auch immer sie heißen mag«<sup>8</sup>. Ihr Statement stellt eine weitere Variante der in populärwissenschaftlichen und feuilletonistischen Texten oftmals vertretenen Identitäts- bzw. Kontinuitätsthese dar, die entweder im Burnout einen Nachfolger der Neurasthenie oder in der Neurasthenie eine Vorläuferin des Burnouts erkennt – ganz so, als ob es man es mit einer bloßen sprachlichen Umetikettierung ein- und desselben Sachverhalts zu tun hätte. So findet man etwa in einem dem Thema *Das überforderte Ich. Stress – Burnout – Depression* gewidmeten Wissen-Sonderheft des *Spiegels* im »A bis Z der Depression« unter N den Eintrag: »*Neurasthenie. Dieser Ende des 19. Jahrhunderts geprägte Begriff für einen chronischen Erschöpfungszustand findet sich noch heute in der ICD-10 unter den neurotischen Störungen. Die Neurasthenie ist vermutlich die damalige Entsprechung des Burnout.*«<sup>9</sup>

Die offensichtlichen Ähnlichkeiten zwischen Neurasthenie und Burnout dürfen den wissenschaftlichen Blick jedoch nicht dazu verleiten, vorschnell von einer substantiellen Identität auszugehen. Es ist keineswegs gleichgültig, unter welchem Namen ein Leiden amtiert. Vielmehr gehe ich davon aus, dass die Etablierung eines neuen Begriffs ein Ereignis ist, das genauer in den Blick genommen zu werden verdient, weil es auf eine veränderte Problemlage hinweist. Die Frage lautet also, wie genau sich das Verhältnis zwischen Neurasthenie und Burnout darstellt, was diese beiden Begriffe trennt und verbindet, welche semantischen Bedeutungsebenen sich in ihnen jeweils abgelagert haben und welche Rückschlüsse sich aus der Untersuchung dieser Bedeutungsschichten für das Verständnis unserer Gegenwart möglicherweise ziehen lassen. Der erste Schritt einer solchen Fragestellung muss immer darin bestehen, die Phänomene gegeneinander zu legen und sie auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin zu untersuchen, um auf dieser Grundlage eine schärfere Kontur ihrer Besonderheiten zu erlangen – was im Folgenden geschehen soll.

6 Internetseite des Sanatoriums: [www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de) (Anm. 1).

7 Richter: »Stilklinik« (Anm. 1), S. 275.

8 Belz: »Ausgebrannt in der Liegehalle« (Anm. 1).

9 DER SPIEGEL.WISSEN: *Das überforderte Ich. Stress-Burnout-Depression 1* (2011).

## Erschöpfte Nervenkraft

Die Neurasthenie gehört zu den schillerndsten kulturgeschichtlichen Phänomenen des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Binnen weniger Jahre etablierte sie sich fest in der öffentlichen Wahrnehmung und machte die ›Nerven‹ zu einer allgegenwärtigen Angelegenheit. Während sich der Kreis der Neurastheniker rasant vergrößerte, setzte die Neurasthenie nicht nur eine medizinische, sondern auch eine rege gesellschaftspolitische und literarische Auseinandersetzung in Gang, die sich mit den pathogenen Folgen des modernen Lebens beschäftigte. Nicht zuletzt aufgrund dieser Dynamik gilt sie unter Medizinhistorikern als erste ›Zivilisationskrankheit‹.<sup>10</sup>

Geprägt wurden sowohl das Konzept als auch der Begriff der Neurasthenie von dem US-amerikanischen Elektrotherapeuten George Miller Beard. Beard – der als Wissenschaftler höchst umstritten war – hatte sich ganz dem modernen Erfindergeist verschrieben und sah sich selbst als Entdecker der Neurasthenie. Im Zuge der Übersetzung von Beards Monographie *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia)*<sup>11</sup> gelangte seine ›Erfindung‹ nach Deutschland, wo sich der Begriff der ›Neurasthenie‹ ab 1881 unter den Nervenärzten schnell etablierte.<sup>12</sup> Das Wort Neurasthenie setzt sich aus dem griechischen *neuros* (Nerven) und *asthénia* (Schwäche, Kraftlosigkeit) zusammen. Seiner Form nach entspricht es also ganz der unter Medizinern seit dem Mittelalter gebräuchlichen Konvention, Begriffe aus dem Griechischen zu entlehnen und neu zu kombinieren. Indem sich Beard an die Wortbildungsprinzipien der Medizinergräzistik hielt, verlieh er seinen Überlegungen mit dem Namen der ›Neurasthenie‹ zugleich eine besondere wissenschaftliche Weihe. Bereits im Moment seines Entstehens gibt sich der Terminus fachwissenschaftlich geadelt und profiliert – er erweckt den Anschein, als diene er der Bezeichnung im höchsten Sinne objektiver, unbestreitbarer wissenschaftlicher Tatsachen. Die szientistische Anmutung des Begriffs täuscht leicht darüber hinweg, dass die Neurasthenie kein distinktes Leiden bezeichnet, sondern vielmehr als eine Art Sammelbegriff fungiert. Beard interpretierte ein ganzes Ensemble von vagen und unspezifischen Beschwerden, über die die Patienten, die in seine Praxis kamen, vermehrt klagten, als variablen Ausdruck ein- und derselben untergründigen Krankheitseinheit, die er im menschlichen Nervensystem lokalisierte. Unter diesen Beschwerden befanden sich Angst- und chronische Erschöpfungszustände, eine aus der tatsächlichen Arbeitsbelastung kaum zu erklärende Müdigkeit, Herzflattern und Schwindel, hypochondrische Ängste, Magen- und Darmbeschwerden, Impotenz und Schlaflosigkeit.<sup>13</sup>

Der Medizinhistoriker Volker Roelcke hat darauf hingewiesen, dass Beard die Neurasthenie nicht auf symptomatologische Weise definierte – also über ein Bündel von Symptomen, die alle Patienten in gleichem Maße aufweisen –, sondern pathogenetisch, das heißt vermittelt einer prozessualen Beschreibung des Krankheitsverlaufs. Diese Verfahrensweise ermöglichte es Beard nicht nur, die verschiedenartigen Beschwerden seiner Patienten unter einem neuen Namen zu bündeln, sondern sie erweiterte auch den Radius seiner diagnostischen Überlegungen. So erkannte Beard eine wesentliche Ursache für die Entstehung und rasche Ausbreitung der Neurasthenie in der modernen Zivilisation. Vereinfacht gesagt, ging er davon aus, dass die moderne Gesellschaft Veränderungen in den Lebensbedingungen zeitige, die zu einer Störung im Energiehaushalt der Einzelnen führen können. Der Mehrbedarf an Energie, der mit den neuen Anforderungsprofilen einhergeht, so Beard, ließe sich nur dadurch decken, dass diese Energien an anderer Stelle abgezogen werden, wodurch das Gefühl der Erschöpfung und die oben genannten Beschwerden verursacht würden.<sup>14</sup>

10 Volker Roelcke: *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdeutungen im bürgerlichen Zeitalter (1790–1914)*, Frankfurt a.M./New York 1999, S. 112–121.

11 George M. Beard: *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia)*, New York 1880.

12 Vgl. exemplarisch Roelcke: *Krankheit und Kulturkritik* (Anm. 10), S. 112–121.

13 Vgl. Roelcke: *Krankheit und Kulturkritik* (Anm. 10), S. 113; Radkau: *Zeitalter der Nervosität* (Anm. 2), S. 13.

14 Vgl. Roelcke: *Krankheit und Kulturkritik* (Anm. 10), S. 112–121.

Beards Arbeit entsprach damit dem physiologischen Wissen seiner Zeit. Bereits im späten 18. Jahrhundert hatte das Nervensystem den Blutkreislauf als zentrale Instanz der menschlichen Physiologie abgelöst. Die Nerven avancierten zum Sitz der Lebenskraft und die Auffassung, dass das Wesen des Lebendigen in seiner Reizbarkeit bestehe, war weit verbreitet. Zusätzlich befeuert wurde der Aufstieg der Nerven durch die Entdeckung der Elektrizität. Sie legte es nahe, das Nervensystem als eine elektrische Maschine zu konzipieren, als ein komplexes System von elektrischen Strömen und Impulsen, Speichervorrichtungen und Leitungsbahnen. Die medizingeschichtliche Forschung hat überzeugend dargelegt, dass die maschinelle Konzeption des Nervensystems die entscheidende Voraussetzung dafür war, das neue Krankheitsbild der Neurasthenie überhaupt zu denken.<sup>15</sup> »Diese ›elektrifizierende‹ Interpretation des Nervensystems im medizinischen Diskurs korrespondierte mit einer Konjunktur der Elektrizität als Deutungsmodell auch für Erfahrungen der Alltagswelt.«<sup>16</sup> Die Elektrizität bildete die metaphorische und konzeptuelle Matrix für den Nervendiskurs, der seinerseits die Voraussetzungen bildete für die Erfolgsgeschichte der Begriffe Nervosität und Neurasthenie.

Die – semantisch hochgradig überdeterminierte – Rede von den ›Nerven‹ nahm in der Alltagssprache des späten 19. Jahrhunderts einen festen Platz ein. Die ›Nerven‹ wurden zu einem sprachlichen Passepartout, einer Chiffre, deren genuine Leistung darin bestand, eine ganze Bandbreite von (negativ gearteten) affektiven Zuständen zum Ausdruck bringen zu können, ohne diese näher spezifizieren zu müssen. Der Ausspruch ›Ich habe Nerven‹ war im 19. Jahrhundert ebenso oft zu hören wie heute die Aussage ›Ich habe Stress‹. Die Leichtigkeit, mit der sich diese Ausdrucksweisen innerhalb kürzester Zeit in der Alltagssprache etablieren konnten, kann als Indiz dafür gelten, dass sich in ihnen bestimmte historische Erfahrungen artikulieren. Folgt man der Historischen Semantik darin, dass sich anhand des sprachlichen Wandels auch gesellschaftliche Wandlungsprozesse erschließen lassen, dann lässt sich an der lexikalischen Ausbreitung dieser Modewörter ein Stück weit auch die Grundstimmung einer ganzen Gesellschaft ablesen, die sich als nervös bzw. gestresst erfährt. Diese Einsicht bildet den Grundgedanken, den Joachim Radkau in seinem *Zeitalter der Nervosität* formuliert: »Nervosität als Krankheit und Kulturzustand, als individuelle Erfahrung und nationales Befinden: Diese verschiedenen Nervositäten werden [...] über historische Prozesse zur Nervosität der Zeit.«<sup>17</sup>

Nach 1914 erlebte die Neurasthenie – und mit ihr die Rede von den Nerven und der Nervosität – einen raschen Niedergang und verschwand beinahe genauso schnell aus der öffentlichen Wahrnehmung, wie sie sich in den 1880er Jahren verbreitet hatte. Als wichtigste Gründe für dieses Verschwinden lassen sich kursorisch der Ausbruch des Ersten Weltkriegs und der Aufstieg der Psychoanalyse nennen. Während jener die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenkte und keinen Platz mehr ließ für die Idiosynkrasien der nervös gestimmten Naturen (man denke an das Ende von Thomas Manns *Zauberberg*), führte diese zu einer Abkehr von dem alten physiologischen Grundsatz, dass jede Krankheit auf eine somatische Ursache zurückzuführen und jedes Leiden irgendwo im Körper zu lokalisieren sei.

Auch wenn die Diagnose ›Neurasthenie‹ heute kaum noch gestellt wird, so hat sie dennoch ihre Zeit überdauert: im ICD-10 – dem weltweit wichtigsten Diagnoseklassifikationssystem – findet sie sich noch heute, wo sie unter der Rubrik ›Andere neurotische Störungen‹ gelistet wird.<sup>18</sup>

15 Ebd., S. 110 und 112.

16 Ebd., S. 111.

17 Radkau: *Zeitalter der Nervosität* (Anm. 2), S. 13.

18 Der ICD-10 ist online verfügbar; vgl. [www.dimdi.de/static/de/klasi/icd-10-gm/](http://www.dimdi.de/static/de/klasi/icd-10-gm/), zuletzt aktualisiert am 24.09.2010.

## Superhelden der Erwerbstätigkeit

Burnout – dieses fluide Phänomen, von dem sich immer mehr Menschen betroffen fühlen, das seitensweise die Feuilletons füllt, eine Flut von Ratgeberliteratur ausgelöst hat und von Medizinern und Psychologen aufgrund seiner mangelnden Spezifik zunehmend kritisch betrachtet wird, gehört zu den großen Modethemen des neuen Jahrtausends. Ulrich Bröckling spricht von einem »Diskursereignis von geradezu epidemischen Ausmaßen«<sup>19</sup>. Es geht um Vieles, wenn von »Burnout« die Rede ist: um ausgepowerte Arbeitnehmer, überforderte Schüler und erschöpfte Hausfrauen, um Unzufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation, tiefgreifende Erschöpfung und schlechte »Work-Live-Balance«, um die Unfähigkeit, Nein zu sagen, und die Notwendigkeit, sich zu entspannen. Wo das Wort »Burnout« fällt, da sind die Begriffe »Arbeit« und »Erschöpfung« nicht fern. Sie bilden den Dreiklang zu dem *basso continuo* der Klage über die hypertrophen Anforderungen, die die spätkapitalistische Arbeitswelt an uns stellt.

Angesichts der Vielzahl der Betroffenen mag es verwundern, dass der Burnout – zumindest bislang – noch keinen Eingang in das medizinische Klassifikationssystem gefunden hat. Im ICD-10 wird er nur als Nebendiagnose unter der Diagnosegruppe »Probleme mit Bezug auf die Lebensbewältigung« erfasst, da er die Mindestanforderungen, die aus medizinischer Sicht an ein Syndrom gestellt werden – nämlich die spezifische, von anderen Syndromen abgrenzbare Definition –, nicht erfüllt.<sup>20</sup> Im symptomatischen Zentrum von »Burnout« steht ein ausgeprägtes Gefühl der Erschöpfung, das begleitet wird von »Unruhe und Anspannung (*distress*), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen«<sup>21</sup>. Parallel dazu zeigen sich psychosomatische Symptome wie Schlafstörungen und Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem, Kreislaufbeschwerden, Impotenz, Verspannungen, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden.<sup>22</sup>

Anders als »Neurasthenie« folgt der Ausdruck »Burnout« nicht den medizinischen Wortbildungsprinzipien. Im Gegenteil: bei dem Wort »Burnout« handelt es sich um einen metaphorischen Ausdruck, um ein sprachliches Bild, das drastische Assoziationen weckt – wie etwa die eines ausgebrannten Autos, das gegen eine Wand gefahren wurde, oder der an ihr Ende gekommenen und schlussendlich ausgebrannten Brennstäbe in einem Kernreaktor. In jedem Fall ist Burnout ein Ausdruck, der eine Geschichte von ihrem Ende her erzählt. Während das Moment des Brennens durchaus noch positiv besetzt ist – man interessiert sich brennend für etwas oder man brennt vor Begeisterung – figuriert das Moment des Ausgebranntseins einen endgültigen Zustand.<sup>23</sup>

Die Wortgeschichte des Burnouts kann man 1961 mit der Veröffentlichung des Romans *A Burnt-Out Case* des britischen Autors Graham Greene beginnen lassen. Das Partizip *Burnt-Out* bezeichnet hier die emotionale Verfasstheit einer Person – die Hauptfigur des Romans ist ein ebenso erfolgreicher wie desillusionierter Architekt, der irgendwann seinen Beruf aufgibt und in den Kongo auswandert.

1974, ein gutes Jahrzehnt später, erscheint unter dem Titel *Staff Burn-Out* ein Aufsatz des New Yorker Psychoanalytikers Herbert Freudenberger, in dem es um arbeitsbedingte Erschöpfungszustände geht.<sup>24</sup> In den 1970er Jahren beginnt sich die substantivische Verwendung des Ausdrucks *burnout* – wahlweise mit oder ohne Bindestrich geschrieben – in den USA zu etablieren, wo sie vor allem im Zusammenhang

19 Ulrich Bröckling: »Der Mensch als Akku, die Welt als Hamsterrad. Metaphern im Burnout-Diskurs«, in: *Merkur. Deutsche Zeitschrift für europäisches Denken*, 67 (2013) 5, S. 400–411, hier S. 400.

20 Vgl. hierzu [www.dimdi.de/static/de/klasi/diagnosen/icd10/htmlgm2011/block-z70-z76.htm](http://www.dimdi.de/static/de/klasi/diagnosen/icd10/htmlgm2011/block-z70-z76.htm); zuletzt aktualisiert am 24.09.2010 sowie Patrick Kury: *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt a.M./New York 2012, S. 270–275.

21 Dirk Enzmann/Wilmar Schaufeli: *The Burnout Companion to Study & Practice*, London 1998, S. 36; in der deutschen Übersetzung zitiert nach Matthias Burisch: *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*, Berlin/Heidelberg 2010, S. 19.

22 Vgl. Burisch: *Das Burnout-Syndrom* (Anm. 21), S. 26 und 34.

23 Vgl. Andreas Hillert/Michael Marwitz: *Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?*, München 2006, S. 32.

24 Herbert Freudenberger: »Staff Burn-Out«, in: *Journal of Social Issues* (1974) 30, S. 159–164.

mit der damals öffentlich breit diskutierten Überbelastung in den Pflegeberufen verwendet wird. Der typische Burnout-Patient war hier ein unterbezahlter Krankenpfleger, der sich aufopferungsvoll und idealistisch seinem Beruf hingibt und sich darüber selbst vergisst. Im deutschsprachigen Raum etablierte sich der Burnout-Begriff erst relativ spät. In den 1990er Jahren hielt er Einzug in die öffentliche Diskussion über Belastungen am Arbeitsplatz. Im Fokus der hierzulande geführten Diskussion standen jedoch nicht die Betroffenen in den sogenannten ›helfenden Berufen‹ (Kranken- und Altenpfleger, Polizisten, Feuerwehrmänner etc.), sondern vor allem Führungskräfte in der freien Wirtschaft. Die vor den überbordenden Leistungsanforderungen kapitulierenden ›Macher‹ und ›Entscheider‹ liefen den überforderten ›Altruisten‹ innerhalb kürzester Zeit den Rang ab. Dieses Bild hat sich mittlerweile gewandelt – prinzipiell jeder kann heute von Burnout betroffen sein. Ulrich Bröckling spricht in diesem Zusammenhang von einem Demokratisierungsprozess: im Zuge der erhöhten medialen Aufmerksamkeit, die vor allem für die Jahre 2010 und 2011 zu verzeichnen ist, ist Burnout zu einem »Jedermannsleiden«<sup>25</sup> geworden, wie er treffend und scharf formuliert.<sup>26</sup>

Eine verbindliche und allgemein anerkannte Definition von ›Burnout‹ sucht man bis heute vergeblich. Diese Leerstelle wird jedoch gefüllt durch ein bestimmtes Narrativ, das sich einer stetig wachsenden Beliebtheit erfreut und die terminologische Unbestimmtheit leicht vergessen macht. Protagonist dieser Erzählung ist jemand, der hohe Ansprüche an sich selbst stellt, brennend in seinem Beruf aufgeht und sich vor Engagement verzehrt, um irgendwann einen Punkt zu erreichen, an dem die Flamme erlischt und einem – freilich für alle nachvollziehbaren – Gefühl der Überforderung und totalen Erschöpfung weicht; gleichsam ein Superheld der Erwerbstätigkeit, der nicht weniger als seine persönliche Gesundheit am Altar der Leistungsgesellschaft als Opfer darbringt. Mit diesem Narrativ verbindet sich eine spezifische Ikonographie. Das alte Motiv des gebeugten Menschen, der seinen gesenkten Kopf in die Hand stützt, den Blick nach unten richtet oder seine Augen geschlossen hält, findet sich auf zahlreichen Buchumschlägen der Ratgeberliteratur und ist medialen Berichten zum Thema häufig nebenan gestellt. Der erschöpfte Mensch trägt dabei heute in aller Regel ein Business-Outfit – Hemd, Krawatte, Kostüm, nicht selten auch eine Brille – und sitzt vor seinem übervollen Schreibtisch am Computer.

Das Reden über Burnout steht niemals isoliert; es fügt sich ein in einen viel älteren Diskurs, in dessen Zentrum der Begriff ›Stress‹ steht. Patrick Kury – Autor einer *Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout* – hat zu Recht daran erinnert, dass Stress selbst keine Krankheit ist, sondern *Ursache* von Erkrankungen.<sup>27</sup> Kury argumentiert, dass der Ausdruck ›Stress‹ im zeitgenössischen Diskurs die Funktion eines ätiologischen Generalschlüssels eingenommen hat, »mit dem der Forderung nach gesundheits- und sozialpolitischen Maßnahmen Geltungskraft verliehen werden kann«<sup>28</sup>. In diese ätiologische Passform hat sich das Krankheitskonzept Burnout so gut eingeschmiegt, dass die Ränder zu verschmelzen scheinen und Stress und Burnout – zumindest in der öffentlichen Wahrnehmung – nicht selten als ein einziger Phänomenkomplex erscheinen.

Die Karriere, die der Begriff Stress in den vergangenen siebzig Jahren zurückgelegt hat, seit der Mediziner Hans Selye, der als Gründervater der modernen Stressforschung gilt, den Begriff 1936 bekannt machte, ist beachtlich. Mehrmals hat der Begriff ›Stress‹ seinen Anwendungsbereich gewechselt und die Grenze zwischen den Disziplinen überschritten: abgeleitet von dem lateinischen Verb *stringere*, das ›anspannen‹ bedeutet, diffundierte er von der physikalischen Materialkunde über die Biologie, Medizin und Psychologie bis in die Alltagssprache hinein. Zentral für Selyes somatisches Stresskonzept ist die

25 Bröckling: *Der Mensch als Akku* (Anm. 19), S. 401.

26 Vgl. zur Wort- und Sachgeschichte von Burnout Burisch: *Das Burnout-Syndrom* (Anm. 21), S. 5–7; Hiller / Marwitz: *Die Burnout Epidemie* (Anm. 23), S. 31–38; Bröckling: *Der Mensch als Akku* (Anm. 19), S. 401; Kury: *Der überforderte Mensch* (Anm. 20), S. 275–278.

27 Kury: *Der überforderte Mensch* (Anm. 20), hier S. 296.

28 Ebd., S. 270.

Vorstellung einer dynamischen Anpassung an äußere Reize; Stress bezeichnet bei ihm eine »unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird«<sup>29</sup>. In der aufkommenden Leistungsgesellschaft wurde diese biologische Anpassungsfähigkeit ab den 1960er Jahren zunehmend lebensweltlich interpretiert: Stress zu haben ist einerseits ein Ausdruck für die individuelle Flexibilität, Mobilität und Leistungsbereitschaft – wer keinen Stress hat, macht sich beinahe verdächtig. Andererseits ist Stress zum omnipotenten Ausdruck einer irgendwie negativ gearteten Befindlichkeit geworden. Relativ weit entfernt von dem, was Selye mit seiner strikt somatischen Auffassung im Blick hatte, findet ›Stress‹ in unserer Alltagssprache weniger Anwendung als exakter Begriff, sondern als ein Bündel von metaphorischen und konzeptuellen Bedeutungen, das – ähnlich wie die Rede von den ›Nerven‹ im 19. Jahrhundert – in der Lage ist, eine ganze Bandbreite von Befindlichkeiten zum Ausdruck zu bringen.

Dieser Beitrag ist im Rahmen der Vorarbeiten zu meiner Dissertation entstanden, die den Arbeitstitel trägt *Formen der Erschöpfung in der Moderne. Eine vergleichende Untersuchung der Kulturphänomene Neurasthenie (um 1900) und Burnout (um 2000)*.

Meine Dissertation zielt darauf ab, die Phänomenkomplexe, die sich einerseits um die Begriffe ›Stress‹ und ›Burnout‹ und andererseits um die Begriffe ›Nervosität‹ und ›Neurasthenie‹ gruppieren, als Formen einer spezifisch modernen Erschöpfung einander gegenüberzustellen und sie einer vergleichenden historischen Analyse zu unterziehen. Gefragt wird zum einen nach dem Zusammenhang zwischen der tatsächlichen individuellen Leidenserfahrung und der kulturellen Produktion von Krankheit und zum anderen nach dem Verhältnis, in dem die jeweiligen Krankheitsdiskurse zur kulturellen, sozialen und politischen Gesamtsituation stehen. In einem ersten Schritt sollen die Phänomenkomplexe Nervosität/Neurasthenie und Stress/Burnout systematisch auf ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin befragt werden. Anhand dieses Vergleiches soll erarbeitet werden, inwiefern sich das historische Selbstverständnis einer Gesellschaft bzw. Epoche in ihren Pathologien reflektiert. Der diachrone Vergleich und die historische Perspektivierung eröffnen die Möglichkeit, heute gängige Interpretationsmuster kritisch zu hinterfragen und gegenwärtigen Entwicklungen so ihre Selbstverständlichkeit zu nehmen. Das Projekt versteht sich somit insgesamt als ein Beitrag zur Untersuchung der Korrelationen von gesellschaftlicher Selbstwahrnehmung, sozialer Psychopathologie und dem beschleunigten technischen Wandel innerhalb der Moderne; es verortet sich an einer Schnittstelle zwischen Kultur- und Sozialgeschichte, Literaturwissenschaft und Medizingeschichte.

---

<sup>29</sup> Hans Selye: *Stress*, Reinbek 1977, S. 38.

### **Impressum**

Hrsg. von Ernst Müller, Zentrum für Literatur- und Kulturforschung Berlin (ZfL)  
[www.zfl-berlin.org](http://www.zfl-berlin.org)

Direktorin Prof. Dr. Dr. h.c. Sigrid Weigel

© 2013 · Das Copyright und sämtliche Nutzungsrechte liegen ausschließlich bei den Autoren, ein Nachdruck der Texte auch in Auszügen ist nur mit deren ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Redaktion Ernst Müller (Leitung), Herbert Kopp-Oberstebrink, Vanessa Lux,  
Dirk Naguschewski, Tatjana Petzer, Falko Schmieder, Georg Toepfer,  
Stefan Willer

Wissenschaftlicher Beirat Faustino Oncina Coves (Valencia), Johannes Fehr (Zürich),  
Christian Geulen (Koblenz), Eva Johach (Konstanz),  
Helge Jordheim (Oslo), Christian Kassung (Berlin),  
Clemens Knobloch (Siegen), Sigrid Weigel (Berlin)

**ISSN 2195-0598**

Gestaltung Carolyn Steinbeck · Gestaltung

Layout / Satz Marietta Damm, Jana Sherpa

gesetzt in der ITC Charter