

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ  
Institut für Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät

**Seminararbeit  
SS2012**

# **Ist Zeit die Ursache des Burnouts?**

**Inwieweit kann eine disregulierte Einstellung zur Lebenszeit  
das personale *Ich* zerstören?**

Bakk. phil. Wolfgang Friedhuber

Mat.Nr.:7430\*\*\*

Stud.: B 066/847

1.3.2013

SS2012

Seminar 107.703

Leib und Zeit

Leitung: Univ.-Prof. Dr.phil. Dr.theol. Reinhold  
Esterbauer

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Die Eingrenzung des Phänomens</b>	<b>6</b>
2.1	Zwölf Phasentheorie . . . . .	6
2.2	Zwei Verursachungsbereiche . . . . .	7
2.3	Zwei Verursachungskomponenten . . . . .	8
2.4	Einschränkung auf die Zeit als Verursachung . . . . .	8
<b>3</b>	<b>Wirkmöglichkeiten der Zeit</b>	<b>9</b>
3.1	Zeit . . . . .	9
3.2	Der vorherrschende Zeitbegriff . . . . .	10
3.3	Die Zeit am Anfang der Philosophie . . . . .	12
3.4	Wie wirkt Zeit auf die Person . . . . .	14
<b>4</b>	<b>Resümee</b>	<b>17</b>

# 1 Einleitung

In Deutschland und Österreich ist aufgrund des ausgebauten Sozialstaates kaum mehr ein Mensch in seiner Existenz ernsthaft bedroht. Auch die körperlichen Belastungen sind durch Arbeitnehmer-Schutz-Gesetze auf ein erträgliches Maß reduziert. Damit wäre zu erwarten, dass die Menschen gesund und zufrieden ein immer höheres Lebensalter in voller Lebensfreude erreichen.

Seit geraumer Zeit ist aber ein anderer Trend zu bemerken: Die Frührenten aufgrund psychischer Störungen nehmen zu.<sup>1</sup> In der modernen Wohlstandswelt taucht ein Krankheitsbild auf, das rasch dramatische Ausmaße annimmt<sup>2</sup>: Das Burnout-syndrom<sup>3</sup>. Das Phänomen erreicht zur Zeit epidemische Ausmaße. Von den Berufstätigen sind ca. 15% betroffen.<sup>4</sup>

Burnout ist noch weitgehend ein Begriff der Alltagswelt, obwohl es Versuche gibt, ihn als eigenen medizinischen Diagnosebegriff einzuführen.<sup>5</sup> Die Aufnahme in die klassifikatorisch-diagnostischen Beschreibungen psychischer Störungen, wie etwa dem ICD-10<sup>6</sup> Schema, ist bis dato noch nicht erfolgt. Aus psychologisch-diagnostischer Sicht handelt es sich bei Burnout-Fällen um eine Ansammlung von Erschöpfungs- und Depressions- Phänomenen.

Im Nachfolgenden werde ich aber das Burnoutsyndrom als Krankheit mit typischem Verlauf darstellen, da vieles dafür spricht, Burnout so aufzufassen.<sup>7</sup>

Betroffen sind vor allem Frauen.<sup>8</sup> Bei den Berufsgruppe stellen die Volks- und

---

<sup>1</sup>Vgl. Dowideit/Wisdorff, 30.12.2012.

<sup>2</sup>Spiegel.

<sup>3</sup>Die Klassifizierung als Syndrom, als zusammengesetztes Phänomen, erfolgt, da der Krankheitsverlauf durch ein Bündel von Merkmalen und Faktoren gekennzeichnet ist.

<sup>4</sup>Vgl. Paletta et al..

<sup>5</sup>Eichinger und Hoffmann-Nachum nennen etwa das MBI (Maslach Burnout Inventory) (vgl. Eichinger/Hoffmann-Nachum, 2012, S. 13). Es handelt sich dabei aber um keine offiziell anerkannten Verzeichnisse.

<sup>6</sup>ICD-10 = Internationale Klassifikation psychischer Störungen (10.Revision).

<sup>7</sup>Vgl. Bettzieche, 2011, S. 31.

<sup>8</sup>Siehe Spiegel.

## 1 Einleitung

Hauptschul- Lehrerinnen und Lehrer mit 52% die größte Gruppe an Erkrankten.<sup>9</sup> Bettzieche vermutet sogar, dass in Deutschland 80% der Lehrer vom Burnout-Syndrom betroffen sind.<sup>10</sup>

Die Meinungen darüber, was die Ursachen des Phänomens sein könnten, gehen ebenfalls noch weit auseinander.<sup>11</sup>

So meint der Psychologe Michael Kellmann:

Für mich ist Burnout nichts anderes als eine Folge von Untererholung über eine lange Zeit. Das ist ein schleichender Prozess.<sup>12</sup>

Der Neurobiologe Gerald Hüther führt Burnout auf Sinnverlust zurück. Als Erklärungsmodell zieht er den Laichgang der Lachse heran:

„Nach der Paarung wissen sie nicht mehr, was sie machen sollen.“ Es fehle ihnen sozusagen der Sinn. „Jetzt gucken sich die armen Lachse um und sehen, was sie vorher im Stress gar nicht gesehen haben: Wasser zu flach, nichts zu fressen, überall andere Lachse. Das hält kein Lachs aus.“ Die Lachse erleiden eine Art Burnout.<sup>13</sup>

Dorothea Galuska, die Personalchefin einer Klinik, die Burnout-Patienten behandelt, hat als Burnout-Prävention eine Schulung ihrer leitenden Angestellten etabliert, die dem Grundsatz folgt, „[...] zusammen mit dem Mitarbeiter zu definieren, wie viel Arbeit das richtige Maß für ihn darstellen. ‚Der Mitarbeiter‘, so Galuska, ‚muss das Gefühl haben, dass er sagen darf, wenn es zu viel ist, und die Führungskraft muss das annehmen und Prioritäten definieren.“<sup>14</sup>

Sie spricht damit die soziale Komponente der Fremdbestimmung als mögliche Ursache an.

---

<sup>9</sup>Diese Angabe stammt aus den nicht veröffentlichten Vortragsskripten von Frau Dr. Paletta, die sich auf eine Studie von Krause und Dorsemagen 2007 beruft. Andere Quellen geben 52% als Prozentsatz der Frühpensionierung aus psychischen Gründen an, von denen ca. 16% dem Burnout-Syndrombereich zugerechnet werden (siehe Bettzieche, 2011, S. 16). Die Schwankungen in den Angaben sind dem komplexen Krankheitsverlauf und den damit bedingte problematischen Einordnungen geschuldet.

<sup>10</sup>Siehe a. a. O., S. 16.

<sup>11</sup>In der Präventivmedizin dominiert ein Modell, dass auf psychische Defizite beruht. Zwar gibt es auch hier unterschiedliche Modellansätze, die sich aber hauptsächlich in der Zahl der genannten Phasen im Erkrankungsverlauf unterscheiden. Das *zwölf Stadien-Modell*, dem auch Paletta folgt, scheint das allgemeinere Modell zu sein (siehe Arbeitsgemeinschaft für Präventivmedizin, 2009).

<sup>12</sup>Frey, 2012a.

<sup>13</sup>Frey, 2012b.

<sup>14</sup>Dowideit/Wisdorff, 30.12.2012.

## 1 Einleitung

Die Dachorganisation der Arbeitgeber in Deutschland sieht die Ursache für dieses neue Phänomen<sup>15</sup> „im familiären Umfeld sowie [in der] genetischen Veranlagung“<sup>16</sup>. Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann-Nachum identifizieren in ihrem populärwissenschaftlichen Buch *Der Burnout Irrtum*<sup>17</sup> den Mangel an „Mikronährstoffe[n], u.a. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Polyphenole“<sup>18</sup> als Ursache für Burnout.

Andrea Paletta<sup>19</sup> wiederum glaubt die Ursache im Zusammenbruch der persönlichen Zeitstruktur<sup>20</sup> zu erkennen. Sie geht davon aus, dass Burnout eine Erkrankung ist, die durch eine Störung der Rhythmen des Körpers bewirkt wird.<sup>21</sup>

Nachfolgend will ich versuchen, die Plausibilität der Hypothese der *disregulierten Einstellung zur Zeit* als Burnoutursache, wie sie von Paletta vorgestellt wurde, nachzugehen. Ich stütze mich dabei hauptsächlich auf Gernot Böhmes Artikel *Lebenszeit*<sup>22</sup> als philosophische Referenz.

---

<sup>15</sup>Nach Eichinger und Hoffmann-Nachum wurde „[d]er Begriff ‚Burnout-Syndrom [...] von [...] Herbert J. Freudenberg geprägt, der 1975 den ersten wissenschaftlichen Artikel zu diesem Thema [...] verfasste.“ (Eichinger/Hoffmann-Nachum, 2012, S. 13).

<sup>16</sup>Dowideit/Wisdorff, 30.12.2012.

<sup>17</sup>Eichinger/Hoffmann-Nachum, 2012.

<sup>18</sup>a. a. O., S. 24.

<sup>19</sup>Andrea Paletta, Universitätsprofessorin am Institut für Sportwissenschaft an der K.-F. Universität Graz, war im Seminar zu Gast und hat ihre, auf Erkenntnisse aus der Tanz-Therapie beruhende Hypothese zur Entstehung und Behandlung von *Burn Out* vorgestellt. Sie hat ihre Arbeit noch nicht publiziert, sodass hier keine Quellenverweise gegeben werden können. Ich nenne die Hypothese Palettas darum auch nur summarisch.

<sup>20</sup>Der Begriff Zeitstruktur ist etwas unspezifisch. Paletta hat in ihrem Vortrag das verursachende „Defizit“ als „disregulierte Einstellung zu Zeit“ bezeichnet. Als Ursachen hat sie Arbeitsbelastung, Leistungswille usw. genannt, also die inzwischen als *klassisch* zu betrachtenden Burnoutfaktoren. Sie unterscheidet also Ursachen, die das Defizit der Disregulierung bewirken und die Disregulierung selbst die dann als die Ursache der letzten Phasen des Syndroms auftritt und im Sinnverlust endet.

<sup>21</sup>Gemäß des von Paletta als wesentlich gesehene Krankheitselement, der „Disregulierung der Zeit“, konzentriert sich sie in ihrem Therapieansatz auf Wiederherstellen der Zeitstruktur durch rhythmische Bewegung.

<sup>22</sup>Siehe Böhme, 2002.

## 2 Die Eingrenzung des Phänomens

*Burn-Out* oder *Burnout*<sup>23</sup> ist ein Phänomen, das motivierte, aktive Menschen befällt. Die Leistungsbereitschaft ist eine der Voraussetzung für die Erkrankung.<sup>24</sup> Sie unterscheidet sich damit wesentlich von der Depression, obwohl, vor allem in der Endphase des Krankheitsverlaufs depressionsähnliche Zustände auftreten. Aber auch in diesen Phasen ist der Unterschied zur Depression gegeben. Unter anderem dadurch, dass, anders als bei der klassischen Depression, medikamentös dem Verlauf kaum zu begegnen ist. Die Endphase ist ein *Ausgebranntsein*, ein Verlust des Lebenswillens. Die Person durchläuft damit einen Erkrankungsweg von aktiver Leistungsbereitschaft hin zum Verlust des Lebenswillens.

### 2.1 Zwölf Phasentheorie

Paletta folgt in ihrer Darlegung des Burnout-Ablaufes der zwölf Phasentheorie von Freudenberg und North.<sup>25</sup> Nach diesem Modell beginnt der *Burnout-Zyklus* mit dem Zwang sich zu beweisen und mit erhöhter Leistungsbereitschaft. Im Zuge dieser Leistungserbringung werden die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, auftretende Konflikte verdrängt und zwar soweit, dass es zu einer Umdeutung der Werte kommt. In der Folge werden die im Leben auftretenden Probleme kurzerhand geleugnet und damit beginnen die Phasen, die über innere Leere, Depression in die völlige Erschöpfung und den Tod führen.<sup>26</sup>

Der ungestörte, sozusagen *gesunde* Ablauf der Arbeitsbewältigung wird als ein Zyklus von Aufgabenplanung, Durchführung, Aufgabenbewältigung und Rückschau

---

<sup>23</sup>Die Schreibweise ist in der Literatur unterschiedlich. So verwendet die *Arbeitsgemeinschaft für Präventivmedizin* die Schreibweise *Burn-Out* (siehe Arbeitsgemeinschaft für Präventivmedizin, 2009).

<sup>24</sup>Siehe a. a. O.

<sup>25</sup>Siehe Bundesverband der Unfallkassen, 2001, S. 5f.

<sup>26</sup>Siehe a. a. O., S. 6.

dargestellt. Ein Durchlauf wird von Burisch dabei als *Handlungsepisode* bezeichnet.<sup>27</sup> Die *gesunde* Art der Leistungsbewältigung stellt also einen Kreislauf von Aktivität und Rückschau dar, der sich pro Anforderung wiederholt.

Der Weg des Burnout ist ein linearer Weg, eingeteilt in Phasen, der in den Sinnverlust führt. Interessanter Weise erfolgt die Darstellung der zwölf Phasen meist in der Form einer Uhr, die damit einen Zyklus suggeriert, und der Verlauf wird auch als *Burnout-Zyklus*<sup>28</sup> bezeichnet, obwohl es sich um einen nicht zu wiederholenden, linearen Ablauf handelt.

## 2.2 Zwei Verursachungsbereiche

Die vermuteten Ursachen für das Burnoutsyndrom lassen sich dabei grob in zwei Gruppen einteilen:

- Physikalisch begründete Ursachen - wie unzureichende Nährstoffzufuhr - etwa beim Ansatz von Eichinger und Hoffmann-Nachum.<sup>29</sup>
- Psychologisch- Soziologisch begründete Ursachen wie psychische Störungen - etwa beim Ansatz Palettas.

Eichinger und Hoffmann-Nachum sieht die Ursache im Stress;<sup>30</sup> Paletta, der allgemeinen Burnoutforschung folgend, in der Überforderung.<sup>31</sup> Nun ist permanente Überforderung ein Stressfaktor und somit kann auch der Ansatz Eichingers und Hoffmann-Nachums als Überforderung verallgemeinert werden.

---

<sup>27</sup>Vgl. Handlungsepisode nach Burisch a. a. O., S. 4.

<sup>28</sup>Siehe a. a. O., S. 6.

<sup>29</sup>Eichinger/Hoffmann-Nachum, 2012, Siehe.

<sup>30</sup>Vgl. a. a. O., S. 18.

<sup>31</sup>Vgl. Bundesverband der Unfallkassen, 2001, S. 2.

## 2.3 Zwei Verursachungskomponenten

Überforderung bedeutet, dass zuviel Leistung gefordert wird.<sup>32</sup> Leistung wiederum ist in der Physik Arbeit pro Zeit. Allgemeiner, um auch die allgemeinere Stressursache mit zu erfassen: Belastung pro Zeit.

## 2.4 Einschränkung auf die Zeit als Verursachung

Die Reduktion der Problemlage auf Leistungserbringung beinhaltet nun nur mehr zwei klar definierbare Verursachungskomponenten :

- Arbeit (Belastung)
- Zeit

Diese beiden Komponenten sollten also die Ursachen, die bei Burnout wesentlich sind, beinhalten.

Da der Mensch bei kräftezehrenden Arbeiten im Extremfall erschöpft zusammenbricht und die Arbeit erst wieder aufnehmen kann, wenn der Erschöpfungszustand vorbei ist, scheidet die reine kraftraubende Arbeitsbelastung als primäre Burnout-Verursachung aus.

Damit bleibt die Zeit übrig. Es scheint auch, dass der Körper weniger Schutzmechanismen vor ausgedehnten Zeitgebrauch hat als vor zu hoher Kraftbelastung. Eine der wenigen Schutzmechanismen ist Müdigkeit - und die lässt sich durch Drogen und Stress relativ leicht überwinden. Zeit scheint dem Menschen damit relativ frei disponibel zur Verfügung zu stehen.

Wenn dem so ist, bleibt zu untersuchen wie Zeitdisposition das Burnoutsyndrom als wesentlicher Faktor verursachen könnte. Wie soll der Faktor *Zeit* in der Weise wirken, dass im Endeffekt eine Erosion des Lebenswillen eintritt?

---

<sup>32</sup>Hier wäre zu analysieren, *wer fordert* und wie die Kriterien für *zuviel* bestimmt werden können. Ich gehe hier vom Alltagsverständnis der Begriffe aus, wie sie im Berufsleben empfunden werden. Anforderung ist eine vom Arbeitgeber geforderte Leistung. Überforderung tritt auf, wenn die Leistungserbringenden die Anforderung nur unter großen Mühen oder nur unvollständig erbringen können.

# 3 Wirkmöglichkeiten der Zeit

Oberflächlich betrachtet scheint die Wirkung der Zeit eindeutig: Ist zuviel zu tun, so ist man gehetzt, überlastet und am Ende abgeschlafft und müde. Grob entspricht dieser Ablauf auch dem Ablauf des Burnoutsyndroms. Der Unterschied liegt darin, dass der Mensch sich nach einer Ruhepause erholt und wieder leistungsbereit ist. Durch Hetze wird die *Ich-Struktur* nicht zerstört. Das ist bei Burnout anders. Keine Ruhepause schafft es, den Lebenssinn wieder herzustellen. Wenn die reine Hast den *Ich-Verlust* nicht bewirken kann - welche Auswirkungen kann *Zeit* noch haben?

## 3.1 Zeit

Zeit ist ein willkürlicher Begriff. Die Bedeutung und das Verständnis was Zeit ist, ist kulturabhängig.<sup>33</sup> Im Biologischen könnte genauso gut die Konzentrationen von Ionen oder die Sättigung von Lösungen die Bedeutung von Zeit haben. Dies nicht nur im Sinne von chemischen Abläufen sondern auch makroskopisch. Begriffe wie Sättigung und Hunger könnten die Einheiten der Zeit sein; der Ablauf von Erregung und Entspannung. Der Einwand, dass allein der Begriff *Ablauf* auf Zeitlichkeit hinweist und dass Sättigung oder Hunger ebenfalls auf einer in fortlaufenden Zählseinheiten aufgebauten Skala darstellbar sind, ist zwar richtig, zeigt aber nur, dass das Bezugssystem aspekthaft gewählt werden kann.

Werden Begriffe wie Sättigung oder Hunger verwendet, so wird der Ereignisverlauf eher mit Begriffen wie *großer Hunger* oder *satt* und *faul* beschrieben. Werden Zählseinheiten als Zeitbegriffe verwendet, so wird der Verlauf durch Termen der Dauer, wie *nicht mehr lange*, *vor Kurzem* oder in *zehn Minuten* dargestellt.

---

<sup>33</sup>Vgl. Gloy, 2006, S. 21.

Einmal erfolgt die Beschreibung durch Eigenschaften des Untersuchungsobjekts, das andere Mal in der Begriffswelt einer objektfernen Verlaufsskala. Bei der Analyse von Lebensvorgängen kommt dabei zur Verdinglichung des Subjekts als Untersuchungsobjekt noch eine Begriffswelt des subjektfernen Maßsystems hinzu. Es kann damit leicht unbemerkt ein anderer Problemraum angesprochen werden.

Dieses Phänomen, dass das gewählte Einheitensystem, oder besser gesagt die Wahl der Grundgrößen auch die Problemlage und damit den Lösungsraum und die Art der Theoriebildung beeinflusst ist zwar bekannt, wird aber trotzdem oft übersehen. Artur Zinzen schreibt in seinem Artikel *Grundgrößen-Arten und Kategorien*<sup>34</sup> dazu:

Vom ontologischen Standpunkt aus ist die Auswahl geeigneter Grundgrößenarten [...] auch eine Frage der Logik. Die Ontologie fragt nach der logischen Rangordnung der Begriffe [...].<sup>35</sup>

Die *Kunst*, geeignete Grundgrößen für die Untersuchung zu wählen, liegt also darin, ontologisch relevante Faktoren zu identifizieren und diese dann gemäß ihrer logischen Zusammenhänge zu gliedern. Die Klärung, welche ontologische Vorgänge durch den Begriff *Zeit* umfasst werden ist also wesentlich.

## 3.2 Der vorherrschende Zeitbegriff

Zeit ist ein Begriff, der heute im Alltag meist auf reine Uhr-Zeit, also als fortschreitender numerischer Wert trivialisiert wird. Zwar sind noch Bezeichnungen wie *Fastenzeit*, *Weihnachtszeit*, *Hochzeit* oder *Mahlzeit* im Gebrauch, aber die werden eher als Eigenbegriffe empfunden und nicht wirklich als Zeit. Bei *Freizeit* oder *Urlaubszeit* scheint noch am ehesten das Bewusstsein gegeben, dass Zeit einen *Ich-Bezug* haben kann.

Auch in der Naturwissenschaft ist eher der Zeitbegriff als Zählwert von Schwingungsperioden, ein objektiv gezähltes Voranschreiten auf einem Zeitvektor, vorherrschend. Diese Zeit ist eine lineare, von der Vergangenheit in die Zukunft reichende, in gleiche Abschnitte eingeteilte Zeit. Selbst die Zeit der relativistischen

---

<sup>34</sup>Siehe Zinzen, 1958, S. 135-143.

<sup>35</sup>a. a. O., S. 135.

### 3 Wirkmöglichkeiten der Zeit

Physik ist nur eine, mit Faktoren umrechenbare Variante dieses Zeitvektors.<sup>36</sup>

Für die Bedeutung der Zeit im Zusammenhang mit Burnout liefert dieser Zeitbegriff kaum Anhaltspunkte für Ursachen von Persönlichkeitsphänomenen. Diese Zeit der „exakten Naturwissenschaften, der Physik, Kosmologie, Chemie, Biologie“<sup>37</sup> existiert im ontischen Sinne nicht. Sie ist eine „bloße Vorstellung oder Darstellungsform des Subjekts“<sup>38</sup> - sie ist eine rein Zähl- und Rechengröße und wird auch so genutzt.

Bei der zählenden Zeit ist die Arbeitsmenge linear mit der Leistung verknüpft. Die doppelte Arbeitszeit verspricht die doppelte Arbeitsmenge also die doppelte Leistung.

Damit taucht auch der Begriff der Effizienz auf. Wenn ich für einen Arbeitsschritt durch effiziente Gestaltung weniger Zeit benötige, dann kann ich in einer bestimmten Zeit mehr Leistung erbringen. Es lässt sich die Leistung einerseits durch Ausdehnen der Arbeitszeit und andererseits durch, vereinfacht gesagt, schnelleres Arbeiten steigern. Die Leistung kann somit scheinbar beliebig gesteigert werden, wenn nur rasch und effizient gearbeitet wird und Erholungspausen auf später verschoben werden. In der linearen Zeit erscheint dies problemlos möglich. Mit der frei anwendbaren Zählzeit können Rechnungen begründet werden, die auch andere Größen, wie etwa die Leistung, disponierbar machen. Andere Wirkungen als die in den Formeln ermittelten Zähl- und Rechenwerte tauchen dabei nicht auf.

In Form von Uhren ermöglicht die lineare, zählende Zeit eine Synchronisation des Gemeinschaftslebens in einer Art, wie sie durch natürliche Zeitmarken, wie Sonnenaufgang, Dämmerung, Hunger usw., kaum möglich ist. Die moderne Gesellschaft nutzt sie genau in dieser Weise. Überregionaler oder globaler Handel wurden erst damit planbar möglich. Damit ist aber auch diese Art der Zeit in das Zentrum des menschlichen Zusammenlebens gelangt.

Diese Zeit ist, dadurch dass sie losgelöst von jeglichem Lebensaspekt ist, also *objektiv* im Sinne von *wertelos*, dazu geeignet, universell angewendet zu werden. Allerdings werden bei dieser Anwendung lebensrelevante Vorgänge verschleiert. Wie oben anhand der Leistung dargelegt, kann mit diesem Zeitbegriff alles in Belieb-

---

<sup>36</sup>Vgl Gloy, 2008, S. 29f.

<sup>37</sup>a. a. O., S. 9.

<sup>38</sup>a. a. O., S. 9.

ges umgerechnet werden. Über die Alltagsformel *Zeit ist Geld* ermöglicht es die lineare Zeit moralisch bedenkliche Vorgänge, wie Bereicherungen oder unmenschliche Ausbeutung als neutrale, objektive Größen erscheinen zu lassen. Plünderung wird zu Kapitalaufstockung, Knechtschaft zur berechtigten Leistungseinforderung; Raub zur legitimen Zinsleistung. In der Zinsleistung ist die Eigenschaft dieser Art der neutralen Zählgröße Zeit gut zu sehen: Es wird Zeit rein aufgrund der zählbaren Dauer ihres Ablaufes in Warenbezugsberechtigung (Geld) umgerechnet, ohne dass irgendein Gegenwert für die Forderung erbracht wird. Die verstrichene Zeit allein stellt den Gegenwert dar.

Dadurch, dass die Gemeinschaft eine Synchronisation der kollektiven Abläufe braucht, wurde die lineare Zeit eine zentrale Wirkkomponente im Gemeinschaftswesen. Es ist aber eine indirekte Wirkung. Die lineare Zeit ist eine Fiktion und erhält Wirksamkeit erst durch soziologische Machtmechanismen.

Als Burnoutursache kann die lineare Zeit nicht wirken, da die lineare Zeit nicht existent ist. Was wirkt ist die Herrschaftsform, die Macht, die dem Virtuellem reale Auswirkungen verschafft.

## 3.3 Die Zeit am Anfang der Philosophie

Bei den Vorsokratikern wurde Zeit als Zyklus verstanden.<sup>39</sup> Platon entwickelte das Zeitverständnis weiter und versuchte, „die zyklische Zeitform mit der linearen zu verbinden“<sup>40</sup>. Er sah dabei jedoch nicht die lineare Zeit als objektives Zeitmaß, sondern wollte mit diesem Zeitbegriff die sinnlich erfahrbare Welt der Bewegung erfassen.<sup>41</sup>

Nicht die willkürlich ausgegrenzten oder ausgrenzbaren Teile einer geradlinigen Bewegung bilden die Orientierungsgrundlage der Zeitmessung, sondern die periodischen Umläufe der Planeten. Die der Zeit zugeschriebene Bewegungsart ist der Kreislauf.<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup>Siehe a. a. O., S. 37.

<sup>40</sup>a. a. O., S. 37.

<sup>41</sup>Siehe a. a. O., S. 46.

<sup>42</sup>a. a. O., S. 47.

### 3 Wirkmöglichkeiten der Zeit

Nach Böhme hatte der Zeitbegriff bei Platon ursprünglich die zentrale Bedeutung *Leben*.<sup>43</sup> Das Leben mit seiner sich zyklisch wiederholenden Erneuerung war bei Platon das Abbild des αἰών, der Ewigkeit. Er nannte dieses Abbild *Zeit*.<sup>44</sup> Der αἰών selbst ist ewig „die Zeit ein nach Zahlen fortschreitendes Bild“<sup>45</sup> des αἰών. Das Leben hält sich durch zyklische Wiederholung im Sein und versucht so, ein Abbild des ewigen Seins zu verwirklichen. Die Lebewesen ahmen „die Ewigkeit durch ständige Reproduktion sowohl im einzelnen Leben wie auch in der Geschlechterfolge nach.“<sup>46</sup>

Nach Platon ist Zeit ein Charakteristikum des Lebens selbst, und zwar die rhythmische Gliederung seines Verlaufs.<sup>47</sup>

In dieser zyklischen Zeit ist die Leistungssteigerung durch Verschieben von Bedürfnissen nicht möglich. „Zeit ist eigentlich Lebenszeit.“<sup>48</sup> αἰών „heißt Lebenskraft, aber auch Lebensspanne und bezeichnet [...] das sich entfaltende und gegliederte Lebensganze.“<sup>49</sup> Pausen können nicht auf später verschoben werden, weil es in einem harmonisch schwingenden System kein früher oder später gibt. Es muss alles im *Jetzt* stimmig sein. Das Kind kann seine Spielzeit nicht auf später verlegen, da es dann erwachsen ist. Das Kind muss im *Jetzt* spielen. Auch die Erwachsenen müssen ihre Tätigkeiten im *Jetzt* erledigen. Später sind sie Greise und in einem anderen Lebensabschnitt.

Nichterbrachtes kann nicht eingeholt werden, Tätigkeiten können nicht vorgezogen werden oder in die Zukunft verlegt werden. Die Zeit, die gelebt wird, ist statisch. Sie ist nicht disponierbar. Fruchtbarkeit, Lernen, Lehren, Schaffen und Ruhem - alles hat seinen vorbestimmten Platz im Zyklus des Lebens. Die Möglichkeiten des Lebens sind Lebenszeitabschnitten zugeordnet, die nicht veränderlich sind.<sup>50</sup> Dynamisch ist das Fortschreiten der Zyklen. Aber auch die sind nicht disponierbar, sondern haben in aufeinander abgestimmten Periodizität zu erfolgen.<sup>51</sup>

---

<sup>43</sup>Vgl. Böhme, 2002, S. 15.

<sup>44</sup>Siehe a. a. O., S. 18..

<sup>45</sup>a. a. O., S. 16.

<sup>46</sup>a. a. O., S. 17.

<sup>47</sup>a. a. O., S. 20.

<sup>48</sup>a. a. O., S. 16.

<sup>49</sup>a. a. O., S. 16.

<sup>50</sup>Vgl. a. a. O., S. 16.

<sup>51</sup>Vgl. a. a. O., S. 17.

In diesem Zeitbegriff beginnt der Zusammenhang von Zeit und Menschenleben erkennbar zu werden.

## 3.4 Wie wirkt Zeit auf die Person

Wie Zeit und Ich-Bewusstsein zusammenhängen könnten hat Augustinus aufgezeigt, indem er den Begriff der *Seele* zur Erklärung der Zeit herangezogen hat.<sup>52</sup>

Die Seele ist es, die in sich durch die Dreiheit ihre Akte - der *memoria*, der *attentio* und des *expectatus* - die Zeit zusammen hält.<sup>53</sup>

Augustinus versuchte den Begriff der Zeit zu fassen, darum ist hier die Seele als das zeitverbindende Element genannt. Das Argument bedeutet in meiner Sicht aber auch, dass das was Augustinuns *Seele* genannt hat, sich über die Zeit konstituiert.

Heute dürfte für die meisten Menschen der Begriff *Bewusstsein*, wie ihn auch Husserl verwendet,<sup>54</sup> anstatt *Seele* leichter fassbar sein.<sup>55</sup>

Zeitbewußtsein kommt dadurch zustande, daß das Bewußtsein durch Retention, Attention und Protention Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges zusammenhält.<sup>56</sup>

Das Bewusstsein - also das dem Individuum bewusst werdende Dasein beruht auf diesen drei Komponenten: Erinnerung, Erleben und Zukunftshoffnung. Die Kontinuität des *Ich* an sich wird allein durch die Erinnerung, dem Gedächtnis, aufrechterhalten.<sup>57</sup>

Heidegger weist mit seinem Begriff der *Ekstase* allerdings auf den Gegenwartsbezug, also auf die Zeitlosigkeit des Bewusstseins hin.<sup>58</sup> Bergson zeigt die Problematik auf, dass der Zusammenhang von Bewusstsein und Zeit ein divergenter ist.<sup>59</sup>

---

<sup>52</sup>Siehe a. a. O., S. 21.

<sup>53</sup>a. a. O., S. 21.

<sup>54</sup>Vgl. a. a. O., S. 21.

<sup>55</sup>Es ist aber zu Berücksichtigen, dass Seele begrifflich mehr umfasst als Bewusstsein.

<sup>56</sup>Böhme, 2002, S. 21.

<sup>57</sup>Vgl. Ricoeur, 2005, S. 165.

<sup>58</sup>Sieh Böhme, 2002, S. 21.

<sup>59</sup>Sieh a. a. O., S. 21.

### 3 Wirkmöglichkeiten der Zeit

Das Jetzt ist für das Bewusstsein eine Zeitspanne. Bergsons „nahm für diese Art der Einheit die Melodie als Paradigma.“<sup>60</sup> Das Bewusstsein ist damit dem zeitlichen Geschehen, dem es folgt unterworfen.<sup>61</sup> So ist einerseits das Eintauchen in ein Ereignis - etwa dem Musikhören - notwendig, um den in der Zeit ausgedehnten Ereignisstrom summarisch ins Bewusstsein aufnehmen zu können, andererseits lässt jede Bewusstseinsfokussierung auf ein Ereignis genau diese Zeiterstreckung zusammenbrechen.<sup>62</sup>

Heidegger und Bergson zusammengefasst lassen damit folgendes Bild von Bewusstsein und Zeit zu: Wenn sich Bewusstsein zeitlich erstreckt, wie bei Bergson, so wird es von den Ereignisabläufen bestimmt. Dabei ist das Bewusstsein selbst zeitlos. Die Zeitstruktur ist von den Ereignissen geliefert. Sobald Bewusstsein selbst aktiv wird, etwa durch Aufmerksamkeitfokussierung, wird es selbst zeitlich, kann aber die zeitlich erstreckten Ereignisse nicht mehr aufnehmen, sondern nur mehr Einzelereignisse, Fragmente eines Ablaufes. Um die Außenwelt korrekt zu erfassen, ist somit ein ständiger Wechsel von Aufmerksamkeitsfokussierung und *Ekstase* notwendig. Gibt es keine *ekstatischen* Lebensphasen mehr, also Phasen, die ein Erleben der *Zeitstreckung* im Sinne Bergsons ermöglichen, fehlt ein wesentliches Element in der Bewusstseinsbildung.

Im Sinne von Burnout ist aber nicht das Bewusstsein der Problempunkt, sondern die *Ich-Konstruktion*. Diese *Ich-Konstruktion* ist zur Aufrechterhaltung der Identität an ein Lebenszenario<sup>63</sup>, also an Erinnern an Gestern gebunden. Auch wenn die Zeitlichkeit nicht empfunden wird, ist zur Ich-Konstruktion eine *Gewesensein* nötig.<sup>64</sup> Ich muss wissen wer ich war, um zu wissen was ich bin.

Damit ist eine Einflussmöglichkeit des Zeitablaufs selbst auf das Bewusstsein und auch auf die *Ich-Bildung* plausibel. Auch wie die Überlastung mit Aufgaben wirksam werden könnte, wird in diesen Überlegungen sichtbar. So schreibt Böhme:

die bewußte Teilnahme am eigenen Leben, besteht gerade darin, daß man sich aus dieser Leere [anm. d. Verf.: gemeint ist die unbestimmte Zukunft] etwas zukommen lässt. Gerade in dieser Offenheit gelingt

---

<sup>60</sup>a. a. O., S. 24.

<sup>61</sup>Vgl. a. a. O., S. 24.

<sup>62</sup>Vgl. a. a. O., S. 24.

<sup>63</sup>Ricoeur nennt es *die narrative Identität* (Siehe Ricoeur, 2005, S. 174-206).

<sup>64</sup>Siehe dazu auch a. a. O., S. 146.

### 3 Wirkmöglichkeiten der Zeit

es, wirklich zeitlich zu sein, und das heißt auch, das Leben inne zu werden.<sup>65</sup>

Bei Menschen, die mit fremdbestimmten Aufgaben überlastet sind, ist diese Offenheit für unbestimmte Zukunft nicht gegeben. Die Lehrkraft geht zwar jeden Tag einer stabilen zyklischen Ordnung im Beruf nach, sie ist dabei aber immer mehr fremdbestimmt. Die Aufgaben sind entindividualisiert und die Ergebnisse erwartbar und meist nicht in einen individuellen Zeitablauf eingebunden. Es gelingt damit kaum eine, durch Zeitabläufe gestützte, Bewusstseinsbildung. Die Auszubildenden kommen und gehen, meist ohne dass die Lehrpersonen den zeitlichen Werdegang, den Erfolg oder Misserfolg ihrer Arbeit als bewusstseinskonstituierendes Element miterleben können. Das Erwartbare tritt ein, ohne eigenes Zutun, das eigene Zutun hat keinen Einfluss mehr auf das Kommende. Was kommt ist kein Unbestimmtes mit sinnstrukturierenden Elementen. Die erlebte Zeit kommt zum Stillstand - es bleibt die Belastung.

---

<sup>65</sup>Böhme, 2002, S. 25.

## 4 Resümee

Als Resümee kann ein plausibler Zusammenhang zwischen Zeit und Persönlichkeitsverlust erkannt werden. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass dieser Zusammenhang nur unter Anwendung wissenschaftlich-reduktionistischem Vorgehen gelingt. Erst wenn das Themengebiet auf das gewünschte Ergebnisfeld eingeeengt ist, wird der Zusammenhang deutlich.<sup>66</sup>

Die rein philosophische Betrachtung ergibt ebenfalls Wirkmöglichkeiten, aber bei weitem nicht so klar der Zeit zugeordnete Zusammenhänge wie der naturwissenschaftliche Ansatz. Philosophie ist ein umfassenderes, ganzheitlicheres System der Problemanalyse. So ist es im Rahmen dieser Arbeit weder möglich die Begriffe *Zeit* oder *Ursache* und *Wirkung* ausreichend zu reflektieren noch einigermaßen begründete Relationen dieser Begriffe zu anderen Phänomenen herzustellen. Auch die Hauptkomponente von Burnout im Endstadium, der *Sinnverlust*, würde in ihrer Darlegung diese Arbeit sprengen. Somit ist eigentlich jegliche Schlussfolgerung hier nicht mehr, als der Versuch den Problemkreis zu ertasten.

Allerdings scheint die Annahme eines Wirkungszusammenhangs von Zeit und Ich-Struktur im Rahmen der dargelegten Überlegungen begründet möglich, wobei aber deutliche Anzeichen bestehen, dass Zeit nur eine Komponente eines umfassenderen Wirkkomplexes - etwa Gesellschaft - ist.

Burnout kann als Folge einer lebensfeindlichen Zeitauffassung gesehen werden, die durch eng verplante Tageszeit die zur *Ich-Stabilisierung* notwendigen Freiräume nicht mehr bietet. Dadurch kann ein Verlust an Lebenssinn eintreten. Ein System das auf relativierender, gezählter Zeit aufsetzt, ist ein System, das Leben verunmöglicht. Die Rahmenbedingungen für Muße und Verinnerlichung von Geleistetem, von freier Kommunikation mit Mitmenschen usw. werden mißachtet.

Als Therapie eine Tanztherapie zu bieten zeigt aber auch, dass es sehr schwer

---

<sup>66</sup>Siehe: 8.

ist, sich dem *Zeitgeist* zu entziehen. Hinter der Idee, Menschen mit Burnoutsyndrom noch eine Therapiestunde zu verschreiben, steckt genauso die Auffassung einer sequentiellen Zeit, wie hinter der Verursachung selbst. Die Annahme, dass gestörte Lebenszyklen mit vereinzelt Tanzstunden in der Woche therapiert werden könnten, beruht auf dem gleichen lebensfeindlichen Zeitverständnis. Es ist zwar bekannt, dass Bewegung bei Depressionen Heilwirkungen hat - aber Palettas Tanztherapie zielt auf ein Syndrom, das von ihr explizit von der Depression abgegrenzt wird.

Falls also Burnout durch eine Störung des Zeiterlebens begründet ist, scheint der vermutlich auf falschen Annahmen beruhende Therapieansatz von Eichinger und Hoffmann-Nachum zielführender zu sein, da dieser die Umstellung der Ernährung fordert und damit konsequenter in den Tagesablauf der Betroffenen eingreift, als die in Therapiestunden geblockten Sitzungen von Paletta.

Das Grundübel ist jedoch eine immer lebensfeindlichere Gesellschaft. Die gesellschaftlichen Regeln führen all das ein, was seit Jahrtausenden in den Religionen bekannt und zurecht als Sünde bezeichnet wurde. Die Erkenntnisse der Soziologie, der Philosophie und auch der Naturwissenschaften selbst führen immer zu den gleichen Ergebnissen: Der Mensch braucht eine wohlwollende Gemeinschaft in der er leben kann.

In einem Kulturkreis, in dem das *Bonum* lange Zeit eines der seinskonstituierenden Elemente war, gleicht es einem schlechten Witz, dass, nun trotz besseren Wissens, das lebensfeindliche *Malum* als Gesellschaftsnorm eingeführt wird, und das trotz dessen, dass auch wissenschaftlich klar erkennbar ist, dass dies zum Sinnverlust und zum Tod führt. Burnout scheint eine Folge der *Entmenschlichung* zu sein, und die disregulierte Zeit eine Komponente dabei.

# Literaturverzeichnis

- Böhme, Gernot (2002):** Lebenszeit. In **Gutmann, Mathias et al. (Hrsg.):** Kultur - Handlung - Wissenschaft // Kultur, Handlung, Wissenschaft. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, ISBN 3-934730-53-1, S. 15-26.
- Eichinger, Uschi/Hoffmann-Nachum, Kyra (2012):** Der Burnout-Irrtum: Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel - Burnout fängt in der Körperzelle an! ; das Präventionsprogramm mit Praxistipps und Fallbeispielen. 1. Auflage. Lünen: Systemed, ISBN 978-3-942772-06-8.
- Gloy, Karen (2006):** Zeit: Eine Morphologie. Orig.-Ausg. Auflage. Freiburg [Breisgau] and München: Alber, ISBN 978-3-495-48200-1.
- Gloy, Karen (2008):** Philosophiegeschichte der Zeit. Paderborn and München: Fink, ISBN 978-3-7705-4671-8.
- Ricoeur, Paul (2005):** Das Selbst als ein Anderer. Aus d. Franz. v. Jean Greisch in Zusammenarbeit mit Thomas Bedorf und Birgit Schaaff. Band 26, Übergänge. München: Fink.
- Zinzen, Arthur (1958):** Grundgrößen-Arten und Kategorien. In **Sapper, Karl (Hrsg.):** Kritik und Fortbildung der Relativitätstheorie. Band 1, Graz: Akademische Druck- u. Verlagsanstalt, S. 135-143.

# Internetquellen

**Arbeitsgemeinschaft für Präventivmedizin (2009):** Wellness & Gesundheit : Die zwölf Stadien des Burn-Out. [〈URL: http://www.kleinezeitung.at/magazin/wellness/1914334/index.do〉](http://www.kleinezeitung.at/magazin/wellness/1914334/index.do) – Zugriff am 31.7.2012.

**Bettzieche, Peter (2011):** ... Lehrer sein dagegen sehr! Biographische Strukturierung von Lehrern im Spannungsfeld: Berufswahl - Berufsausübung - Depression: Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie. Kassel [〈URL: http://www.uni-kassel.de/upress/online/frei/978-3-86219-110-9.volltext.frei.pdf〉](http://www.uni-kassel.de/upress/online/frei/978-3-86219-110-9.volltext.frei.pdf) – Zugriff am 16.2.2013.

**Bundesverband der Unfallkassen (2001):** Kurzinformation über Forschungsergebnisse zu Arbeits- und Gesundheitsschutz im öffentlichen Dienst: Forschung für die Praxis: Das Phänomen Burnout und was man dagegen tun kann. München [〈URL: http://www.dguv.de/inhalt/medien/bestellung/documents/FFDP12001.pdf〉](http://www.dguv.de/inhalt/medien/bestellung/documents/FFDP12001.pdf) – Zugriff am 16.2.2013.

**Dowideit, Anette/Wisdorff, Flora (30.12.2012):** Frühverrentung wegen Depression auf Rekordhöhe. Die Welt, [〈URL: http://www.welt.de/wirtschaft/article112297487/Fruhverrentungen-wegen-Depression-auf-Rekordhoehe.html〉](http://www.welt.de/wirtschaft/article112297487/Fruhverrentungen-wegen-Depression-auf-Rekordhoehe.html) – Zugriff am 16.2.2013.

**Frey, Carina (2012a):** Burnout: Auch Sport-Asse brauchen Ruhe: Burnout-Vorbeugung: "Erholung muss geplant werden". Hamburg [〈URL: http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/](http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/)

burnout-vorbeugung-erholung-muss-geplant-werden-a-863132.html} – Zugriff am 28.2.2013.

**Frey, Carina (2012b):** Burnout-Kongress: Was den Mensch ins Hamsterrad treibt. ⟨URL: <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/burnout-was-den-menschen-ins-hamsterrad-treibt-a-857540.html>⟩ – Zugriff am 16.2.2013.

**Paletta, Andrea et al.:** Burn Out: Bewegung und Sport als begleitende Intervention. ⟨URL: [http://www.uni-graz.at/spow2www\\_burnout.pdf](http://www.uni-graz.at/spow2www_burnout.pdf)⟩ – Zugriff am 24.7.2012.

**Spiegel:** Krankheitstage durch Burnout-Syndrom. ⟨URL: <http://www.spiegel.de/images/image-184855-galleryV9-qoki.jpg>⟩ – Zugriff am 16.2.2013.