



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

DR. THOMAS BERGNER

GERMAN BURNOUT

**Woher unsere Erschöpfung und
Unzufriedenheit kommen
und wie wir sie loswerden**

KLETT-COTTA

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i. S. v. § 44 b UrhG vorbehalten
Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg
unter Verwendung einer KI-generierten Abbildung (Midjourney)
Gesetzt von C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen
Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-608-98859-8
E-Book ISBN 978-3-608-12380-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*Für Ainoa, die mir eine wundervolle Dimension
des Lebens ermöglicht*

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

TEIL I

Etwas ist faul im Staate Deutschland

Was ich meine, wenn ich über Deutschland spreche ...	15
Die Verdachtsdiagnose	21
Was ist Burnout?	27
A Short History	28
Die Erkrankung an sich	34
Grundlegendes	34
Wie Burnout entsteht	35
Persönlichkeit und Burnout	38
Abgrenzung zur Depression	40
Die drei Hauptsymptome von Burnout	41
Emotionale Erschöpfung	41
Depersonalisation	43
Leistungsabnahme	45
Die drei Phasen von Burnout	47
Phase I: Anfangszeit – Hyperaktivität	47

Phase 2: Übergangszeit – Rückzug und Flucht	50
Phase 3: Das Ende – Isolation und Passivität	52
TEIL II	
Anamnese: System Deutschland	
Ein kurzer Blick auf die Ausgangssituation	57
Der Zusammenbruch der DDR	60
Enttäuschte Erwartungen	61
Nie geübte Eigenverantwortung	66
Die Ära Merkel: Festhalten, was geht	68
Die COVID-19-Pandemie	71
Zeitenwende(n)	74
German Burnout	77
Erstes Hauptsymptom: German Scham	77
Zweites Hauptsymptom: German Schuld	84
Drittes Hauptsymptom: German Angst	90
Nur nichts Falsches sagen	94
Das Verlangen nach absoluter Sicherheit	99
Vertrauensverlust macht unsicher	104
Fehlendes Urvertrauen	105
Ver-un-sicherungen	108
Scham, Schuld, Angst und Burnout	109
Viertes Hauptsymptom: German Unzufriedenheit ..	116
Unzufriedenheit: das Leitgefühl bei Burnout	121
Exkurs: Populistische Parteien als Nutznießer und	
Beförderer der Unzufriedenheit	127
Affektualisierung bis zur Gewalt	137

Weitere Auffälligkeiten in Verhalten und Gefühlsleben	140
Perfektionismus	140
Depression	142
Bindungsebene	145
Konfliktlösungen zum Schein	146
Verantwortung loswerden oder abgenommen bekommen	148
Sucht	150
Wie die Lösungsversuche des Patienten das Problem unterhalten	152
Das große Festhalten (weil es sonst keinen Halt gibt)	152
Der große Stillstand (Deutschlands Prokrastination) ..	159
Richtungslosigkeit	161

TEIL III

Therapie des German Burnout

Wie gehen wir ran?	167
Selbstvertrauen aufbauen	167
In fünf Schritten aus dem German Burnout heraus	169
Schritt 1: Verstehen, was war und was ist	176
Schritt 2: Verständnis und Versöhnung schaffen ..	179
DDR: Doppelte Deutsche Rückschau	179
Aufarbeitung der Covid-19-Pandemie	181
Selbstversöhnung	184
Schritt 3: Akzeptanz. Das Hier und Jetzt anerkennen	197

Probleme wahrhaftig benennen – die Bedeutung von Krisen	197
Wertschätzen des Erreichten	198
Grenzen des eigenen Einflusses anerkennen und bestimmen	200
Schritt 4: Änderungen jetzt. Selbstwirksamkeit aufbauen	205
Belohnungen anbieten	206
Emotionale Intelligenz und Empathie nutzen	207
Neue Sichtweisen entwickeln	217
Umgang mit Krisen und anderen Unveränderlichen ..	221
Resilienz aufbauen und nutzen	224
Zufriedenheit steigern: der Verzicht auf Bewertungen	228
Die Bedeutung von Bindungen erleben	231
Selbstoptimierung und Perfektionismus beenden ..	233
Schritt 5: Die Zukunft gestalten	234
Mündigkeit entwickeln	234
Bildung bildet Zukunft	238
Rente reformieren	241
Solidarität neu verstehen	243
Ein modernes Selbstverständnis aufbauen	244
Nur das noch	249
Danksagung	253
Literaturverzeichnis	255

Vorwort

Was wäre, wenn Deutschland an einer Erkrankung leidet, und niemand diagnostiziert sie? Wenn Merkwürdigkeiten im Politikbetrieb, der Reformstau, die Neigung, alles absichern zu wollen, was nur abgesichert werden kann, die German Angst, Radikalisierung und Populismus, die Zunahme psychischer Erkrankungen, Wutbürger und Unzufriedenheit in der Bevölkerung etc. nur Symptome einer einzigen zugrundeliegenden Erkrankung wären? Diagnose: Burnout.

In diesem Buch betrachte ich Deutschlands Zustand aus der Sicht eines Arztes und Coaches. Um mich Deutschland zu nähern, nutze ich einen kleinen Kniff:

Man kann die Erde als ein System ansehen, das agiert und reagiert. Fast alle Akteure in diesem großen System wissen nicht, welchen Einfluss ihr Tun hat. Dabei sind Systeme oft so komplex, dass sie schwer zu kontrollieren und zu beeinflussen sind. Analog können wir jedes Land, eben auch Deutschland, als ein System betrachten. Ein systemischer Ansatz in der Psychotherapie nimmt eine Metaposition ein, um sich nicht in der detaillierten Analyse von letztlich unwichtigen Einzelheiten zu verlieren. Eine vergleichbare Sicht nutze ich, indem ich sage: Deutschland, das ist nicht nur der Staat mit seinen Institutionen. Das ist nicht nur seine Wirtschaft mit ihren Verästelungen. Das sind nicht

ausschließlich die Menschen. All diese und viele andere Faktoren zusammen machen Deutschland aus.

Natürlich kann niemand alle hier wirkenden Kräfte erkennen und beurteilen. Deshalb habe ich vorrangig das implementiert, was seit Längerem oder in besonderer Heftigkeit Deutschland Probleme bereitet und deshalb zur Diagnose des *German Burnout* passt. Es entspricht einer therapeutischen beziehungsweise ärztlichen Vorgehensweise. Was man für die Diagnosestellung als vernachlässigbar oder unwichtig erachtet, wird außen vor gelassen und das, was die Diagnose stützt, wird genauer gewürdigt, kurzum: Es ist nicht sinnvoll, sich mit einem Hühnerauge zu befassen, wenn jemand an einer Lungenentzündung leidet.

Somit ist das Buch auch subjektiv in seiner Diagnose. Ich bin mir bewusst, weder die Wahrheit gepachtet zu haben noch sie konsequent erkennen zu können. Aber ich hoffe, ihr vielleicht nahe gekommen zu sein und so zu einem Erkenntnisfortschritt beizutragen.

Sie finden viele aktuelle, zeitgeschichtliche Beispiele und Daten im Buch. Aufgrund der Vergänglichkeit und der schnellen Entwicklungen in Politik, Gesellschaft und bei Statistiken wird manches davon bereits beim Erscheinen des Buches nicht mehr auf dem neuesten Stand sein. Ich habe diese Vorgehensweise dennoch gewählt, weil damit am Konkreten das Grundsätzliche plastisch und nachvollziehbar dargestellt werden kann. Das Grundsätzliche wird Bestand haben.

TEIL I

Etwas ist faul im Staate
Deutschland

Was ich meine, wenn ich über Deutschland spreche

In diesem Buch geht es um meine kulturelle Heimat, um die ich mir große Sorgen mache. Die zunehmende Aggression und Unzufriedenheit, politischen Fragmentierungen und wirtschaftlichen Probleme sind einige der Themen. Inzwischen wird (im Kontext mit der Ertüchtigung der Bundeswehr) sogar von Staatsversagen gesprochen (90). Über mehrere Jahrzehnte habe ich in unterschiedlichen Positionen Menschen beraten. Sie machten sich Gedanken um sich selbst und um ihre Liebsten und wollten Hilfe. Sie wünschten sich Antworten zu verschiedenen Fragen: Woran leide ich? Und: Wie werde ich wieder gesund? Erst die Diagnose, dann die Therapie.

Und genau diese Fragen versuche ich nun für unser Land zu lösen. Nur dass kein Individuum mehr vor mir sitzt, sondern Deutschland. Dafür betrachte ich es als ein System. Es integriert die gleich erläuterten vier üblichen Kategorien Staat, Land, Nation oder Gesellschaft.

Der Staat Dieser Begriff hat keine einheitliche Bedeutung. Was ein Staat ist, sehen Soziologen anders als Politologen, Völkerrechtler oder Juristen. Volkswirte sagen, der Staat sei eine Form von Zwangsgebilde, das durch Gesetze und die

eigenen Geldmittel in den Markt eingreift, weil er teilweise etwas selbst produziert, weil er Steuern, Zölle und Abgaben verlangt, weil er Transferleistungen auszahlt wie Subventionen und Sozialausgaben.

Am ehesten ist ein Staat ein System von vielen öffentlichen Institutionen, um das Gemeinwesen zu regulieren. Diese Sicht auf Deutschland definiert es als mächtige Organisation. Ein Staat hat also die vorrangige Aufgabe, Recht und Ordnung zu gewährleisten – nach innen wie nach außen. Dafür nutzt er seinen Staatsapparat. Verwaltung, Polizei und Bundeswehr, das sind die politischen Institutionen. Aus dieser Konstruktion heraus gibt es die Staatsangehörigkeit und international gültige und anerkannte Pässe und Ausweise. Wir alle wären nach dieser Sichtweise dann das deutsche Staatsvolk. Unter einem Staatsvolk werden alle verstanden, die der Regelungsmacht des Staates unterliegen (Zippelius 2010).

Das Land Andere werden sich auf die Geografie beziehen und sagen, Deutschland, das ist unser Land. Damit meinen sie die 357 595 Quadratkilometer, welche unser Gebiet umfassen. Wenngleich sprachlich nicht korrekt, wird der Begriff Land oft auch synonym mit dem Ausdruck Staat benutzt.

Die Nation Eine nächste Sicht auf Deutschland ist die einer Nation. Der Begriff ist mindestens so umstritten wie der eines Staates. Am ehesten finde ich die Definition von Otto Dann nachvollziehbar (in Langewiesche 2000). Demnach ist eine Nation eine politische Willensgemeinschaft, die in einer gemeinsamen geschichtlichen Erfahrung wurzelt und

sich als Solidargemeinschaft empfindet. Ihr Grundkonsens ist die gemeinsame politische Kultur. Wer wie rechtsnationale Politiker eine andere »Kultur« anstrebt, wendet sich damit de facto weg von der Nation. Nationale Identität gleicht einem kollektiven Selbstbewusstsein. »Nation« dient dann wie eine Form von Klebstoff, welcher eine Einheit des Volkes stiften soll.

Kurzum: Ohne nationalistischen Beigeschmack ist eine Nation eine Gemeinschaft, die auf einem Staatsgebiet lebt. Die Nation ist der Verband der Staatsangehörigen (93). In der Tat sind Nationen immer von Heterogenität gekennzeichnet. Die Vorstellungen von einem blauäugigen und weißen Deutschland sind ein Hirngespinst (43). Die vor allem von politisch Rechten missbrauchte angebliche »deutsche homogene Identität« existiert genauso wenig wie beispielsweise eine US-amerikanische. Davon unabhängig gibt es aber sicher Inhalte wie Ansichten oder auch Verhaltensweisen, die man lange Zeit als »typisch Deutsch« bewertet hat, wie Pünktlichkeit, Ordnung oder einen Hang zum Zweckpessimismus.

Die Gesellschaft Dann gibt es noch den Begriff der Gesellschaft, die Deutschland ausbildet. Auch dieser ist nicht eindeutig. Ich bevorzuge die Sicht von der Gemeinschaft der dem freiheitlichen Staat gegenüberstehenden Bürger. Zur Gesellschaft werden sowohl die natürlichen Personen als auch die juristischen Personen des Privatrechts gezählt, auf die der Staat keinen direkten Einfluss besitzt. Das sind insbesondere Unternehmen, Gewerkschaften, Vereine, Verbände, Bürgerinitiativen, Medien, Kirchen, und der staatsfreie Kulturbetrieb (93).

Die Gesellschaft spiegelt die zwischenmenschlichen Bestrebungen und Organisationen, die sich außerhalb der beim Staat konzentrierten öffentlichen Gewalt entfalten. Sie ist etwas anderes als die Nation. Die Gesellschaft ist das Gegenüber des Staates und das Objekt von dessen Hoheitsgewalt. Die Nation hingegen ist der Träger aller staatlichen Gewalt. Die Gesellschaft hat somit einen passiven Status gegenüber dem Staat, die Nation einen aktiven.

Welches Deutschland meine ich nun? Wenn ein kranker Mensch einen Therapeuten oder eine Ärztin aufsucht, kommt er mit vielen verschiedenen Aspekten, die allesamt zu ihm gehören. Er hat körperliche Grenzen (sein »Land«), er hat seine Vorgeschichte, im Regelfall auch seine Familie, soziale und mentale Fähigkeiten und vielfältige weitere Eigenschaften. Er ist eine Person in seiner Gesamtheit. Mal wird der eine Aspekt wichtig, mal ein anderer. Kommt er wegen eines Arbeitsunfalls, wird seine kindliche Vorgeschichte vermutlich ohne Bedeutung sein. Belasten ihn Angstzustände, kann ein intensiver Blick auf seine Kindheit erhelltend sein. Je nach Fall sammeln Ärzte und Therapeutinnen andere Befunde und versuchen, diese soweit möglich in ihren Zusammenhängen zu verstehen. Daraus wird die Diagnose gebildet. Es kommt also auf das Zusammenspiel typischer Symptome an. Nur selten genügt ein einziger Befund, um eine Diagnose sicher stellen zu können. Meistens braucht es mehrere, um daraus ein Ergebnis abzuleiten. Ich betrachte Deutschland aus seiner Gesamtheit heraus: »Was ist das (und an was leidet es), dieses Deutschland?« Es geht um das Sosein, auch um die Frage: Was ist auffällig, vielleicht sogar krank an unserem Zuhause?

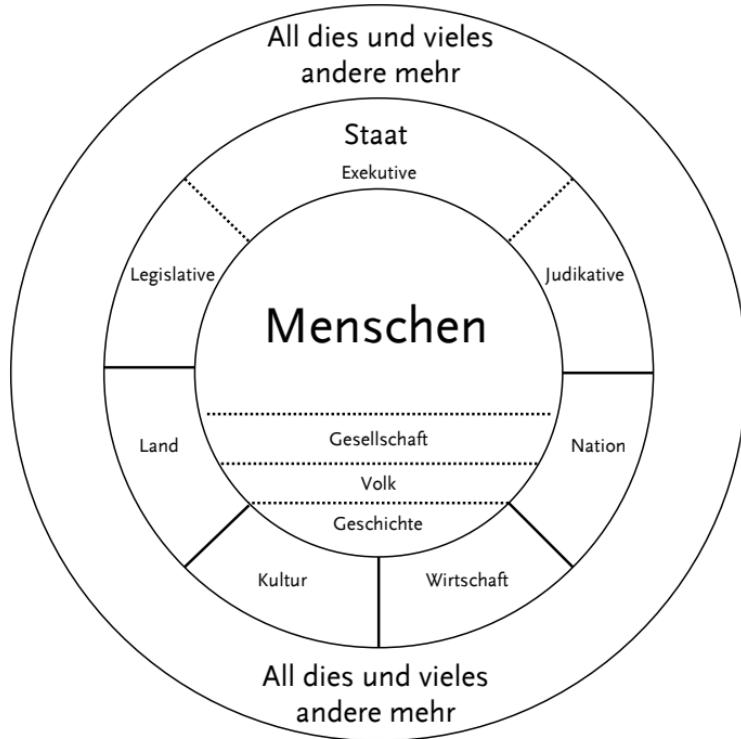


Abb. 1: Das System Deutschland

Deutschland als großes Ganzes ist noch mehr als ein Land, ein Staat, seine Geschichte und seine Menschen. Es ist »all dies und vieles andere mehr«. Das System Deutschland beinhaltet vieles, das über die Kategorien hinausgeht, die hier besprochen werden (Abb. 1). Systeme sind Konstruktionen von Beobachtern. Durch ihre Beschreibung wird entschieden, was zum System gehört und was nicht. Dabei setzt sich ein System immer aus verschiedenen Einzelteilen (Komponenten) zusammen, zwischen denen Beziehungen (Relationen) bestehen. Systeme haben die wesentliche Eigenschaft,

sich selbst zu organisieren (Lindemann 2023). Meine Ausführungen sind also nicht historischer, politologischer oder soziologischer Art, sondern vorrangig psychologischer. Meistens geht es um das Wechselspiel zwischen der Bevölkerung und der Exekutive, vorrangig den Politikern.

Was Politiker tun oder sagen und was sie unterlassen, wird jeder Politiker nach außen begründen mit den Verpflichtungen für das Amt, die Bürger und auch die Partei, der er angehört. Zutiefst hat es aber erst einmal mit ihr oder ihm selbst zu tun. Darin besteht nur scheinbar ein Konflikt mit der Idee, Politikbetreibende seien Handlanger Deutschlands. Die Entscheidungen sind selbst getroffen, aber finden auch in einem unbewussten Austausch innerhalb des Systems statt. Jeder handelt selbstbestimmt und zugleich als Teil des Ganzen. Das gilt gleichsinnig für die Bevölkerung. Mit dem, was wir tun, denken, sagen und fühlen, wirken auch wir letztlich auf das Ganze.

Wenn wir uns in Bezug zu Deutschland setzen, nimmt dies niemandem die Freiheit und ebenso wenig die Verantwortung für das, was sie oder er tut. Die vielen, individuellen Entscheidungen und Handlungen aller Menschen können gleichsinnig in eine Richtung wirken oder zur Fragmentierung beitragen.

Die Verdachtsdiagnose

Anfang Februar 2024 sagte Bundesminister für Wirtschaft und Klimaschutz Robert Habeck über die wirtschaftliche Zukunftsfähigkeit Deutschlands: »Die Stimmung in Deutschland ist gerade eher Moll.« (12) Weitere Nachrichten vermelden: »Deutschlands Tage als industrielle Supermacht sind gezählt« (51). Die Grundpfeiler der deutschen Industrie seien wie Dominosteine umgefallen, und die politische Lähmung in Berlin verschärfe die nationalen Probleme. Außerdem sei unklar, wie dieser Niedergang aufgehalten werden könne. Die Analyse »Willkommenskultur in Krisenzeiten« spricht vom »Eindruck kollektiver Erschöpfung und Überforderung« (74). Die Ursache dafür seien die Aufnahme von rund 1,14 Millionen Kriegsflüchtlingen aus der Ukraine und die im Jahr 2023 im Vergleich zum Vorjahr um rund 50 Prozent gestiegenen Erstanträge für Asyl. Die Deutschen hätten Bedenken, ob die Aufnahme dieser vielen Menschen erfolgreich möglich sei. Die Zweifel beziehen sich dabei vorrangig auf die Integration mit den verfügbaren wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Möglichkeiten. Weiter heißt es in demoskopischen Umfragen, Deutschland sei generell. »Kritik, Geschimpfe und Wut sind dabei mehr als anekdotisch. Die Stimmung in der Gesellschaft ist messbar so schlecht wie noch nie.« (1). Es herrsche allgemein Pessimis-

mus vor. Das Vertrauen in Politik und Gesellschaft, gemeinsam Herausforderungen zu meistern können, schwinde (1). Zuversicht oder ein Appell seitens der Politik an die Resilienz der Deutschen fehlen. Man gewinnt den Eindruck, Politik und Medien malten die Zukunft des eigenen Landes nur noch in düsteren Farben, stellten nur fest, dass alles noch schlechter werde. In Ansprachen wird betont, wir alle müssten uns nun doppelt anstrengen und den Mangel gerechter verteilen. In seiner Weihnachtsansprache 2022 sagte der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier: »Ja, dies sind räue Zeiten. Wir stehen im Gegenwind« (94). Ein Jahr später: »Ja, wir stehen vor großen Herausforderungen. Und ja, es ist anstrengend« (95).

Diese Aussagen klingen depressiv, verzweifelt, wirken visionär verarmt. Wir erleben Genörgel statt Stolz, Pessimismus statt Selbstbewusstsein und Lebenslust. Dazu passt auch folgende Aufstellung:

- immer mehr Beamte, aber keine Digitalisierung
- Billionen für die Energiewende, aber Import von Atomstrom
- teurer öffentlich-rechtlicher Rundfunk, aber einseitige Berichterstattung
- Verteuerung der CO₂-Bepreisung, aber keine Entlastung der Bürger
- Klimakrise, aber handlungsunfähige Regierung
- weit überdurchschnittliche Steuerbelastung, aber marode Infrastruktur
- teils unbezahlbare Mieten, aber Neubauziele verfehlt
- Kanzleramts-Neubau für fast eine Milliarde Euro, aber kein Geld im Staatssäckel

- Grünes Wirtschaftswunder angekündigt, doch die Industrie verlässt das Land.

Die bisher nicht aufgearbeiteten Erfahrungen und Nachwirkungen der Corona-Pandemie, der Klimawandel mit seinen Naturkatastrophen, die Inflation und die Kriege in Osteuropa und im Nahen Osten verschärfen diesen Eindruck. Wir erleben eine *Stapelkrise*. Das bedeutet, mehrere Krisen treten gleichzeitig oder rasch hintereinander auf. Sie führen zu Gefühlen der Unsicherheit, emotionaler Überforderung, Unzufriedenheit und Hilflosigkeit.

Weitere Auffälligkeiten sind: Hunderttausende Studierende in unserem Land haben psychische Probleme. Manche von ihnen brechen deshalb das Studium ab und mehr als jeder Dritte wird als Burnout gefährdet beschrieben (33). Der Anteil der Studierenden, denen Antidepressiva verschrieben wurde, ist laut Techniker Krankenkasse von 2019 bis 2023 um 30 Prozent gestiegen.

2024 erreichte der Krankenstand in Deutschland einen neuen Höchststand (136). Einen Hauptfaktor stellten psychische Erkrankungen dar: Zwischen Januar und August kamen bereits mehr solcher Fälle vor als im gesamten Vorjahr. Die Zahl der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen hat sich von 2014 bis 2024 um fast die Hälfte erhöht (136).

In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Krankheitstage der Arbeitnehmenden in Deutschland sogar mehr als verdoppelt (45). Im Jahr 2022 wurden 132 Millionen Arbeitsunfähigkeits- und Krankheitstage wegen psychischer Probleme und Verhaltensstörungen gemessen. Ein Jahr zuvor waren es noch 126 Millionen Fehltage. Die durchschnitt-

liche Ausfallzeit aufgrund solcher Störungen liegt bei 32 Tagen und ist damit etwa dreimal so hoch wie bei allen anderen Diagnosen.

Die Lebenszeitprävalenz für psychische Störungen liegt bei 43 Prozent. Das bedeutet, nahezu jeder zweite Deutsche erkrankt in seinem Leben an einer seelischen Störung. Der tatsächliche Skandal dabei wird fast vollständig verschwiegen, denn psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabu. Eine der wenigen öffentlichen Ausnahmen ist der Politiker Michael Roth, der von seiner psychotherapeutischen Behandlung sprach (135). Noch immer stellt eine angeschlagene Psyche ein Stigma dar, außer in gewisser Weise Burnout. Insofern steckt in der Diagnose Burnout auch immer ein wenig Selbstbetrug. Der äußert sich durch eine Art Heiligenschein, welcher um die Diagnose herum gesponnen wurde. Burnout hat auch mit intellektualisierender Abwehr zu tun (Hillert, Marwitz 2006). Also weil man so unbeliebte Ausdrücke wie Neurose, Depression oder Selbstüberschätzung nicht gebrauchen möchte, wurde der Begriff zu einer beliebten Alternative.

Neben diesen persönlichen mentalen und seelischen Auffälligkeiten gibt es zahlreiche andere, die zunehmende Akzeptanz populistischer und rechtsgerichteter Parteien, die Radikalisierung im öffentlichen Diskurs oder die stetig überbordende Bürokratie ebenso wie marode Infrastrukturen. Sie sind ein Zeichen dafür, wie lange sich Deutschland schon nicht mehr ausreichend um sich selbst gekümmert hat.

Das lässt mich als Mediziner und Coach aufhorchen: Denn all dies sind Anzeichen, dass etwas Grundlegendes nicht stimmt. Es sind die gleichen Symptome und Gefühle,

die im Rahmen von Burnout auftreten und die verdeutlichen, dass sich Deutschland in einer Krise befindet: einem *German Burnout*.

Es ist ein systemisches Burnout, eine spezifisch deutsche Variante dieser Erkrankung, die unter anderem mit den historischen Vorgängen in unserem Land zusammenhängt.