

## Vorbemerkungen zur 5. Auflage

---

Nun also doch eine nur »überarbeitete« Neuauflage des *Burnout-Syndrom*. Eigentlich hatte ich geplant (und auch in der 4. Auflage angekündigt), eine neue Ausgabe erst dann herauszubringen, wenn es beim Thema Burnout neue Erkenntnisse gäbe, die das Wort Durchbruch rechtfertigen würden. Diese müsste ich übersehen haben, was in der Fülle der täglichen Meldungen nicht ganz sicher auszuschließen ist. Aber neue Entwicklungen, die gab und gibt es schon.

### ■ Was gibt's Neues?

Und es gab weitere gute Gründe, die nunmehr vergriffene letzte Version von 2010 nicht einfach nachzudrucken: Die vorliegende 5. Auflage erscheint erstmals auch als *E-Book*. Was biologische Forschungsansätze betrifft, galt es, eine Fehleinschätzung meinerseits zu revidieren. Vor allem aber: In Deutschland droht eine seit Mitte 2011 vor allem in den Populärmedien geführte Debatte den Begriff Burnout nachhaltig zu diskreditieren; dazu möchte ich auch an dieser Stelle das Meinige sagen.

Andererseits hat die Zeit für eine vollständige Runderneuerung natürlich wieder einmal nicht gereicht, auch wenn ich mich offiziell seit einer Weile im »Ruhestand« befinde. So wurden die einleitenden Teile gestrafft, mancherlei Detailkorrekturen vorgenommen und Ergänzungen zu etlichen Themen eingearbeitet. Ich hoffe, dass Leserinnen und Leser das Buch weiterhin als seriöse Informationsquelle zu einem Phänomen nutzen werden, das mittlerweile sogar auf höchster politischer Ebene diskutiert wird.

### ■ Nicht beabsichtigt: Lebenshilfe

Noch ein Grund für eine Neuauflage: Die ersten Auflagen haben mir viel erfreuliche Leserpost und einige positive Rezensionen eingebracht. Eine häufige Aussage lautete etwa so: »Beim Lesen dachte ich oft, Sie müssen mich gekannt haben!« Es scheint mir, der ich die Sache eingestandenermaßen von innen kenne, also gelungen zu sein, Wiedererkennungserlebnisse auszulösen. Und das, so bilde ich mir ein, nicht nur mit den einfachen Mitteln der mittlerweile überbordenden Ratgeberliteratur.

Freilich, das Buch traf nicht nur auf Begeisterung. Ein Leser sandte mir sein Exemplar wutentbrannt zurück, um es von seinem Nachttisch zu entfernen, wo es seine Hoffnungen auf Rezepte, auf Lebenshilfe, schmäzlich enttäuscht hatte. Ich konnte ihn zu meinem Bedauern nur darauf hinweisen, dass ich (und die Buchwerbung) derlei auch nicht versprochen hatte. Auch wenn ich heute zu dem Thema mehr zu sagen weiß und sagen werde: Dies Buch will Burnout in erster Linie verstehbar machen. Wenn schon das Lösungsideen liefert, wenn sich daraus Wegweiser für das eigene Entkommen zimmern lassen – auch solche Zuschriften habe ich erhalten –, dann freut mich das besonders. Aber in aller Regel kann ein Buch eine individuelle Beratung oder gar Therapie nicht ersetzen. Alles andere wäre Etikettenschwindel und Scharlatanerie.

### ■ Lesehilfen für Ungeübte

Zwei Formalien. Erstens: Leserinnen und Leser, deren täglich Lesequantum nicht aus empirischer Sozialwissenschaft besteht, haben sich verständlicherweise darüber beklagt, dass die branchenübliche Zitierweise (Klammer auf, viele Verweise, Klammer zu) den Lesefluss

doch spürbar behindere. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich die Verweise nicht ganz wegfällen lassen sollte, aber das hätte m. E. den Gebrauchswert des Buches doch spürbar gemindert. Oder ob ich sie durch Fußnoten bzw. Anmerkungen ersetzen sollte, aber das schien mir aus eigener Erfahrung wesentlich leseunfreundlicher. Somit ein ernst gemeinter Rat an alle, die dies nicht eh in langen Jahren geübt haben: Kommt eine Klammer-auf – Augen zu! Kommt eine Klammer-zu – Augen wieder auf! So liest man das. Nur wer etwas genauer wissen, einer Querverbindung nachgehen, einen Verweis kontrollieren möchte, braucht das, was in der Klammer steht.

Überhaupt: Auch diese Auflage möchte den Spagat aushalten, sowohl alltagspraktisch als auch wissenschaftlich Interessierte zu erreichen; beide Gruppen sind mir gleich wichtig. Beide sollten auswählen, was sie interessiert. Speziell den Praktiker(inne)n und den Betroffenen sei gesagt: Überspringen Sie bitte ohne schlechtes Gewissen, was Sie zu schwer verdaulich finden (z. B. den Abschnitt *Messung von Burnout*, ► Kap. 2.2.2). Fachbücher – auch dieses – sind Steinbrüche, aus denen man abschleppt, was man gebrauchen kann. Den Rest lässt man liegen. Man kann ja jederzeit wiederkommen.

#### ■ An LeserInnen

Zweite Formalie: Seit der ersten Auflage ist nicht nur die Rechtschreibreform über uns gekommen, auch der Drang zur *political correctness* in der deutschen Sprache, die weniger geschlechtsneutral ist als die englische, hat zugenommen. Ich baue darauf, dass Leserinnen mir verzeihen werden, wenn ich davon absehe, ihre mir kostbare, aber doch auch ganz selbstverständliche Existenz durch den vorschriftsmäßigen Plural (LeserInnen) unnötigerweise zu bestätigen. Ab einem gewissen Alter besteht die Gefahr, Abweichungen von der gewohnten Sprachpraxis als Verhöhnung zu empfinden. Ich bekenne mich zu dieser Empfindung. Für diesbezügliche Gewissenserleichterung bin ich Robert Gernhardt dankbar, der uns zu Recht daran erinnert hat, dass das große I bei Pluralen wie VerbrecherInnen, SpionInnen, LügnerInnen usw. auffallend selten eingeklagt wird.

#### ■ Danksagungen

Danken möchte ich an dieser Stelle zwei alten Freunden und Wegbegleitern. Christoph Berg wusste schon vor einem Vierteljahrhundert stets Rat, wenn der Autor beim *desktop publishing* an Hard- oder Softwareproblemen zu verzweifeln drohte; ohne ihn wäre die Arbeit auch an dieser Neuauflage sehr viel zäher verlaufen. Karin Winnefeld hat mir vor einigen Jahren die Weiterarbeit an dem vorhandenen Text durch ein ganz spezielles Geschenk technisch sehr erleichtert. Von Monika Radecki, meiner Ansprechpartnerin im Springer-Verlag, fühlte ich mich von Anfang an hervorragend betreut.

Danken möchte ich weiter und in Besonderheit den Vielen, die mir spezielle Hinweise und Anregungen gaben, und denen, die mir das Vertrauen schenkten, mich an ihrem Leben teilhaben zu lassen. Die Ersteren sind zu zahlreich, um namentlich erwähnt zu werden, die Letzteren würden es vermutlich nicht wollen.

**Matthias Burisch**

Februar 2013

Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche  
Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe

Burisch, M.

2014, X, 292 S. 16 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-36254-5