



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Eingebrannt und Ausgebrannt“

Der Einfluss neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität
auf Burnout im Geschlechtervergleich

verfasst von / submitted by

Denise Anca Bakk. phil.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien, 2022 / Vienna, 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 824

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Politikwissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Birgit Sauer

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	5
2. Kontextkapitel: Burnout	8
3. Forschungsstand	12
4. Theorie: Der Einfluss des Neoliberalismus auf Subjektivierung, Gouvernamentalität, Psyche und Geschlecht.....	18
4.1. Neoliberalismus.....	19
4.2. Neoliberalismus und Geschlecht.....	21
4.3. Subjektivierung und Gouvernamentalität nach Foucault	26
4.4. Neoliberale Subjektivierung und Neoliberale Gouvernamentalität	29
4.5. Subjektivierung, Gouvernamentalität und Geschlecht.....	36
4.6. Neoliberalismus und Psychopolitik.....	38
4.7. Selbstregierung und Selbsttechniken bei Burnout	44
5. Methode und Datenerhebung	47
5.1. Qualitative Interviewstudie	48
5.2. Qualitative Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel	52
5.3. Forschungsethische Aspekte	55
6. Analyse und Interpretation: Der Einfluss neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität auf Burnout im Geschlechtervergleich.....	56
6.1 Burnout und neoliberale Subjektivierung	57
6.1.1 Selbstverantwortung.....	57
6.1.2 Wettbewerb	67
6.1.3 Fairness.....	71
6.1.4 Unternehmertum.....	73
6.1.5 Aktivität und Produktivität.....	75

6.1.6	Flexibilität	77
6.1.7	Erfolg und Leistung.....	81
6.2	Burnout und neoliberale Gouvernamentalität	86
6.2.1	Fremdführung.....	86
6.2.2	Selbstregierung.....	92
6.3	Geschlechterdimension	97
7.	Diskussion und Ausblick	104
8.	Conclusio: Burnout als Folge neoliberaler Subjektivierung?.....	111
	Interviewliste.....	116
	Quellenverzeichnis.....	116
	Anhang.....	120
	Anhang 1: Abbildungsverzeichnis.....	120
	Anhang 2: Abstracts.....	120
	Anhang 3: Tabellarische Inhaltsanalyse.....	121

Eingebrannt und Ausgebrannt - Der Einfluss neoliberaler Subjektivierung und neoliberale Gouvernamentalität auf Burnout im Geschlechtervergleich

Abstract

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Wirkungsweisen neoliberaler Subjektivierung und Gouvernamentalität auf die Psyche herauszuarbeiten. Folgende Forschungsfrage sollte beantwortet werden: Welchen Einfluss hat die neoliberale Subjektivierung und neoliberale Gouvernamentalität auf Burnout und wie unterscheidet sich die Auswirkung auf die Geschlechter? Theoretisch bezieht sich die Arbeit auf die Subjektivierung und Gouvernamentalität nach Michel Foucault. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine qualitative Interviewstudie mit sechs Interviews durchgeführt und anschließend die qualitative Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel angewendet. Die Arbeit zeigt, dass gewisse Aspekte neoliberaler Subjektivierung und Gouvernamentalität wie z.B. Selbstverantwortung, Wettbewerb, Unfairness, Flexibilität, Leistung und Selbstregierung, Druck, Stress, Scham, Schuld und Belastung hervorrufen, welche sich negativ auf die Psyche der Betroffenen auswirken und zu einem Ausbrennen beitragen. Des Weiteren berichten die Teilnehmerinnen* von einer stärkeren Belastung und anderen Anforderungen aufgrund ihres Geschlechts, die sich zum Teil negativ auf ihre Psyche auswirken. Insgesamt konnte die Arbeit zeigen, dass neoliberale Subjektivierung und Gouvernamentalität die psychische Gesundheit von Burnout-Betroffenen beeinflusst und eine Geschlechterdimension aufweist.

Schlüsselwörter: Neoliberalismus, Neoliberale Subjektivierung, Neoliberale Gouvernamentalität, Psychopolitik, Burnout, Psyche, Geschlecht

Abstract

The aim of this paper is to elaborate the modes of action of neoliberal subjectification and governmentality on the psyche. The following research question should be answered: What is the impact of neoliberal subjectification and neoliberal governmentality on burnout and how does the impact differ across genders? The theory of the thesis is based on subjectification and governmentality according to Michel Foucault. To answer the research question, a qualitative interview study with six interviews was conducted, followed by a qualitative content analysis according to Gläser and Laudel. The work shows that certain aspects of neoliberal subjectification and governmentality, such as self-responsibility, competition, unfairness, flexibility, performance and self-governance, cause pressure, stress, shame, guilt, and strain, which have a negative impact on the psyche of those involved, and contribute to burnout. Furthermore, female* participants reported increased stress and other demands due to their gender, some of which negatively impacted their psyche. Overall, this paper was able to show that neoliberal subjectification and governmentality affects the mental health of burnout sufferers and has a gender dimension.

Keywords: Neoliberalism, Neoliberal Subjectification, Neoliberal Governmentality, Psychopolitics, Burnout, Psyche, Gender

1. Einleitung

„Der Neoliberalismus prägt jeden einzelnen Menschen – seine Überzeugungen, sein Denken, sein Wollen, sein Handeln. Er erfasst soziale Beziehungen und Freundschaften, Kultur und Genuss, Körper und Geist, Gefühle und Gedanken, Freizeit und Sexualität. Seine Grundsätze, Annahmen und Vorstellungen finden sich noch in den scheinbar nebensächlichsten Bereichen unseres Lebens und unseres Alltags.“ (Schreiner, 2017, S. 14)

„Modediagnose Burnout“ ziert die Überschrift zahlreicher Medienformate und untergräbt mit dem Vorwurf eines „Modetrends“ die Relevanz und die gesundheitliche Gefahr des Burnout-Syndroms. Bereits seit einiger Zeit wird der Anstieg von psychischen Erkrankungen, insbesondere von Depressionen und Burnout, beobachtet, welche mit einer Zunahme von Leistungsdruck, Stress und fehlendem Ausgleich im Arbeitsleben einhergehen (Zeit Online, 2019, o.S.). Laut dem Soziologen Hartmut Rosa befördert der neoliberale Kapitalismus Verhältnisse, unter denen Depressionen und Burnout zunehmen können (zitiert nach Budras & Hank, 2016, o.S.). Oftmals wird von Burnout als psychischer Erkrankung gesprochen. Allerdings handelt es sich um ein Syndrom (WHO, 2019, o.S.), bzw. um einen Risikozustand (Gahntz & Graefe, 2016, S. 373). Burnout ist laut WHO ein Gefühl des Ausgebranntseins, welches durch chronischen Stress am Arbeitsplatz entsteht (2019, zitiert nach Keck, 2020, S. 16). Die Vermutung liegt nahe, dass der starke Leistungsdruck und Konkurrenzkampf am Arbeitsmarkt, also neoliberale Struktur- und Denkmuster, sich in das Handeln und Denken von Menschen einschreiben (Schreiner, 2017, S. 7) sowie sich auf die Psyche auswirken. Somit nehmen Erschöpfung, Stress, Depressionen und Burnout zu (Kaindl, 2013, S. 219). Diese können intensiviert werden durch politische Rahmenbedingungen des Neoliberalismus, wie Sozialabbau, Arbeitsmarktderegulierung und -flexibilisierung und eine damit einhergehende Prekarisierung von Beschäftigung, insbesondere für Frauen*¹ (Sauer, 2008, S. 38). Es gibt jedoch auch Gegenstimmen, wie die des Soziologen Martin Dornes, der von einer gesteigerten Diagnosebereitschaft von Ärzt*innen ausgeht. Laut Dornes waren Menschen schon immer krank, nur die Sensibilität für psychische Erkrankungen und ihre Symptome haben zugenommen (zitiert nach Budras & Hank, 2016, o.S.). In dieser Arbeit wird dieser

¹ In dieser Arbeit wird auf geschlechtergerechte Sprache geachtet in Form von Verwendung eines Sternchens* hinter Frau*, Mann*, weiblich*, männlich* u. Ä., um Menschen unabhängig von ihrer geschlechtlichen und sexuellen Identität zu inkludieren, um auf die soziale Konstruiertheit von Geschlecht aufmerksam zu machen. Dies wurde auch bei indirekten Zitaten durchgeführt, unabhängig von der Intention der Autor*innen. Lediglich bei direkten Zitaten wurde auf diese Schreibweise verzichtet.

Diskussionspunkt jedoch nicht beachtet, da zahlreiche andere Autor*innen eine Zunahme von psychischem Leiden im Zusammenhang mit Anforderungen der neoliberalen Arbeitswelt beobachten (Gahntz & Graefe, 2016; Han, 2014; Schreiner, 2017; Voß & Weiss, 2013).

Die Bearbeitung dieses Themas ist wissenschaftlich höchst relevant, da viele Menschen von Burnout, aber auch anderen psychischen Leiden und Erkrankungen betroffen sind. In Österreich sind laut Bundesministerium für Arbeit ca. 8% in einem akuten Burnout-Erkrankungsstadium², 17% in einem Übergangs- und 19% in einem Problemstadium. 4% der Befragten waren rein depressiv (Scheibenbogen et al., 2017, S. 3). Ähnliche Zahlen ergab eine Studie von 2021 von dem Versicherungsunternehmen Swiss Life Deutschland, die erhebt, dass 44% der Befragten von häufigen Burnout-Symptomen berichten. Außerdem haben Frauen* mit 51% häufiger Burnout-Symptome als Männer* mit 37%. Psychische Leiden stellen des Weiteren ein Problem dar, da sie mit 37% die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit bilden (SwissLife, 2021, o.S.). Die Hauptgründe für den empfunden Stress stellen Zeitdruck bei der Arbeit, die Arbeitsmenge, fehlende Freizeitaktivitäten, Angst vor Arbeitsplatzverlust und eine unangenehme Arbeitsatmosphäre dar (SwissLife, 2021, o.S.). Bis auf den letzten Punkt entsprechen die genannten Ursachen neoliberalen Arbeitsbedingungen. Aufgrund des beobachteten Zusammenhangs zwischen neoliberalen Anforderungen und psychischen Auswirkungen ist es in politikwissenschaftlichem und gesundheitspolitischem Interesse, die Wirkungsweisen des aktuellen politischen Systems – welches neoliberal durchgezogen ist – und seine Auswirkungen auf die Psyche der Bevölkerung zu untersuchen. Des Weiteren lassen sich Geschlechtsunterschiede feststellen, weshalb zudem eine Analyse der Geschlechterverhältnisse durchgeführt wird. Dies ist aus Gründen der Geschlechtergerechtigkeit politisch relevant, um Frauen* die gleichen Chancen zu ermöglichen. Außerdem ist es gesundheitspolitisch von Bedeutung, dass Frauen* aufgrund ihres Geschlechts nicht gesundheitlich benachteiligt werden.

Mein Forschungsinteresse besteht darin, die Auswirkungen der neoliberalen Gesellschaftsverhältnisse und Denkmuster auf die psychische Gesundheit zu untersuchen und wie sich diese in die Menschen eingeschrieben haben. Dabei soll herausgefunden werden, wie sich Subjekte im gegenwärtigen neoliberalen System formieren. Außerdem soll untersucht werden, wie Menschen „regiert“ werden und wie sie sich selbst „regieren“. Dies bezieht sich auf das Konzept der Gouvernamentalität nach Foucault (2005a, S. 260). Es geht dabei einerseits

² Im Zusammenhang mit Burnout wird häufig von Erkrankung gesprochen, obwohl es sich nach der Definition der WHO (2019) um einen Risikozustand handelt.

darum, wie Subjekte durch staatliche und nicht-staatliche Institutionen und durch gesellschaftliche Ordnung regiert werden und andererseits wie sich Subjekte selbst regieren (Sauer, 2008, S. 43). Dabei wird der Fokus auf Burnout-Betroffene gelegt, da es bisher noch wenig Literatur und Forschung zu dem Zusammenhang von neoliberalen Gesellschaftsverhältnissen, Denkweisen und Burnout gibt. Es soll ebenso herausgefunden werden, wie sich die sogenannte neoliberale Subjektivierung auf die Geschlechter auswirkt, da Neoliberalismus nach Michalitsch als „vergeschlechtlichte Praxis bzw. vergeschlechtlichtes Konzept“ (zitiert nach Wittfeld, 2019, o.S.) verstanden wird. Geschlecht wird dabei nicht essentialistisch als biologische Kategorie betrachtet, sondern als soziale Konstruktion. Frauen* sind nämlich stärker von prekären und deregulierten Arbeitsverhältnissen betroffen (Dörre, 2007, S. 6). Außerdem übernehmen sie mehr unbezahlte Arbeit als Männer*, weshalb sie von einer Doppel- bzw. Mehrbelastung betroffen sind (Theurl & Glassner, 2020, o.S.).

Die Forschungsfrage lautet somit: *Welchen Einfluss hat die neoliberale Subjektivierung und neoliberale Gouvernamentalität als Ausdruck gesellschaftlicher und politischer Prozesse des Neoliberalismus auf Burnout und wie unterscheidet sich die Auswirkung auf die Geschlechter?* Theoretisch bezieht sich die Arbeit auf Michel Foucault. Zum einen auf die Subjektivierung, das heißt die Subjektformierung, zum anderen auf das Konzept der Gouvernamentalität, also „Regierung“ im weiten Sinn (Foucault, 2005a, S. 260).

Ziel dieser Arbeit ist es, Ursachen und Zusammenhänge von gesellschaftlichen und politischen Prozessen auf die Psyche näher zu beleuchten und wie sich diese bei Männern* und Frauen* äußert. Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, den Einfluss wirtschaftspolitischer Strömungen wie dem Neoliberalismus auf die Psyche besser zu verstehen, um in weiterer Folge politische Maßnahmen ergreifen zu können, um einerseits das Wohlbefinden der Bevölkerung verbessern können und andererseits Folgen, wie Berufsunfähigkeit und Folgeerkrankungen zu minimieren.

Um die subtilen Zusammenhänge von neoliberaler Subjektformierung und Gouvernamentalität bei Burnout-Betroffenen offenzulegen und herauszufinden, wie sich neoliberale Umstände und Anforderungen auf Individuen auswirken, wurde für diese Arbeit die Methode der qualitativen problemzentrierten Interviews verwendet. Diese bieten die Möglichkeit tiefgehende Fragen zu stellen. Bei den Interviews handelt es sich um halbstrukturierte Online-Interviews, bei denen zwei männliche* und vier weibliche* Burnout-Betroffene interviewt wurden. Im Anschluss wurden die Interviews mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel (2010) ausgewertet und analysiert. Diese Auswertungsmethode wurde gewählt, da die Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel (2010, S.

215) ermöglicht, Zusammenhänge und Kausalitäten zwischen Kategorien und Variablen zu erkennen.

Die Arbeit beginnt mit einem Kontextkapitel zu Burnout zur näheren Erläuterung des Syndroms und seiner geschlechtsspezifischen Dimension. Im darauffolgenden Kapitel wird der aktuelle Stand der sozialwissenschaftlichen Forschung präsentiert, nämlich wie sich der Neoliberalismus auf die psychische Gesundheit auswirkt, welche neoliberalen Aspekte sich mit Risikofaktoren für Burnout decken und inwiefern Geschlecht eine Rolle spielt. Anschließend wird in der Theorie knapp auf die Entstehung des Neoliberalismus eingegangen und wie dieser vergeschlechtlicht ist. Dann wird auf die Konzepte von Subjektivierung und Gouvernamentalität nach Foucault eingegangen, die die theoretische Basis der Arbeit bilden. Im Anschluss werden die Verknüpfung und der Zusammenhang der beiden Konzepte mit Neoliberalismus näher beleuchtet sowie deren geschlechtsspezifische Dimension. Vor dem Hintergrund der Theorie nach Foucault wird in einem Kapitel die Psychopolitik als Wirkungsweise des Neoliberalismus identifiziert. Zuletzt widmet sich ein Kapitel Formen der Selbstregierung und Selbsttechniken im Rahmen von Burnout, als eine Dimension von Gouvernamentalität. Auch dabei werden vergeschlechtlichte Praxen benannt. Die theoretische Darstellung der Verknüpfung und Zusammenhänge der Trias aus Neoliberalismus, Psyche und Geschlecht bilden die Basis, auf der die Burnout-Betroffenen interviewt wurden. Die Beantwortung der Forschungsfrage ergibt sich durch die Antworten der Befragten, die die theoretischen Vorüberlegungen zum Teil bestätigten, erweiterten und in manchen Fällen widerlegten. Die Ergebnisse der Arbeit werden in der Diskussion präsentiert und interpretiert.

2. Kontextkapitel: Burnout

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Burnout 2019 Eingang in die *Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme* (ICD) gefunden (WHO, 2019, o.S.). Es stand zur Debatte, ob Burnout als Krankheit gesehen werden kann. Es wurde jedoch als Risikozustand klassifiziert und nicht als eigenständige Krankheit, die zu diversen schweren Erkrankungen führen kann (Gahntz & Graefe, 2016, S. 373). Grund dafür ist laut WHO die Belastung am Arbeitsplatz (WHO, 2019, zitiert nach Keck, 2020, S. 5). Die Definition des ICD-11 lautet:

„Burnout ist ein Syndrom, das durch chronischen Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist durch drei Dimensionen gekennzeichnet: Gefühle von Energiemangel oder Erschöpfung, zunehmende mentale Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die eigene Arbeit und

verminderte berufliche Effizienz. Burnout bezieht sich speziell auf Phänomene im beruflichen Kontext und sollte nicht zur Beschreibung von Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden.“ (zitiert nach WHO, 2019, o.S.).

Laut dem Psychiater Martin Keck ist Burnout ein Gefühl des „Ausgebranntsein[s]“ und „Erschöpftsein[s]“ (2020, S. 3). Es wird ausgelöst durch andauernden Stress, welcher laut der WHO als eine der größten gesundheitlichen Gefahren des 21. Jahrhunderts eingestuft wird (zitiert nach Keck, 2020, S. 16). Burnout beeinflusst das ganze Leben der Betroffenen, den Körper, die Gefühle und soziale Beziehungen und betrifft in unterschiedlichen Erscheinungsformen und Schweregraden 20% der Bevölkerung. Des Weiteren stellt es einen Risikofaktor für andere schwerwiegende Volkskrankheiten wie Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall etc. dar. Laut Keck (2020, S. 5) ist das Burnout-Syndrom eine Sonderform oder Vorstufe der Stressdepression. Ursprünglich wird es als Erschöpfungsdepression beschrieben, aufgrund beruflicher Dauerbelastung. Dabei sind vor allem Frauen* zusätzlich belastet, da sie sich stärker um Haushalt und Familie kümmern. Die alleinige Haushaltsführung entspricht bereits der beruflichen Belastung. Das Syndrom kennzeichnet sich nach Keck (2020) durch: „Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen. Häufig genügt bei der langjährigen Anhäufung von Stress ein nur noch relativ geringer Auslöser (z.B. Stellenwechsel), um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen“ (Keck, 2020, S. 4). Es können Beschwerden wie Schwitzen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Schlafprobleme aufkommen. Ein Burnout kann sich in weiterer Folge zu einer schwergradigen Depression entwickeln. „Steigende Erwartungen an die Arbeitnehmer, stark zunehmender Druck am Arbeitsplatz und mangelnde Anerkennung haben zu einer Zunahme dieses Erschöpfungszustandes geführt“ (Keck, 2020, S. 4). Hier zeigt sich, dass Leistungsdruck als eine der neoliberalen Anforderungen wesentlich an der Entstehung eines Burnouts mitwirken kann. Laut Keck (2020) stellen die veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen im Zeitalter der Digitalisierung neue Anforderungen und Herausforderungen für die psychische Gesundheit und den Umgang mit beruflichem Stress dar, so etwa bei der ständigen Verfügbarkeit über E-Mail oder Mobiltelefon (Keck, 2020, S. 7). Dies weist darauf hin, dass die Flexibilisierung des Arbeitsmarktes im Neoliberalismus eine psychische Belastung darstellen kann. Die vier typischen Hauptmerkmale des Burnouts sind: Erstens, *Erschöpfung*, das emotionale und physische Gefühl, dauerhaft entkräftet und ausgelaugt zu sein. Zweitens, ein *Zynismus*, das heißt eine gleichgültige und distanzierte Einstellung gegenüber dem eigenen Beruf, trotz anfänglichem Engagement und Einsatz. Drittens, ein Gefühl der *Ineffektivität*, also

einen Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten und das Gefühl von beruflichem und privatem Versagen. Viertens, ein Gefühl von Hilflosigkeit und Kontrollverlust, das sich in *Ohnmacht* äußert (Keck, 2020, S. 6). Des Weiteren gibt es neun Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts (siehe Abb. 1):

Abbildung 1: Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts

 **Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts**

Am Arbeitsplatz, aber auch zuhause begünstigen folgende Faktoren die Entstehung eines Burnouts:

1. Arbeitsüberlastung
2. Zeitdruck
3. Unerreichbare, unrealistische Ziele – von aussen vorgegeben, aber auch selbst gestellt
4. Kontrollverlust: Mangel an Einfluss auf die Arbeitsgestaltung, die Aufgaben oder die Abläufe
5. Fehlende Wertschätzung, Anerkennung oder Belohnung durch Rückmeldung, Lob, Lohn oder Weiterbildungen
6. Mangel an Gemeinschaft oder Zusammenhalt
7. Mangel an Fairness
8. Wertekonflikt: Es müssen Aufgaben erledigt werden, die nicht dem eigenen Wertesystem oder Weltbild entsprechen und die innerlich abgelehnt werden
9. Unscharfe Grenze zwischen Beruf/Arbeitswelt und Privatleben, z.B. durch ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon oder Internet/E-Mail

Quelle: Keck, 2020, S.5

Wie die Risikofaktoren mit Neoliberalismus in Zusammenhang stehen, wird in einem späteren Kapitel näher thematisiert. Laut Keck (2020, S. 15) ist Burnout eine Stressfolgeerkrankung. Stress gehört zum normalen Leben und wird durch jede Konfrontation mit inneren und äußeren Belastungen ausgelöst. Dies kann sowohl sinnvoll als auch belastend sein. „Die Stressreaktion ist die individuelle Reaktion des Gehirns und des Körpers auf jegliche Herausforderung zur Veränderung. Der Alltagsstress ist vielfältig und kann zum Beispiel in steigenden Leistungsanforderungen in Beruf und Freizeit bestehen, in Zeitdruck [...] und der Beschleunigung des täglichen Lebens“ (Keck, 2020, S. 15). Zu viel Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht aus Anforderungen am Arbeitsplatz und im Privatleben und den Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen. Wenn der sich der Stress in einem Maße zunimmt, in dem er nicht mehr bewältigt werden kann, führt dies zu Überforderung und im schlimmsten Fall zu Depressionen oder anderen Erkrankungen (Keck, 2020, S. 3). Es könnte argumentiert werden, dass die hohen neoliberalen Anforderungen an Subjekte einen

ebensolchen Stress auslösen, der nicht zu bewältigen ist. Laut Keck steigt das Risiko für ein starkes Stresserleben durch „übermäßiges Engagement für die Arbeit, hohen beruflichen Ehrgeiz, Bereitschaft zur Verausgabung, ein hohes Perfektionsstreben“ (2020, S. 37).

Warnsymptome von Burnout in der Anfangsphase sind: 1. Vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele. 2. Nahezu pausenloses Arbeiten mit Verzicht auf Erholungs- oder Entspannungszeiten sowie dem Gefühl der Unentbehrlichkeit bzw. Unersetzbarkeit. Gleichzeitig werden häufig Arbeitskollegen oder Teammitglieder als ungenügend qualifiziert abgewertet. 3. Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt. 4. Hyperaktivität, d.h. die Unfähigkeit, ruhig zu sitzen, zu entspannen oder zu genießen. 5. Das Nichtbeachten eigener Bedürfnisse. 6. Veränderung der Herzfrequenzvariabilität als Frühwarnzeichen (Keck, 2020, S. 9 f.)

Laut der WHO ist Burnout ein Syndrom, welches durch berufliche Belastung entsteht. Keck widerspricht dem und sieht es als ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren, nämlich genetischer Dispositionen, akuter psychosozialer Faktoren (Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit, Renteneintritt), Verlust oder Todesfälle und chronischer Überlastungssituationen. Dabei können, aber müssen nicht alle Faktoren eine Rolle spielen (Keck, 2020, S. 20). Des Weiteren betrachtet die WHO das Burnout-Syndrom als völlig entpolitisiert und als lineares Resultat ausschließlich beruflicher Belastung. Diese Analyse scheint jedoch verkürzt. Keck (2020, S. 3) hingegen weist außerdem auf eine gesellschaftliche Dimension hin.

Laut Lalouschek und Kainz (2008) gibt es geschlechterspezifische Aspekte bei dem Burnout-Syndrom. In manchen Untersuchungen wurden höhere Burnout-Raten gefunden, während dies in anderen Studien nicht bestätigt wurde. Dies hängt jedoch auch von der untersuchten Berufsgruppe und dem Land der Befragung ab (Rösing, 2003, zitiert nach Lalouschek & Kainz, 2008, S. 7). Eine kürzlich erschienene Studie des Versicherungsunternehmens Swiss Life Deutschland zeigt, dass Frauen* mit 51% häufiger von Burnout-Symptomen berichten, als Männer* mit 37% (SwissLife, 2021, o.S.)³. Bei der Betrachtung geschlechtsspezifischer Faktoren müssen jedoch mehrere Ebenen betrachtet werden wie etwa die Psychologie, Physiologie/Biologie, Rollenmodelle und soziale

³ Da es sich bei der SwissLife Studie um ein Versicherungsunternehmen handelt und nicht um ein unabhängiges wissenschaftliches Institut, sollten die Ergebnisse mit Vorsicht betrachtet werden. Insbesondere, da in weiterer Folge Versicherungsangebote für Frauen* angeboten werden und somit offensichtlich ein wirtschaftliches Interesse besteht.

Unterschiede und Ungerechtigkeiten. Diese beeinflussen sich gegenseitig (Lalouschek & Kainz, 2008, S. 7). Diese Arbeit fokussiert sich auf die Rollenbilder und sozialen Unterschiede. Laut Lalouschek und Kainz gibt es Hinweise darauf, dass Männer* ihren Job als einen Baustein in ihrer Karriere wahrnehmen, während bei Frauen* häufig der Fokus ist, ihre Stelle „möglichst gut erfüllen zu wollen“ (Henning & Jardim, 1976, zitiert nach Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9). Dies wurde jedoch von anderen Studien infrage gestellt. Außerdem hänge es wesentlich von der Sozialisation ab (Strunk et al, 2005, zitiert nach Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9). Der ausschlaggebendste geschlechtsspezifische Aspekt bei Burnout sind laut Lalouschek und Kainz „deutliche soziale Unterschiede zwischen und Ungleichbehandlung von Männern und Frauen im Arbeitsleben. So erhalten Frauen nach wie vor für gleichwertige Arbeit deutlich weniger Gehalt als Männer, was im Sinn der Burnout-Gefährdung einerseits eine geringere Anerkennung widerspiegelt als auch den Stress der Lebenserhaltung“ (Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9). Außerdem übernehmen Frauen* häufiger die Rolle der Kindererziehung, was sie bei Berufstätigkeit und Karrierechancen einschränkt. Teilzeitmodelle verringern ebenso die Karrierechancen und das Einkommen. Laut Lalouschek und Kainz ist die „Doppelbelastung zwischen Beruf und Familie [...] wiederum eine der Hauptquellen von Burnout“ (Strunk et al, 2005, zitiert nach Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9). Es gilt zu untersuchen, inwiefern genderspezifische Rollenbilder und psychologische Unterschiede durch soziale Unterschiede und Sozialisation bedingt und wie die Gesellschaft demnach diese Unterschiede konstruiert werden, so Lalouschek und Kainz (Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9).

3. Forschungsstand

Die Politikwissenschaftlerin Norma Tiedemann beschreibt, wie sich seit der Weltwirtschaftskrise 2008/2009 ein Krisendiskurs entspann und man zudem von einer Demokratiekrise und eine Krise der Geschlechterverhältnisse sprach. Dies wurde als „multiple Krise“ oder „Vielfachkrise“ (Brand, 2009; Demirovic, 2013, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 3) bezeichnet. Diese sogenannte Vielfachkrise hatte Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen, vor allem in Griechenland, Spanien, Portugal, aber auch in Österreich, Irland und den USA. Psychische Erkrankungen stiegen in diversen Ländern signifikant an. In Griechenland stieg die Suizidrate von 2010 bis 2011 um 40% an und die Zahl depressiver Erkrankungen verdoppelte sich (Karanikolos et al., 2013, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 4). In Spanien erhöhte sich zwischen 2006 und 2010 die Anzahl von Menschen mit Depressionen um 19,4% (Gili et al. 2013, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 4). In Österreich stiegen Krankschreibungen wegen psychischer Diagnosen um 22% (news.at, 2011, zitiert nach

Tiedemann, 2020, S. 4). Aktuellere Studien aus Österreich zeigen, dass sich 2017 8% in einem akuten Burnout-Erkrankungsstadium⁴, 17% in einem Übergangs- und 19% in einem Problemstadium befinden. 4% der Befragten waren rein depressiv (Scheibenbogen et al., 2017, S. 3). Eine Studie von 2021, durchgeführt von SwissLife Deutschland, fand heraus, dass 89% der Befragten unter Stress litten, dabei leiden Frauen* mit 93% stärker an Stress als Männer* mit 84%. Insgesamt berichten 44% über häufige Burnout-Symptome (SwissLife, 2021, o.S.).

„Es handelt sich nicht um eine kurzfristige, leicht einzudämmende Krise psychischer Gesundheit, die durch die sogenannte Finanzkrise unvorbereitet über westliche Gesellschaften hereinbrach, sondern um eine strukturelle Krise der neoliberalen, postfordistischen Produktionsweise und Lebensform, welche auf Dauer die Reproduktion handlungsfähiger Subjekte in Frage stellt. Es handelt sich um eine Krise des Subjekts“ (Tiedemann, 2020, S. 5).

Damit meint Tiedemann, dass die gesellschaftlichen Verhältnisse erodieren, in denen sich Subjekte bilden und reproduzieren. Tiedemanns These ist, dass die neoliberale, postfordistische Produktionsweise, also regulierungsfreie Märkte (Schreiner, 2017, S. 12), Profitmaximierung, Konkurrenz und ein geringer sozialer Ausgleich (Sauer, 2008, S. 30), zu einer individuellen und kollektiven Handlungsunfähigkeit führt, die sich in Depressionen, Angststörungen und Erschöpfung äußert. Diese Unsicherheiten wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus (Tiedemann, 2020). So ergab eine Untersuchung der International Labour Organization (ILO), dass in Deutschland, Polen, Großbritannien, Finnland und den USA das psychische Leiden am Arbeitsplatz durch Stress und Belastung stark zugenommen haben (ILO, 2000, zitiert nach Tiedemann, 2020, Seite). Dies wird von der SwissLife Deutschland Studie gedeckt, die herausfand, dass die Hauptgründe für den empfunden Stress, Zeitdruck bei der Arbeit, die Arbeitsmenge, fehlende Freizeitaktivitäten, Angst vor Arbeitsplatzverlust und eine unangenehme Arbeitsatmosphäre darstellen (SwissLife, 2021, o.S.). Aufgrund der prekären Verhältnisse im postfordistischen Kapitalismus können laut Tiedemann (2020, Seite) keine freien und selbstbestimmten Subjekte entstehen. Stattdessen geraten die Subjekte in eine Krise, da sie ihre Reproduktion in den vorherrschenden Verhältnissen nicht garantieren können.

„Der neoliberale, postfordistische Kapitalismus fordert von den Individuen die Einbringung ihrer ganzen Persönlichkeit in den Verwertungsprozess – hohe Level von Energie, Enthusiasmus und Kreativität, innerhalb und außerhalb des

⁴ Im Zusammenhang mit Burnout wird häufig von Erkrankung gesprochen, obwohl es sich nach der Definition der WHO (2019) um einen Risikozustand handelt.

Lohnverhältnisses. Gleichzeitig untergräbt er jedoch die Bedingungen für diese Fähigkeiten durch Prekarität, neue Hierarchien, Abhängigkeiten und Selbstzweifel durch Verheißungen unerreichbarer Ideale“ (Davies, 2011, S. 69, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 14).

Das Nicht-Erreichen von Zielen führt zu einer Frustration und einem Gefühl der Ungenügsamkeit. Die Verantwortung für die Veränderung dieser Situation wird bei sich selbst gesucht – Stichwort Eigenverantwortung (Davies, 2011, zitiert nach Tiedemann, 2020). Tiedemann (2020) schlussfolgert, dass der Anstieg psychischer Erkrankungen aus dem Widerspruch zwischen ideologischem Anspruch und gesellschaftlicher Wirklichkeit entstehen – wobei Erwartungen an Individuen gestellt werden, obwohl die Bedingungen zur Erfüllung dieser Erwartungen nicht gegeben sind. Dies trifft insbesondere auf Burnout zu, laut Herbert J. Freudenberger, Psychoanalytiker und Begründer der Burnout-Forschung (zitiert nach Neckel & Wagner, 2013b).

Neckel und Wagner (2013b, S. 8) stimmen überein, dass Leistungsdruck im heutigen Berufsleben und die Beschleunigung der Arbeit und der Kommunikation zu einer alltäglichen Überforderung führen. Des Weiteren entsteht eine Form von Entfremdung. Laut den Autor*innen unterscheiden sich Burnout-Symptome klinisch nicht wesentlich von Depressions-Symptomen. Allerdings scheint ein Burnout „beliebter“ zu sein als eine Depression, da sie „eine Art Verwundetenabzeichen“ (Schmidbauer, 2012, S. 159, zitiert nach Neckel & Wagner, 2013b, S. 8) der Leistungsgesellschaft darstellt.

„Wer ausgebrannt ist, muss zuvor für etwas gebrannt haben, was die Erkrankung vom Stigma des individuellen Versagens befreit. Wo Märkte immer weitere Möglichkeiten des Wachstums erschließen, die Personen umfassend ökonomisch in Wert gesetzt werden muss und die Konkurrenz um die Employability an der subjektiven Lebensführung zerrt, da erscheint der Erschöpfte als leidender Antiheld einer Erfolgskultur, deren alleiniges Maß der eigene Vorrang im Wettbewerb ist.“ (Neckel & Wagner, 2013b, S. 8)

Freudenberger und Richelson erkennen Überbelastung als einen Faktor für Burnout an, stellen jedoch die Erwartungsenttäuschung in den Mittelpunkt. Ausbrennen bedeute, „sich selbst bei dem Versuch zu zerstören, unter Aufbietung aller Kräfte unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die selbstgesetzt oder vom Wertsystem der Gesellschaft aufgezwungen sind“ (1983, S. 38, zitiert nach Neckel & Wagner, 2013b, S. 9). Die Burnout-Forschung Freudenbergers in den 1970ern bezog sich auf soziale Berufe, die ein übermäßiges Engagement für ihre Klient*innen, Patient*innen und Schüler*innen kennzeichnete. Laut Neckel und Wagner (2013b, S. 12) werden in der heutigen Arbeitswelt – über soziale Berufe hinaus – häufig

maßlose und unrealistische Leistungen erwartet. Beispielsweise wird von Arbeiter*innen erwartet, dass sie sich umfassend mit dem Unternehmen identifizieren, für das sie arbeiten. Es wird das Bild vermittelt, dass ihr Erfolg nur durch einen erschöpfenden Einsatz erreicht werden kann und einem größeren Zweck dient. „Burnout sei eine reaktive Depression, die der Enttäuschung folge, für den Einsatz der ganzen Person nicht belohnt worden zu sein“ so Neckel und Wagner (2013b, S. 12). Dies lässt sich in Verbindung bringen mit einem bereits genannten Risikofaktor für Burnout nach Keck (siehe Abb. 1) und zwar dem Wertekonflikt, Aufgaben zu erledigen, die nicht dem eigenen Wertesystem entsprechen – bei gleichzeitig fehlender Wertschätzung und Anerkennung als weiterem Risikofaktor.

Voß und Weiss (2013, S. 29) schließen sich den Beobachtung an, dass die neuartigen Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt den Anstieg psychischer Erkrankungen befördern. Sie argumentieren, dass die zunehmende Entgrenzung und Subjektivierung von Arbeit einen neuen Typus, nämlich den „Arbeitskraftunternehmer“ (2013, S. 30), hervorbringen. Es zeigt sich eine Parallele zu einem Burnout-Risikofaktor nach Keck (siehe Abb. 1) und zwar der unscharfen Grenze zwischen Arbeitswelt und Privatleben. Laut Voß und Weiss (2013, S. 30) bringen verschiedene Phasen des industriellen Kapitalismus unterschiedliche Erkrankungen hervor, dabei seien Burnout und Depressionen typische Erkrankung der Arbeitswelt im 21. Jahrhundert. Sie beginnen mit einer historischen Rückschau und erkennen einen umfassenden Strukturwandel in der Erwerbslandschaft in den 80er Jahren, nämlich die „Entgrenzung von Arbeit“ (Voß, 1998; Kratzer, 2003, zitiert nach Voß & Weiss, 2013, S. 30). Es handelt sich dabei um Veränderungen in der Organisation von Erwerbsarbeit bei dem Übergang von einer fordistischen zu einer postfordistischen Periode des modernen Kapitalismus. Beispiele dafür sind die Deregulierung von Beschäftigungsformen und Sicherungsformen, die Flexibilisierung von Betriebsstrukturen und Arbeitszeiten, der Rückgang beruflicher Spezialisierung, stärkere Mobilitätsanforderungen etc. (Hirsch, 1986, zitiert nach Voß & Weiss, 2013, S. 30). Laut Voß und Weiss (2013, S. 30 f.) ist das Resultat die Erosion von zuvor verlässlichen Strukturen, die Arbeit und Beschäftigung gesamtgesellschaftlich und arbeitsmarktbezogen reguliert haben. Durch die Industrialisierung gab es zunächst eine stärkere Trennung von Arbeit und Leben bzw. Freizeit. So wurden die Orte von Erwerbsarbeit und Privatleben, Arbeitszeit und Freizeit und soziale Beziehungen, wie Arbeitskolleg*innen und Freund*innen und Familie stärker getrennt. Durch die Entgrenzung der Arbeit kehrt sich diese Entwicklung teilweise um. Einerseits ergeben sich für manche Chancen zu einer selbstbestimmteren Lebensgestaltung. Andererseits bringt die Entgrenzung den Zwang mit sich, sich und die Arbeit ständig selbst zu strukturieren und eigenverantwortlich die Arbeitszeit zu regulieren. Die Grenzen zwischen Arbeit, Pause,

Arbeitsende und Freizeit verschwimmen. Während die permanente Selbststeuerung der eigenen Arbeit eigentlich von Zwängen befreien soll, ergeben sich paradoxerweise neue Zwänge, die zeitlichen, sachlichen und sozialen Druck auf die Beschäftigten ausüben und zu Überlastungen führen, so Voß und Weiss (2013, S. 31). Beschäftigte erleben die steigende Selbstzuständigkeit als ambivalent. In der Arbeitssoziologie wird diese Tendenz als „Subjektivierung von Arbeit“ (Moldaschl & Voß, 2003; Lohr & Nickel, 2005, zitiert nach Voß & Weiss, 2013, S. 31) diskutiert. Damit ist gemeint, dass Beschäftigte verstärkt als Subjekte aktiv werden müssen und es somit zu einem tiefergehenden Einsatz der eignen Persönlichkeit der Arbeiter*innen kommt. Es sollen mehr subjektive Potenziale eingesetzt werden, wie Kreativität, Innovativität, Sozialkompetenz, Kommunikativität und Emotionalität (Voß & Weiss, 2013, S. 32).

„[Vor allem] geht es darum, dass Beschäftigte ihr ‚Subjektsein‘, das heißt ihre Fähigkeit, ihr Handeln selbstbestimmt steuern zu können und zu wollen, im Rahmen der Arbeit wesentlich stärker einsetzen müssen – allerdings nach wie vor für Ziele, die in der Regel durch die Produktions- und Profitinteressen der Unternehmen und nur selten (wenn überhaupt) durch ihre Interessen als Arbeitskraft oder als individuelle Person geprägt sind.“ (Voß & Weiss, 2013, S. 32).

Laut Voß und Weiss (2013, S. 32) wurde noch zu fordistischen Zeiten die Subjektivität von Arbeitskräften als störend empfunden und sollte bei der Arbeit so weit wie möglich rausgehalten werden. Im Postfordismus wird die Subjektivität allerdings zur explizit geforderten Ressource für Unternehmen. Während vorher nur eingeschränkt selbstständig gehandelt werden konnte, sollen die Beschäftigten nun selbstständig und unternehmerisch denken und handeln und sich intrinsisch mit den Unternehmenszielen identifizieren. Zwar wird den Arbeitenden Selbstorganisation und -verantwortung zugestanden, allerdings steigen gleichzeitig andere „indirekte“ (Voß & Weiss, 2013, S. 33) Steuerungen, nämlich Ergebnis- und Qualitätskontrollen, Zielvereinbarungen, Ressourcenbegrenzung, starker Termindruck, sozialer Druck und betriebliche Indoktrination. Somit findet auf höherer Ebene weiterhin eine betriebliche Steuerung statt und es wird Selbstorganisation und Selbstverantwortung gewünscht (Voß & Weiss, 2013, S. 32).

Laut Voß und Weiss (2013, S. 35) war Arbeit historisch betrachtet schon immer ein Bereich in dem Menschen ihre Lebensverhältnisse produktiv gestaltet haben und ihre Möglichkeiten entfaltet haben. Gleichzeitig ist es ein Bereich in dem sich Individuen verausgaben und verschleifen. Somit gibt es positive Erfahrungen durch Arbeit sowie Arbeitsleid und -erkrankungen. Die Autor*innen möchten keine Aussage darüber treffen, ob sich arbeitsbedingte Erkrankungen mit der Zeit verstärkt oder verringert haben. Auch in dieser

Arbeit ist dieser Aspekt nicht von Belang. Vielmehr geht es darum herauszufinden, wie sich die Formen der Belastung verändert haben und wie sich diese auf die Gesundheit, insbesondere die psychische Gesundheit auswirken. In Anbetracht des Strukturwandels wird der „proletarische Lohnarbeiter“ (Voß & Weiss, 2013, S. 33) im Fordismus von dem Arbeitskraftunternehmer des Postfordismus abgelöst. Während frühindustrielle Lohnarbeiter*innen schwere körperliche Arbeit unter starkem Zwang und Kontrolle verrichten mussten, ist dies bei Arbeitskraftunternehmer*innen weniger der Fall. Diese werden weniger von körperlichen Erkrankungen geplagt, so Voß und Weiss (2013, S. 35). Stattdessen leiden die Arbeiter*innen „eher unter den neuartigen psychosozialen Anforderungen, die entstehen, wo ambivalente Freiheiten mit diffusen indirekten Herrschaftsformen verknüpft sind, so dass Menschen in höchst widersprüchliche Situationen [...] geraten“ (Voß & Weiss, 2013, S. 35 f.). Dies geschieht beispielsweise wenn sie selbstverantwortlich, unternehmerisch und innovativ arbeiten sollen, jedoch von ständigen Erfolgskontrollen überwacht werden. Durch die Selbstorganisation fällt es Menschen außerdem schwer einzuschätzen, wann die erbrachte Leistung ausreicht und wann „es genug“ (Voß & Weiss, 2013, S. 36) ist, denn man könne immer mehr tun. Dadurch wird es schwer zu identifizieren, ab wann Freizeit und Privatleben nachgegangen werden kann, denn die Grenzen verschwimmen. Es folgt eine Selbstüberforderung, die sich durch das ganze Leben zieht. Nach Voß und Weiss (2013, S. 29) steht die Entgrenzung und Subjektivierung von Arbeit im Zusammenhang mit der etwa zeitgleich im Gesundheitssystem registrierten Zunahme von Depressionen und Erschöpfungssyndromen. Das Arbeitsrisiko des Arbeitskraftunternehmers ist es, mental zu erkranken, was zu körperlichen Symptomen führen kann. Dazu gehören verschiedene Symptome, wie Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Panik- und Angstsymptome, Suizidgedanken, Alkoholmissbrauch etc. Depressionen und Burnout sind dabei diagnostisch schwer voneinander zu trennen. Laut Voß und Weiss (2013, S. 37) ergeben sich gesundheitliche Belastungen aufgrund von steigendem Zeit- und Leistungsdruck und der Notwendigkeit der Selbststeuerung, die zu Selbstüberforderung führt. Das Stressempfinden nimmt zu und Menschen klagen, „nicht abschalten“ (Voß & Weiss, 2013, S. 42) zu können. Wegen flexibilisierter Arbeitszeiten, wie Gleitzeit, Arbeitszeitkonten etc., werden kürzere Pausen genommen, jedoch insgesamt mehr Arbeits- und Überstunden absolviert. Außerdem werden weniger oder unregelmäßigere Urlaubstage in Anspruch genommen. Das bedeutet weniger Erholungszeit für die Arbeiter*innen. Dies gilt auch für die teilweise Notwendigkeit, mobil zu sein, also entweder durch Pendeln oder bei Arbeitsstellen mit hohem Reiseaufwand. Auch hierdurch steigt die Belastung. Des Weiteren führt die permanente Erreichbarkeit, die erwartet

wird, zu einer Entgrenzung von Berufs- und Privatleben. Vor allem die Neoliberalisierung von Arbeitsverhältnissen und eine damit einhergehende Prekarisierung von Beschäftigungsverhältnissen – durch etwa Zeit- oder Leiharbeit – erhöhen das Risiko arbeitslos zu werden und unfreiwillig den Beruf oder das Unternehmen wechseln zu müssen. Dies kann zu einer grundsächlichen Verunsicherung, zu Angstgefühlen und im Extremfall zu Identitätsstörungen führen (Voß & Weiss, 2013, S. 42).

Grundsätzlich zeigt sich, dass eine gesteigerte Leistung verlangt wird – bei einer gleichzeitigen Verringerung der Lebenssicherheit. Laut Thunman (2013) gibt es Studien, die zeigen, dass in Selbstverhältnissen der Fokus auf Selbstdarstellung, Leistung und individuellen Fähigkeiten liegt. Diese seien „der Nährboden für eine leistungsorientierte Form des Selbstwertgefühls, [das] anfällig für Burnout macht“ (Crocker & Park, 2003; Hallsten et al., 2005, zitiert nach Thunman, 2013, S. 69). Diverse Autor*innen stimmen damit überein, dass die aktuellen, der Neoliberalisierung unterworfenen Arbeitsverhältnisse mehr Anforderungen mit sich bringen und somit den Druck auf die Arbeitnehmer*innen erhöhen, sodass sie eine psychische Belastung wahrnehmen. Manche psychischen Erkrankungen (wie Depressionen) werden häufiger thematisiert, während andere Erkrankungen (wie Angststörungen) wenig besprochen werden. Burnout wird zwar nicht als psychische Erkrankung definiert, sondern als Risikozustand. Dennoch ist Burnout ein psychisches Phänomen, welches stark mit Druck, Belastung und Enttäuschung am Arbeitsmarkt einhergeht.

Einige Autor*innen beschreiben einen Zusammenhang zwischen neoliberalen Bedingungen und negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit wie auch Burnout. Lalouschek und Kainz (2008) beobachten zudem eine geschlechtsspezifische Dimension beim Burnout-Syndrom. Zu dem Zusammenspiel von Neoliberalismus, Burnout und Geschlecht existieren bisher noch keine Studien. Diese Arbeit versucht diese Forschungslücke zu füllen, indem auf theoretische Zusammenhänge Bezug genommen wird sowie in einem empirischen Teil untersucht wird, wie weibliche* und männliche* Burnout-Betroffene durch neoliberale Grundsätze beeinflusst sind. Diese Studie bietet einen Beitrag zum Stand der Forschung, indem der Zusammenhang zwischen Neoliberalismus und Burnout sowie Geschlechtsunterschiede herausgearbeitet werden.

4. Theorie: Der Einfluss des Neoliberalismus auf Subjektivierung, Gouvernamentalität, Psyche und Geschlecht

Im folgenden Theoriekapitel wird der Zusammenhang zwischen Charakteristika des Neoliberalismus und seinen Wirkungsweisen auf die psychische Gesundheit, insbesondere auf

das Burnout-Syndrom, herausgearbeitet. Dabei werden auch Geschlechterverhältnisse sowohl im neoliberalen System wie auch in der Subjektbildung thematisiert. Ziel ist es, die komplexen Verstrickungen zwischen wirtschaftspolitischen, gesellschaftlichen und geschlechtlichen Verhältnissen sowie psychischen und psychologischen Folgen theoretisch zu konzeptualisieren. Die Ausführungen sollen eine theoretische Basis für die Interviews mit Burnout-Betroffenen sowie deren Auswertung bilden. Die Grundlage und den Schwerpunkt der Theorie bilden die Arbeiten Michel Foucaults und seine Überlegungen zu Subjektivierung, Gouvernementalität, Selbstführung und Fremdführung, Selbstregierung und Selbsttechniken. Darauf aufbauende Konzepte wie das Humankapital und die Psychopolitik werden ebenfalls angesprochen. Des Weiteren wird eine kurze historische Einordnung des Neoliberalismus bereitgestellt. Darüber hinaus werden alle Konzepte auf Geschlechterverhältnisse hin untersucht.

4.1. Neoliberalismus

Der Neoliberalismus ist eine „Denkrichtung des Liberalismus, die eine freiheitliche, marktwirtschaftliche Wirtschaftsordnung mit den entsprechenden Gestaltungsmerkmalen wie privates Eigentum an den Produktionsmitteln, freie Preisbildung, Wettbewerbs- und Gewerbefreiheit anstrebt, staatliche Eingriffe in die Wirtschaft jedoch nicht ganz ablehnt, sondern auf ein Minimum beschränken will“ (Bundeszentrale für politische Bildung, 2016a). Laut Butterwegge et al. (2017) umfasst der Neoliberalismus eine breite geistige Strömung, die sich in historischen und länderspezifischen Charakteristika unterscheidet. Die Autor*innen bezeichnen das gesellschaftliche Projekt des Neoliberalismus als marktradikal und nach einem Kapitalismus ohne wohlfahrtsstaatliche Begrenzungen strebend (Butterwegge et al., 2017, S. 11). Weitere Charakteristiken sind möglichst regulierungsfreie Märkte, Deregulierung und ein möglichst freier Kapitalverkehr (Schreiner, 2017, S. 12). Die Ursprünge des Neoliberalismus liegen in den 1930er Jahren und wurden in verschiedenen Ländern und Schulen geprägt. Die bekanntesten unter ihnen sind die *Österreichische Schule* um Friedrich August von Hayek und die angelsächsische *Chicago School* um Milton Friedman (Butterwegge et al., 2017, S. 13). Im deutschsprachigen Raum verbreitete sich zudem die Variante des Ordoliberalismus der *Freiburger Schule* (Bundeszentrale für politische Bildung, 2016b, o.S.)⁵. Der Neoliberalismus ist eine erweiterte Variante des klassischen Liberalismus, wobei er sich insbesondere auf den

⁵ In dieser Arbeit wird der Begriff des Neoliberalismus verwendet, da dieser in der Literatur am häufigsten verwendet wird.

Wirtschaftsliberalismus und ein individualistisches Menschenbild bezieht (Ptak, 2017, S. 15). Laut Ptak (2017, S. 11) müsse man von Neoliberalismen sprechen, da es sich um kein geschlossenes theoretisches und ideologisches Konzept handele, sondern um eine „heterogene internationale Strömung der Wirtschafts- und Gesellschaftstheorie, deren verbindendes Ziel [es ist], [...] eine marktwirtschaftlich dominierte Gesellschaft zu entwerfen und durchzusetzen, unter verschiedenen politischen und ökonomischen Bedingungen“ (Ptak, 2017, S. 22).

Die Politikwissenschaftlerin Birgit Sauer (2008, S. 30) ergänzt Profitmaximierung, Konkurrenz und geringen sozialen Ausgleich als weitere Merkmale des Neoliberalismus. Dies bestätigt auch Patrick Schreiner (2017), da sozialstaatliche Absicherungen als Eingriff in den Markt empfunden werden. Der Markt sei laut Neoliberalismus die beste Einrichtung, um die Wirtschaft und das menschliche Zusammenleben zu organisieren, so Schreiner (2017, S. 12). Aus diesem Grund werden öffentliche Unternehmen und staatliche Aufgaben privatisiert, mit dem Ziel, die Dynamik und Innovation zu erhalten und zu fördern. Des Weiteren wird von neoliberalen Regierungen Sozialabbau betrieben, wie etwa Kürzungen oder Streichungen von Sozialleistungen und strengere Voraussetzungen für den Leistungsbezug (Schreiner, 2017, S. 13). Schreiner (2017, S. 13) kritisiert diese Praxis, da dadurch Arbeitnehmer*innen geschwächt werden, da sie durch die geringere soziale Absicherung stärker von Arbeitgeber*innen abhängig sind. Außerdem werden mehr Leistung und Flexibilität erwartet, während Arbeitsplatzsicherheit und Löhne sinken.

Der Neoliberalismus, als Kind des Liberalismus, vertritt laut Sauer (2008) insbesondere die Idee von Freiheit. Dieser hat sich ebenfalls in staatliche Prozesse eingeschrieben. Vor allem „Freiheit“ bzw. „Autonomie“ [sind] ganz zentrale Begriffe im Rahmen der gegenwärtigen Neugestaltung des Verhältnisses zwischen Staat, Gesellschaft, Ökonomie und Privatheit sowie die Neusituierung von Bürger(inne)n in diesem Verhältnis“ (Sauer, 2008, S. 34). Die Neusituierung der Bürger*innen berührt die Geschlechterfrage und die damit verbundene Frage der Gleichberechtigung. Dies wird im nächsten Abschnitt näher beleuchtet. Des Weiteren soll Freiheit mehr Freiräume zur persönlichen Weiterentwicklung, Lebensgestaltung, Optimierung des eignen Seins und gesellschaftlicher Selbstorganisation einräumen. Dies wird als *Entrepreneurship* bezeichnet, also die Befreiung des Individuums vom Staat und der vermeintlich eigenen Unmündigkeit (Sauer, 2008, S. 34). Diese ökonomischen und gesellschaftlichen Veränderungen wirken sich laut Sauer (2008, S. 34) nicht nur auf die Form und Funktionen von Staaten aus, sondern führen zu einer Transformation von Staatlichkeit. Bei diesen Veränderungen spielen neben der Ökonomie jedoch auch Staaten als Organisatoren von

gesellschaftlichem Konsens, sozialer und neoliberaler Ordnung und Hegemonie⁶ eine maßgebliche Rolle. Laut Sauer (2008, S. 37) wird der Markt zum organisierenden Prinzip von Staat und Gesellschaft. Die Wirtschaft, Wirtschaftlichkeit und Effektivität werden zu Leitideen aller sozialen und politischen Institutionen wie auch politischer und gesellschaftlicher Akteure. Es findet also eine „Ökonomisierung der Politik und des Sozialen“ (Rose, 2000, zitiert nach Sauer, 2008, S. 36) statt. Nach Wendy Larner ist Neoliberalismus eine Politik, eine Ideologie und eine Regierungstechnik, wodurch die Ökonomie, der Staat als Steuerungs- und Regulierungsinstanz und die gesellschaftliche Ordnung davon beeinflusst werden (2000, zitiert nach Sauer, 2008, S. 37). Der Neoliberalismus ist somit Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung zugleich (Bundeszentrale für politische Bildung, 2016b, o.S.). In dieser Arbeit liegt der Fokus vor allem auf den Auswirkungen auf die gesellschaftliche Ordnung, wobei berücksichtigt werden muss, dass diese nicht unabhängig von der wirtschaftlichen und staatlichen Sphäre zu betrachten ist.

4.2. Neoliberalismus und Geschlecht

Sauer (2008) betrachtet neoliberale Verhältnisse im Staat und die impliziten Geschlechterverhältnisse. Sie argumentiert, dass sich auch Geschlechterverhältnisse in dem staatlichen Transformationsprozess verändern, da moderne Staatlichkeit aus Geschlechterverhältnissen entstand (Sauer, 2008, S. 35). Die neue Staatlichkeit speist sich somit aus neuen Verhältnissen zwischen Männern* und Frauen*, einer Rekodierung von Männlichkeits- und Weiblichkeitsvorstellungen und einer Reorganisation von Arbeit unter den Geschlechtern. Um den Zusammenhang zwischen Geschlechterverhältnissen und Veränderungen der Staatlichkeit in Verbindung mit einer Neoliberalisierung verstehen zu können, braucht es einen erweiterten Staatsbegriff (Sauer, 2001, zitiert nach Sauer, 2008, S. 37). Dabei ist der Staat nicht nur ein Institutionengefüge, sondern auch ein soziales Kräftefeld und gesellschaftliches Verhältnis (Poulantzas, 2001, zitiert nach Sauer, 2008, S. 37). „Staatlichkeit ist mithin ein Terrain, auf dem sich soziale und kulturelle Unterschiede zu konflikthaften Ungleichheitsstrukturen verknüpfen und verdichten. In diesem staatlichen Kräftefeld entstehen je nationalstaatsspezifische Klassen-, Geschlechter- und ethnische

⁶ Hegemonie ist ein theoretisches Konzept nach Antonio Gramsci. Hegemonie ist eine Form der Herrschaft, bei der einerseits Gewalt und Zwang durch die herrschenden Klassen ausgeübt und von Institutionen wie Polizei und Militär durchgeführt wird. Andererseits basiert sie auf einem Konsens und Zustimmung der Beherrschten (Gramsci, 1991, zitiert nach Schreiner, 2017).

Regime“ (Sauer, 2008, S. 37). Zudem besteht der Staat aus Kompromissen unterschiedlicher gesellschaftlicher Interessen und Mächte, welche sich in dem Kräftefeld konstituieren, interagieren und konkurrieren. Die entstehenden Kompromisse verfestigen sich in staatlichen Normen und Institutionen (Sauer, 2008, S. 37). Des Weiteren bilden sich Staaten anhand von Diskursen über soziale Identitäten und Zusammenhänge. „Staaten sind Diskurse, in denen hegemoniale Wahrnehmungs- und Wissensformen von Geschlecht und Sexualität, von Klasse und Ethnizität erarbeitet bzw. ausgehandelt und schließlich in gesetzliche Normen gegossen und institutionalisiert werden“ (Sauer, 2008, S. 37). Zentrale Techniken von modernen hegemonialen Staatsdiskursen mit Bezug auf Geschlecht sind die Trennung von Öffentlichkeit und Privatheit. Laut Sauer (2008) sind solche Differenzstrukturen und Grenzregime Ursachen für Ungleichheit. So kreiert die Trennung von Zugang zu Erwerbsarbeit und Zuschreibung zu Reproduktionsarbeit Ungleichheit qua Geschlecht. Anhand dieses Beispiels zeigt sich, dass Geschlechterkonstruktionen durch den Staat bedingt werden. Die Verschiebung der Grenze zwischen Staat und Markt beeinflusst Geschlechterverhältnisse (Sauer, 2008, S. 35). Hinzu kommt, dass diese Prozesse nicht allein staatlich verordnet werden, sondern durch Unterwerfung oder Aneignung durch Individuen vollzogen werden. „Staatlichkeit ist demnach eine Schnittstelle von politischen Institutionen, gesellschaftlichen Machtverhältnissen, Subjektivierungsweisen und individuellen Praktiken“ (Sauer, 2008, S. 38). Laut Sauer (2008, S. 38) ist die neoliberale Neuformierung ein immanent vergeschlechtlichter Prozess, da er auf spezifischen Geschlechterarrangements beruht und diese gleichzeitig reproduziert. Geschlechterarrangements gab es bereits vor dem Neoliberalismus. Die „Geschlechtsspezifik des Neoliberalismus“ (Sauer, 2008, S. 38) beruht darauf, dass neue Grenzziehungen und gleichzeitige Entgrenzung entstehen, das heißt der Markt wird dereguliert und von staatlichen Eingriffen befreit und somit entgrenzt. Zugleich werden Sozial- und Steuerabgaben minimiert und Arbeitszeiten und Kündigungsschutz flexibilisiert. Kranken-, Rentenversicherungen und Bildungsaufgaben werden in das Private verschoben. Außerdem verschiebt sich die Grenze zwischen Markt und Privatheit, also Erwerbs- und Reproduktionsarbeit. Letztere wird vor allem von Frauen* übernommen. Von den bisher genannten Entgrenzungen sind vor allem Frauen* betroffen, nämlich von der Flexibilisierung von Arbeit, von geringerer sozialstaatlicher Unterstützung und dem Übernehmen von Reproduktionsarbeit. Ungleiche Geschlechterregime mit einer „hierarchischen Zweigeschlechtlichkeit“ (Sauer, 2008, S. 40) bleiben somit bestehen, welche zudem in familien- und eherechtlichen Normen institutionalisiert sind (Sauer, 2008, S. 39).

Schunter-Kleemann betont, dass neoliberale Privatisierung zu einer Deregulierung von Ökonomie führt und damit staatliche Interventionen und arbeits- und sozialrechtliche Standards abgebaut werden, was zu einer Erosion von Normalarbeitsverhältnissen führe und in weiterer Folge zu einer geschlechtlichen Erosion (2001, zitiert nach Michalitsch, 2006, S. 123). Letzteres bedeutet, dass der Arbeitsmarkt in einen männlich* dominierten Kernarbeitsmarkt und in einen weiblich* marginalisierten Arbeitsmarkt zerfällt. Den weiblich* marginalisierten Arbeitsmarkt prägen atypische Arbeitsverhältnisse, wie zum Beispiel geringfügige und befristete Beschäftigung, Teilzeitarbeit, Scheinselbstständigkeit, niedrige Löhne, Arbeitsplatzunsicherheit, geringe oder fehlende Aufstiegschancen, schlechte Arbeitsbedingungen und mangelnde soziale Sicherheit (Michalitsch, 2006, S. 123). Diese Faktoren erschweren die eigenständige Sicherung von Frauen* über Erwerbsarbeit und führen zu einer ökonomischen Ungleichheit, welche aufgrund des Sozialabbaus nicht vom Staat ausgeglichen werden können. Des Weiteren stehen Frauen*, anders als Männer*, dem Arbeitsmarkt nicht so uneingeschränkt zur Verfügung, da ihnen der Großteil der Versorgungsarbeit zugewiesen ist (Michalitsch, 2006, S. 123). Laut Rosenberger ist die Geschlechtersegregation am Arbeitsmarkt somit im Sozialsystem strukturell verfestigt (1995, zitiert nach Michalitsch, 2006, S. 124). An diesem Beispiel zeigt sich, dass Neoliberalismus traditionelle Geschlechterverhältnisse bestärkt, denn nur eine staatliche Intervention, wie zum Beispiel ein verpflichtender monetärer Ausgleich für Frauen*, die familiäre Versorgungsarbeit übernehmen, würde die Vermögens- und Einkommensunterschiede verringern. Da jedoch staatliche Eingriffe im Neoliberalismus so gering wie möglich gehalten werden sollen, werden Mechanismen der Gleichstellung verhindert. Stattdessen seien laut Michalitsch (2006) politische Maßnahmen des Neoliberalismus Individualisierung, also die Ausrichtung von Politiken auf individuelle Lösungen, insbesondere im Sozial- und Arbeitsmarktbereich. Das heißt, dass im Gegensatz zu öffentlichen Leistungen Transferzahlungen getätigt und Leistungen verstärkt über den Markt zugekauft oder im Privaten erbracht werden müssen. Beispiele dafür sind das Kinderbetreuungsgeld oder die Altersvorsorge in Österreich. Hierbei werden Individualisierungsmaßnahmen und eigenverantwortliche Lösungsstrategien präsentiert, welche die Versorgungsökonomie belasten, die von Frauen* getragen wird (Michalitsch, 2006, S. 124). So gibt es seit 2001 in Österreich das Kinderbetreuungsgeld als Transferzahlung anstelle eines öffentlichen Leistungsangebots, das diejenigen, die sich um die Kinder kümmern – meist Frauen* – tatsächlich entlasten würde. „Vermehrte unbezahlte Privatarbeit von Frauen aber verschärft geschlechtsspezifische Spaltungen am Arbeitsmarkt sowie damit einhergehende Ungleichheiten in sozialen Sicherungssystemen und verstärkt folglich Geschlechterdisparitäten

und persönliche Abhängigkeit von Frauen“ (Michalitsch, 2006, S. 125). Zudem werden Frauen* in der Pension benachteiligt, da Frauen* aufgrund von Betreuungspflichten häufiger ihre Erwerbszeit unterbrechen und im Allgemeinen weniger verdienen als Männer* (Österreichischer Gewerkschaftsbund, 2021, o.S.). Laut Michalitsch basiert Privatisierung – als ein Merkmal des Neoliberalismus – darauf, öffentliche Verantwortung durch private zu ersetzen und führt zu einer Entpolitisierung, Entstaatlichung und Entdemokratisierung (2006, S. 126). Mit Entpolitisierung ist eine Verdrängung von gesellschaftlich und politisch relevanten Themen in die Sphäre des Privaten gemeint und eine damit einhergehende öffentliche Entthematisierung beispielsweise von frauen*spezifischen Themen wie kostenlose Versorgungsarbeit. Entdemokratisierung geschieht ebenfalls durch die Privatisierung, denn eine Übernahme von öffentlicher Verantwortung durch nicht demokratisch gewählte private Akteure anstelle demokratisch legitimierter politischer Akteure erzeugt ein Demokratiedefizit. Somit besteht die Gefahr, dass nicht auf Geschlechterparität, sondern primär auf Profitinteressen geachtet wird.

Laut Michalitsch folgen neoliberale Transformationsprozesse einer „geschlechtlich gespaltenen Regierung“ (2006, S. 127), denn der Entwurf unternehmerischer und konkurrenzorientierter Subjekte ist mit Männlichkeit verknüpft. Obwohl ein mediales Bild von Karrierefrauen* konstruiert wird, werden Frauen* vorwiegend auf dem marginalisierten Arbeitsmarkt integriert. Die überwiegend von Frauen* geleistete kostenlose und private Versorgungsarbeit wird durch eine vergeschlechtlichte Vorstellung von Care-Arbeit als Liebesdienst gesichert. Somit behält der Neoliberalismus die gesellschaftliche Vergeschlechtlichung der Vergangenheit bei, trotz Modernisierungsversuchen und Integrationsbestrebungen. Dass es sich beim Neoliberalismus um ein maskulinistisches Projekt handelt, zeigt auch Sauer (1999). So ist das neoliberale Projekt ein Projekt von ökonomischen und politischen Eliten, die vor allem aus Männern* bestehen, zu denen nur wenige Frauen* Zugang haben (Sauer, 1999, S. 119). Des Weiteren bedient sich der Neoliberalismus der Geschlechterungleichheit, da er die Ressourcen der unbezahlten Versorgungsarbeit braucht. Zusätzlich zu der Benachteiligung von Frauen* im neoliberalen Geschlechterregime ist der Neoliberalismus mit Männlichkeitsbildern verbunden. So wird beispielsweise das „unternehmerische Selbst“ mit traditionellen männlichen* Werten der Unabhängigkeit und der absoluten zeitlichen Verfügbarkeit assoziiert (Sauer, 2008, S. 41) sowie mit Freiheit, Selbstverantwortung und Wettbewerb (Sauer, 1996, S. 118, zitiert nach Sauer, 2008, S. 42). Der *homo oeconomicus*, das Menschenbild im Neoliberalismus, wird als autonomes Individuum begriffen, welches rational agiert und Nutzenmaximierung anstrebt. Am Markt trifft dieser auf gleichberechtigte Vertragspartner und tritt mit ihnen in Konkurrenz um knappe

Ressourcen (Michalitsch, 2002, S. 16). Laut Michalitsch (2002, S. 16) handelt es sich bei dem *homo oeconomicus* um ein vergeschlechtlichtes maskulines Konstrukt, welches gleichzeitig den Entwurf von Weiblichkeit ausschließt. Denn Rationalität, Konkurrenz, Autonomie und Individualität stehen als männliche Konstrukte denen von weiblicher Unterordnung, Abhängigkeit und altruistischer Sorge gegenüber. Der Frau* wird somit weiterhin die Sphäre der Privatheit und dem Mann* die Sphäre der Öffentlichkeit zugeschrieben, womit eine „dichotome Geschlechtermatrix der Moderne“ (Michalitsch, 2002, S. 16) beibehalten wird. Michalitsch (2002, S. 17) spricht grundsätzlich von einem Androzentrismus in der Ökonomie.

Trotz des männlich* konstruierten *homo oeconomicus*, der das klassische Stereotyp eines Unternehmers darstellt, entwickelte sich ebenfalls ein weiblicher* Unternehmerinnen*-Typus. Bröckling (2002) zeigt auf, dass es berufsbezogene Ratgeberliteratur speziell für Frauen* gibt, die zum beruflichen Erfolg verhelfen sollen. Während es keine spezifischen Männer*-Ratgeberbücher gibt – also keine geschlechtsspezifische Adressierung an Männer* – werden Frauen* in ihrer Identität als Frau* angerufen. Der Soziologe beschreibt, wie in der Ratgeberliteratur stark auf Geschlechtsunterschiede eingegangen wird und erkennt darin eine Reproduktion dichotomer Geschlechtsrollenstereotype (Bröckling, 2002, S. 184). Des Weiteren werden Rationalisierung von sozialen Beziehungen empfohlen und mehr Härte. Es entsteht somit ein ständiger Wechsel zwischen Zustimmung und Ablehnung von Geschlechterstereotypen. „Nicht auf Maskulinisierung der Frauen oder Kultivierung ihrer Weiblichkeit, ebenso wenig auf ein wie auch immer geartetes Ideal von Androgynität sind die Selbstmanagement-Programme geeicht, sondern auf souveräne Anpassung an wechselnde Kundenanforderungen und Konkurrenzverhältnisse, die mal das eine, mal das andere und manchmal auch das dritte verlangen“ (Bröckling, 2002, S. 193). Demnach sollen Frauen* die größtmögliche Flexibilität an den Tag legen, um den Anforderungen des Neoliberalismus zu entsprechen. Man kann an dieser Stelle beobachten, dass es bei der Unternehmerinnen*schaft nicht um die Integration weiblich* konnotierter Eigenschaften geht, sondern um die – zumindest partielle – Anpassung an männliche* Normen.

Nach den vorangegangenen Ausführungen wird ersichtlich, dass Männlichkeit* im Neoliberalismus ideologisch verankert ist und Männer* im Neoliberalismus strukturelle und ökonomische Vorteile genießen, während Weiblichkeit* ideologisch keinen Platz findet und Frauen* ökonomisch benachteiligt werden. Im folgenden Abschnitt wird der Prozess der Verinnerlichung der genannten Aspekte und Prozesse der Neoliberalisierung beschrieben.

4.3. Subjektivierung und Gouvernementalität nach Foucault

„Wie sich regieren, wie regiert werden, wie die anderen regieren; durch wen regiert zu werden, muss man hinnehmen; was muss man tun, um der bestmögliche Regent zu sein.“ (Foucault, 2005a, S. 149)

Wiede (2020, S. 2) beschreibt die Subjektivierung als einen Prozess, in dem Menschen durch historische Faktoren und Bedingungen zu handlungsfähigen und gesellschaftlich akzeptierten Subjekten gemacht werden. Je nach sozialen Gefügen und kulturellen Dispositionen (wie beispielsweise Erziehung, Technik, Bürokratien etc.) werden Subjekte produziert und produzieren sich selbst. Außerdem bilden sich Subjekte im historischen Raum und werden durch institutionelle Strukturen und Subjektdefinitionen bedingt. Laut Wiede (2020) sind sozialwissenschaftliche Subjekttheorien der Gegenwart vor allem von postmodernen Theoriekonzepten beeinflusst und demnach nicht einheitlich. Dabei sind die wichtigsten Theorieansätze zu Subjektivierung die der Anrufung⁷ und Autonomie nach Louis Althusser, die poststrukturalistische Subjekttheorie von Judith Butler⁸ und die Regierung des Selbst nach Michel Foucault (Wiede, 2020, S. 3). Diese Arbeit verwendet das Subjektivierungskonzept nach Michel Foucault. Foucault (2005a, S. 241) stellt sich in seinen Arbeiten die Frage, auf welche Weise Menschen zu Subjekten werden. Dabei erkennt er an, dass Subjekte in Produktionsverhältnissen und hochkomplexen Machtbeziehungen eingebunden sind. Letztere möchte Foucault verstärkt analysieren. „Diese Machtform verwandelt die Individuen in Subjekte“ (Foucault, 2005a, S. 245). Das Subjekt formiert sich laut Foucault (2005a, S. 245) auf zweifache Weise. Für Foucault hat das *Subjekt* zwei Bedeutungen. Zum einen ist ein Subjekt der Herrschaft eines anderen unterworfen und befindet sich in einem Abhängigkeitsverhältnis. Zum anderen ist das Subjekt mit seinem Bewusstsein und durch Selbsterkenntnis an die eigene Identität gebunden. Das Wort Subjekt impliziert in beiden Fällen eine Machtform, die unterwirft und unterjocht (Foucault, 2005a, S. 245). Laut Foucault werden Subjekte in Machtprozessen und durch Machttechniken produziert und zu „Gehorsamssubjekten“

⁷ Bei der Anrufung nach Althusser formieren sich Subjekte durch die Anrufung. Als Beispiel nennt er eine alltägliche Situation, wie jemand eine Anrufung wie „Hallo, Sie!“ (Althusser, 2010, S. 88, zitiert nach Wiede, 2020, S. 7) von einem Polizisten empfängt. Daraufhin dreht sich eine Person um und wird damit zum Subjekt. Die allgemeine Anrufung wird zu der eigenen Anrufung und in Kombination mit der Annahme, wird diese zur Subjektivierung (Althusser, 2010, S. 88, zitiert nach Wiede, 2020, S. 7).

⁸ Butler führt Althusser und Foucaults Ansätze weiter. Bei Butler führt ein einzelner Akt der Anrufung jedoch noch nicht zu einer Subjektbildung. Stattdessen braucht es eine wiederholende Bedeutungskette, wie bei „Es ist ein Mädchen/Junge!“ (Althusser, 2010, S. 88, zitiert nach Wiede, 2020, S. 7), die durch kulturell abgesicherte hegemoniale Geschlechtsidentitäten abgesichert werden (Butler, 1998, zitiert nach Wiede, 2020, S. 7).

(Foucault, 1984, S. 995, zitiert nach Rau, 2015, S. 188) gemacht. Gleichzeitig beobachtet Foucault, dass Menschen von sich aus nach Ordnung, Züchtigung und Beurteilung verlangen, weshalb er davon ausgeht, dass die Subjekte an der eigenen Formierung maßgeblich beteiligt sind (Foucault, 2005, zitiert nach Rau, 2015, S. 189). Bargetz et al. (2015) schreiben, dass Foucault in späteren Arbeiten zu Gouvernementalität Veränderungen vornimmt. So schlägt er vor, die moderne Subjektformierung „als Effekt staatlicher Macht zu theoretisieren“ (Foucault, 1977, S. 167, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 13). Außerdem begreift er die Subjektkonstitution nicht mehr als „Formierung eines Gehorsamkeitssubjekts“ (Foucault, 1977, S. 167, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 13). Das liegt laut Bargetz et al. (2015, S. 119) an der späteren Einführung des Begriffs der *Regierung*. Das Regieren wird zum Modus staatlicher Machtausübung. Über die Lenkung der Führung der Subjekte kommen diese zu einer Subjektivität. „Macht wird zur Ermächtigung. Das Regieren von Körper und Seele des Einzelnen geschieht nicht allein auf Disziplinierung reagierend, sondern der Einzelne regiert sich selbst, indem er sich zu sich selbst und seiner sozialen Umwelt in ein bestimmtes Verhältnis setzt. Macht bringt Subjekte hervor“ (Foucault, zitiert nach Wiede, 2020, S. 4). Laut Foucault lassen sich die Machttechniken des modernen westlichen Staates nur ausüben, wenn man weiß, was in den Menschen vor sich geht. Man muss ihr Bewusstsein kennen, um sie lenken zu können (Foucault, 2005a, S. 247 f.). Hieran schließt sich das Konzept der Psychopolitik an, welches im weiteren Verlauf der Arbeit thematisiert wird.

Foucault verwendet den Begriff der *Führung*, um eine spezifische Facette von Machtbeziehungen zu erfassen. Und zwar bedeutet Führung, „andere (durch mehr oder weniger strengen Zwang) zu lenken, und andererseits, sich (gut oder schlecht) aufzuführen, also sich in einem mehr oder weniger offenen Handlungsfeld zu verhalten“ (Foucault, 2005a, S. 256). Machtausübung bedeutet hier die Führung zu lenken, also die Beeinflussung von Verhalten. Macht ist für Foucault (2005a, S. 256) weniger eine Auseinandersetzung zwischen Gegner*innen oder die Vereinnahmung einer Person durch eine andere, sondern vielmehr ein Teil der „Regierung“ (Foucault, 2005a, S. 256). Er bezieht sich auf einen Regierungsbegriff im weiten Sinne, welche er im 16. Jahrhundert besaß. Damals bezog er sich nicht nur auf Staatsverwaltung und politische Strukturen, sondern auch auf die „Lenkung des Verhaltens von Individuen und Gruppen“ (Foucault, 2005a, S. 256). Damit ist jedoch nicht nur die institutionalisierte politische und ökonomische Machtform gemeint, sondern „mehr oder weniger überlegte und berechnete Handlungsweisen, die jedoch alle darauf abzielten, die Handlungsmöglichkeiten anderer Individuen zu beeinflussen. In dem Sinne heißt *Regieren*, das mögliche Handlungsfeld anderer zu strukturieren“ (Foucault, 2005a, S. 256). Des Weiteren

plädiert Foucault darauf Machtbeziehungen nicht nur in Institutionen zu suchen, denn „die eigentliche Verankerung der Machtbeziehungen ist außerhalb der Institutionen zu suchen, auch wenn sie in einer Institution Gestalt annehmen“ (Foucault, 2005a, S. 258). Machtstrukturen sind vor allem in sozialen Verflechtungen verwurzelt, weshalb es politisch notwendig ist, die Machtbeziehungen der Gesellschaft zu analysieren (Foucault, 2005a, S. 258). Laut Foucault gibt es in der Gesellschaft viele Formen und Orte des *Regierens*. Der Staat ist womöglich der wichtigste Ort und Form der Machtausübung und alle anderen Arten von Machtbeziehungen beziehen sich auf gewisse Weise auf den Staat, so Foucault (2005a, S. 260). Dies liegt nicht daran, dass sie vom Staat abgeleitet sind, sondern es zu einer „Etatisierung der Machtbeziehungen“ (Foucault, 2005b, S. 291) gekommen ist. Wenn „Gouvernement“ im Sinne von „Regierung“ – Foucault spricht von Regierung im weiten Sinne – verstanden wird, ist es demnach zu einer „Gouvernementalisierung“ (Foucault, 2005a, S. 260) von Machtbeziehungen gekommen.

Foucault versteht unter Gouvernamentalität die Gesamtheit aus Institutionen, Verfahren und Taktiken, die die hochkomplexen Formen der Macht ausüben. Dieser Machttypus wird als „Regierung“ (Foucault, 2005a, S. 171) bezeichnet. Die Gouvernamentalität bedeutet zudem eine grundsätzlich neue Form des Regierens, das heißt eine neue Art der Durchsetzung von gesellschaftlicher Ordnung, politischen Entscheidungen und Herrschaft, sowohl durch staatliche als auch nicht-staatliche Institutionen sowie der Selbstregierung (Sauer, 2008, S. 43) und wird somit zu einem Grundprinzip moderner Staatlichkeit (Wiede, 2020, S. 4). Seit dem 16. Jahrhundert stellt sich die Frage nach der „Regierung seiner selbst“ (Foucault, 2005a, S. 148). Laut Foucault ist die Form der Machtausübung seit dem 18. Jahrhundert ein Zusammenfallen der Macht des Staates, also durch Staat, Polizei, Schule etc., und der Führung durch sich selbst (Foucault, 2005, S. 247, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 62).

In der Folge fließen „Selbstführung und Fremdführung“ ineinander (Schreiner, 2017, S. 63). Die Voraussetzungen für die Verschränkung von Selbst- und Fremdführung sind laut Foucault ein neues Menschenbild und ein neues Verständnis von Bevölkerung. Vor dem 18. Jahrhundert wurden Menschen als Untertan*innen von König*innen betrachtet, die geknechtet und diszipliniert werden. Die Idee, dass Untertan*innen ein Art Gesamtheit bilden, entstand erst ab dem 18. Jahrhundert. Die Bevölkerung, die zunehmend Interessen entwickelte, wurde auch für die Herrschaft von Bedeutung (Foucault, 2014, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 64). Das Menschenbild änderte sich dahingehend, dass Menschen nicht mehr als Untertan*innen gesehen wurden, sondern als lebendige Wesen, die Bedürfnisse und Wünsche haben, die beherrscht werden müssen. Menschen hatten sich immer noch der Herrschaft zu beugen, die

Regierung hatte sich jedoch um die Bedürfnisse der Bevölkerung zu kümmern. Sie wurden sogar zu einem Instrument der Regierung, um politische Ziele zu erreichen. „Selbstführung und Fremdführung sowie Freiheit und Herrschaft begannen sich immer mehr zu überschneiden“ (Foucault, 2014, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 64).

Duttweiler fasst Gouvernamentalität wie folgt zusammen: „Mit dem Kunstwort ‚Gouvernamentalität‘ bezeichnet [Foucault] jene Macht- und Wissenskomplexe, in denen die Formen der politischen Regierung auf Formen der Selbstführung zurückgreifen“ (Duttweiler, 2016, o.S.). Das Regieren vollzieht sich über ein „Zusammenspiel von Regierungstechniken und Selbsttechnologien“ (Bargetz et al., 2015, S. 13). Laut Foucault sind „Technologien der Macht, die das Verhalten von Individuen prägen und sie bestimmten Zwecken oder einer Herrschaft unterwerfen, die das Subjekt zum Objekt macht“ (Foucault, 2005b, S. 968). Technologien des Selbst ermöglichen „eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, [...] der Vollkommenheit [...] erlangt“ (Foucault, 2005b, S. 968). Foucault nennt Selbsttechnologien auch „Technologien individueller Beherrschung“ (Foucault, 2005b, S. 968), mit denen man auf sich selbst einwirkt. Auf die Selbsttechniken in Bezug auf Burnout wird in einem späteren Kapitel näher eingegangen. Im nächsten Kapitel wird der Zusammenhang zwischen Subjektivierung, Gouvernamentalität und Neoliberalismus ausgearbeitet.

4.4. Neoliberale Subjektivierung und Neoliberale Gouvernamentalität

„Der Neoliberalismus [ist] darauf angewiesen, die Treue zu seiner Politik und zum System durch sogenannte Sinnstiftung, Betonung von Identität und Identifizierung, also durch nachdrückliche Bewusstseinsbildung zu gewährleisten.“ (Schui et al., 1997, S. 31)

Laut Tiedemann (2020, S. 5) befindet sich das Subjekt im neoliberalen Kapitalismus in einer Krise. Diese Krise sei sowohl ideologischen „Subjektivierungsregimen“ (Graefe, 2011, S. 150, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 7) wie auch veränderten Verwertungsbedingungen des postfordistischen Kapitalismus geschuldet (Hirsch & Roth, 1986; Virno, 2005, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 7). Im Zuge einer Krise des fordistischen Kapitalismus in den 1970ern veränderte sich der Produktions- und Vergesellschaftungsmodus hin zu einem postfordistischen Kapitalismus. Begleitet wurde dies von Arbeiter*innenbewegungen, die nicht nur für klassische gewerkschaftliche Forderungen kämpften, wie Lohnerhöhungen (Riga, 2013, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 7), sondern auch gegen die Einengung der Persönlichkeit und für ein Arbeitsverständnis der Selbstverwirklichung (Haubl, 2013, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 7).

Mit dem Wandel zu einem postfordistischen Arbeitsregime setzte sich eine „Ideologie von Angebotsorientierung, Deregulierung, Privatisierung und Aushöhlung des Sozialstaats sowie die Flexibilisierung von Produktionsprozessen“ (Steinitz, 2013, S. 45, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 8) durch. Zunächst konnten für Arbeiter*innen neue Freiheiten erschlossen werden, wie etwa das Ende des Fließbandzwangs. Allerdings führte der veränderte flexibilisierte und individualisierte Verwertungsmodus zu der Vereinnahmung der ganzen Person eines*einer Arbeiters*Arbeiterin, so Tiedemann (2020, S. 8). Das neu geschaffene Subjektivierungsregime des Neoliberalismus ist laut der Politikwissenschaftlerin das neoliberale Ethos des „Unternehmer[s] seiner selbst“ (Foucault, 2004, S. 314, zitiert nach Tiedemann, 2020, S. 9).

Nach Wiede (2020, S. 17) spielt der *homo oeconomicus* in der gegenwärtigen ökonomisch geprägten Subjektivierungsdebatte eine paradigmatische Rolle. Es wird über ökonomisierte Subjektivität in veränderten Strukturen von kapitalistischer Markt- und Arbeitsorganisation diskutiert. „Neoliberale Wirtschaftspolitiken zeigten Effekte bis auf die Ebene der sozialen Regierung des Einzelnen“ (Wiede, 2020, S. 17). Seit den 1970er Jahren verbreitete sich im Bereich der *Governmentality Studies* der Begriff der „neoliberalen [Gouvernementalität]“ (Wiede, 2020, S. 18), die in westeuropäischen und nordamerikanischen Wirtschafts- und Sozialpolitiken für eine aktive soziale Selbstermächtigung und Selbstlenkung stehen, um funktionsfähig für marktorientierte Gesellschaften zu sein. Die Studien beziehen sich hierbei auf späte Vorlesungen Foucaults, der den *homo oeconomicus* des amerikanischen Neoliberalismus als einen „Unternehmer seiner selbst“ (Foucault, 2006, S. 314) definierte. Laut Foucault bedeute das nicht, dass jede*r zu einem ökonomischen Menschen werde und jedes einzelne Verhalten ökonomisch sei. Allerdings mache die Grundidee den Menschen als *homo oeconomicus* zu begreifen, die politische und ökonomische Verhaltenssteuerung möglich. „Als Homo oeconomicus wird ‚das Individuum gouvernementalisierbar‘“ (Foucault, 2004, S. 349 zitiert nach Duttweiler, 2016, o.S.). Die Formulierung des „Unternehmer seiner selbst“ wurde von dem Soziologen Ulrich Bröckling weitergeführt und als „unternehmerisches Selbst“ (Bröckling, 2007, zitiert nach Wiede, 2020, S. 18) benannt. Damit bezeichnet er eine gegenwärtig hegemoniale Subjektivierungsform, die die unternehmerische Selbstmobilisierung, als politisch und gesellschaftlich akzeptierte Form von Subjektbildung erachtet (Bröckling, 2007, zitiert nach Wiede, 2020, S. 18). Bröckling beschreibt, wie immer mehr Menschen sich als eine Art Unternehmen begreifen und „Investitionen‘ in sich selbst als ‚Humankapital‘“ (2007, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 67) tätigen, mit dem Ziel, ihre Konkurrenzfähigkeit zu optimieren. Es handelt sich dabei nicht um eine feste Gegebenheit, sondern um etwas von außen, wie von innen Gemachtes, das heißt durch die Gesellschaft

angespornt und vom Individuum selbst angestrebt wird. Bröckling beschreibt dies als „Strategien der Zurichtung und Selbstzurichtung“ (2007, S. 283, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 68). Ein Beispiel für Selbsttechniken bzw. Selbstregierung der neoliberalen Gouvernamentalität bzw. neoliberale Subjektivierung sind Ratgeberliteratur und Angebote für Coaching und Beratung, die sich auf dem neoliberalen Markt gebildet haben, um die Entwicklung einer unternehmerischen Persönlichkeit zu unterstützen. Für Bröckling ist eine solche Ratgeberliteratur eine Anleitung für das unternehmerische Selbst, denn diese Literatur vermittelt Techniken, wie ein Sich-Selbst-Einreden gewisser Sichtweisen und Sicht-Selbst-Motivieren, die die eigene Persönlichkeit konkurrenzfähiger, unternehmerischer und somit erfolgreicher und glücklicher machen sollen (Bröckling, 2007, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 68). Laut Schreiner soll dies Folgendes vermitteln: „In konkurrenzfähiger Teilnahme an Märkten und Gesellschaft liegt der Zweck Deines Daseins“ (2017, S. 68). Laut Schreiner (2017, S. 68) zeigen Foucault und Bröckling wie sich Menschen im Neoliberalismus in das Regieren einbringen. Es scheint sich dabei nicht um bewusste Handlungen von Menschen zu handeln, sondern vielmehr um unbewusste Prozesse.

„Der Mensch befolgt nicht einfach Regeln und erfüllt nicht einfach Erwartungen, die von außen gesetzt würden. Vielmehr werden diese selbst Teil seines Denkens, Fühlens und Wollens. Er thematisiert sich dazu selbst, er optimiert sich dazu selbst und er stellt sich selbst dar. Auf der Suche nach Anerkennung, Erfolg und Glück ist er zur Anpassung und Unterwerfung in einem Maße bereit, das ihn das Anpassen und Unterwerfen am Ende gar nicht mehr erkennen lässt“ (Schreiner, 2017, S. 68).

Laut Rau (Rau, 2016, S. 658) formiert sich im Arbeitskontext ein neuer Idealtypus von Arbeitskräften, nämlich der „Arbeitskraftunternehmer“ (Voß & Prognatz, 1998, zitiert nach Rau, 2016, S. 658). „Beschäftigte sollen, obwohl sie keine Unternehmer sind, zu ihrer eigenen Arbeitskraft – und in diesem Sinne zu sich selbst – ein unternehmerisches Verhältnis entwickeln und lernen, nach ökonomischen Prinzipien zu handeln“ (Rau, 2016, S. 658). Der Umgang mit Markt und Wettbewerb liegt nun in der Verantwortung der Individuen. Die Beschäftigten sollen sich demnach selbst kontrollieren, selbst rationalisieren und selbst ökonomisieren (Voß & Prognatz, 1998, zitiert nach Rau, 2016, S. 658). Dies sei Teil einer Psychopolitik, so Rau (2016, S. 660). Das Konzept der Psychopolitik wird im späteren Verlauf näher erläutert.

Michalitsch sieht die neoliberale Transformation als grundlegende Restrukturierung von Staat, Gesellschaft und Ökonomie und zudem als „profunden Wandel von Denkweisen und Redefinition des Subjekts“ (2013, S. 46). Laut der Politikwissenschaftlerin stellen das Subjekt und die Formierung von Subjektivität einen wesentlichen Faktor von Gouvernamentalität dar,

denn sie schließt Prozesse der Selbst-Formation, Selbst-Konstruktionen und Selbst-Verortung ein (Michalitsch, 2006, S. 119). „Neoliberalismus, gegenwärtig dominanter, auf ökonomischer Selbstregulation basierender Deutungs-, Ordnungs- und Entwicklungsentwurf, bedeutet folglich nicht nur Restrukturierung von Ökonomie, Staat und Gesellschaft, sondern Wandel der Regierung, der stets auch Zugriff auf Denkweise und Ausrichtung des Subjekts impliziert“ (Michalitsch, 2006, S. 120).

Weil Marktprinzipien zum regulierenden und organisierenden Faktor von Staat und Gesellschaft werden, wird auch das Individuum zum unternehmerischen und in Konkurrenz stehenden Subjekt und auf Rationalität und marktorientiertes Nutzenkalkül beschränkt (Lemke, 1997, zitiert nach Michalitsch, 2006, S. 120). Laut Michalitsch spielt der *homo oeconomicus* eine wesentliche Rolle in der neoliberalen Subjektivität (2002, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 46), wie auch das *Unternehmermodell* nach Joseph Schumpeter und das *Humankapital* nach Gary Becker. Ersterer ist keiner ökonomischen Schule zuzurechnen. Schumpeter konzipierte 1911 die Idee eines innovativen Pionierunternehmers, welcher die Nachfrage befriedigt, aber auch für Innovation sorgt. Es ist ausdrücklich von einem Unternehmer die Rede und nicht von einer Unternehmerin*, da Schumpeter zufolge Männer* die ökonomische Führerschaft übernehmen. Allerdings sind es nicht Ideen oder Erfindungen, die für Innovation sorgen, sondern die Durchsetzung im Konkurrenzkampf. Das heißt es kann sich um die Einführung neuer Produktionsverfahren, Erschließung neuer Märkte, neue Produktionsfaktoren oder Reorganisation eines Industriezweigs handeln. Der Unternehmer erlangt schließlich eine vorübergehende Monopolstellung mit entsprechenden Monopolgewinnen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem Konkurrenten auf dem Markt diesen imitieren und somit das Monopol zerschlagen. Ein dynamischer Unternehmer beginnt anschließend mit einer neuen Innovation. Laut Schumpeter ist dies die Charakteristik des Kapitalismus (Michalitsch, 2013, S. 47). Laut Michalitsch (2013, S. 47) erkannte Schumpeter dreißig Jahre nach dem Veröffentlichen seiner Theorie das Ende des Unternehmertypus an, aufgrund von Marktkonzentration, der Vormachtstellung von Konzernen und dem Einfluss des Finanzsektors.

Nach Beckers Humankapitaltheorie wird das rationale Kosten-Nutzen-Kalkül zu der Grundlage menschlichen Verhaltens in Beziehungen zu Anderen, wie auch für das Verhältnis von Subjekten zu sich selbst. Das Humankapital wird in der schulischen Ausbildung, in Weiterbildungen am Arbeitsplatz und zusätzlich durch die Verbesserung von emotionaler und physischer Gesundheit gebildet (Becker, 1975, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 47). Die Investitionen in das Humankapital hängen dabei von der monetären und psychischen Rentabilität ab. Laut Becker agieren Menschen, die in ihr Humankapital investieren, wie

Firmen, die Kapital mit anderen Ressourcen kombinieren und somit Macht generieren (zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 47). Menschen mit besseren Fähigkeiten und Ressourcen können mehr in ihr Humankapital investieren und haben bessere Marktchancen. Beispiele für Investitionen ins Humankapital sind gesunde Lebensführung durch Ernährung und Sport (Becker, 1975, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 47). Nach Wendy Brown versteht sich der neoliberale Mensch selbst als Humankapital. Wie bei jedem Kapital ist das Ziel dabei die Wertsteigerung, um der Konkurrenz überlegen zu sein (Brown, 2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 78). Dies wird durch Investitionen in sich selbst und Selbstoptimierung erreicht, welche nicht nur im Arbeitsleben, sondern auch im Alltag praktiziert werden, etwa durch den Konsum bestimmter Produkte und Dienstleistungen, die Nutzung sozialer Netzwerke, Verbesserung der Fitness, Gewichtreduktion und die Wahl bestimmter Schulen und Hochschulen. Unternehmerisch denkende Menschen hoffen, dass sich die getätigten Investitionen auszahlen werden, in Form von nutzbringenden Beziehungen, neuen beruflichen Möglichkeiten, Anerkennung und Geld (Brown, 2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 79). Menschen sind dadurch mit neuen Anforderungen konfrontiert, da sie das Humankapital nicht nur für sich selbst generieren, sondern auch für das Unternehmen, in dem sie arbeiten, und den Staat. Der Mensch habe zu funktionieren und wolle das auch, so Brown (2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 79). Für Michalitsch (2013) ist das Generieren von Humankapital nicht von Subjektivierung zu trennen. Es entstehen Wirtschaftssubjekte, deren gesamte menschliche Existenz auf die Ökonomie gerichtet wird. Die Marktlogik wird von den Individuen internalisiert. Sie werden somit zu Unternehmer*innen ihrer Selbst, wie es auch Foucault beschreibt, und Subjektivierung knüpft sich an Marktverwertbarkeit (Michalitsch, 2013, S. 48).

Die Konzepte des Unternehmers nach Schumpeter und des Humankapitals nach Becker werden laut Michalitsch (2013, S. 48) in einfacherer Form vom Bildungssystem und den Medien adaptiert. Aus ihren Theoriekontexten gelöst werden sie zu wiederholten Geboten und Selbsttechnologien, die Subjektformierung regulieren. Grenzen zwischen Zwang und Freiheit sowie Herrschafts- und Selbsttechnologien verschwimmen. Michalitsch (2013, S. 48) präsentiert sieben zentrale Postulate, die sich in den letzten Jahrzehnten durch ständige Wiederholung in das Alltagsdenken verankert haben. Es werden primär Individuen anstatt Kollektive adressiert und somit auf Individualisierung und Entpolitisierung gesetzt.

Das erste Postulat ist die *Selbstverantwortung*, also die alleinige Verantwortung für das eigene Selbst. Dies schließt jedoch die soziale und gesellschaftliche Komponente von Verantwortung für Andere aus. Sie wird auf die Eigenverantwortung reduziert und führt zu einem Selbstmanagement der Optimierung und Perfektion. (Erwerbs-)Arbeit wird somit zu

Selbstverwirklichung und auch andere Aspekte des Lebens, wie die „richtige“ Ernährung, werden zu Arbeit. Der eigene Körper und die Gesundheit werden zur Selbstverantwortung des Subjekts. Krankheit wird demnach als mangelnde Selbstführung betrachtet. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. „Die Forderung nach Selbstverantwortung, Selbstmanagement, Selbstoptimierung mündet in ein ‚humankapitalistisches‘ Selbst-Verständnis als ‚Eigen-Produkt‘“ (Hondrich, 2001, S. 8, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 48). Butterwegge et al. schreiben außerdem: „Diese neoliberale Subjektivierung findet in de[m] Stichwort[...] des ‚Selbstmanagement‘ ihren Ausdruck“ (2017, S. 245). Im Falle eines Nicht-Schaffens der Anforderungen oder gesellschaftlicher Marginalisierung und Exklusion wird dies mit persönlicher Schuldzuschreibung verknüpft, anstatt eine politische oder gesellschaftliche Verantwortung darin zu erkennen (Michalitsch, 2013, S. 48). Diese von außen gespiegelte und innerlich empfundene Schuld kann, insbesondere wenn sie lange anhält, zu psychischen Leiden führen.

Das zweite Postulat ist das universalisierte Marktprinzip des *Wettbewerbs*. Dies weitet sich auch auf soziale Beziehungen aus, die als Konkurrenzverhältnisse definiert werden. Das heißt, das Soziale wird ökonomisiert und Subjekte werden marktförmig. Wer sich der Vermarktung nicht anpasst und in der Konsumgesellschaft nicht mithalten kann, gilt als arm, schwach und minderwertig. Diese Unterlegenheit wird mit Scham besetzt und tabuisiert (Michalitsch, 2013, S. 49). Hier gilt das Gleiche, wie mit der Schuld, die auch mit Scham verknüpft sein kann. Wenn aufgrund des Tabus außerdem nicht darüber geredet wird, kann dies zu einer Verschlimmerung der psychischen Lage führen.

Das dritte Gebot ist das der *Fairness*. Das gesellschaftliche Organisationsprinzip des Wettbewerbs braucht Regeln, um funktionieren zu können. Dabei ist Fairness nicht mit Gerechtigkeit gleichzusetzen, denn Fairness bezieht sich auf die Einhaltung von Spielregeln, also die Anpassung der Konkurrent*innen an das Spiel. Das Spiel selbst wird nicht in Frage gestellt. Wettbewerb wird somit legitimiert und als gesellschaftliches Leitprinzip unterstützt, indem Gerechtigkeit durch Fairness ersetzt wird. Daraus entstehende soziale Hierarchien werden nicht mehr hinterfragt (Michalitsch, 2013, S. 49). Laut Keck (siehe Abb. 1) ist der Mangel an Fairness ein Risikofaktor für Burnout. Es ist unklar, ob er den Mangel an Gerechtigkeit meint oder die Nicht-Einhaltung der Spielregeln.

Das *Unternehmertum* als vierter Grundsatz schließt sich an die Selbstverantwortung und den Wettbewerb an. Das universelle Entrepreneurship fordert Menschen dazu auf, sowohl ihre Arbeit als auch ihre ganze Existenz unternehmerisch zu gestalten und sich wie bereits erwähnt als unternehmerisches Selbst zu verstehen. Auch hier findet eine Verankerung von

Marktprinzipien in Individuen statt. Damit machen sich Unternehmer*innen ihrer Selbst zu einem Produkt am Markt, das vermarktet werden soll (Michalitsch, 2013, S. 49). Da sich das Unternehmertum auf die Idee des *homo oeconomicus* bezieht und Rationalität als relevanter Begriff angeführt werden sollte, wird dieses Postulat darum ergänzt (Michalitsch, 2002, S. 16).

Fünftens ist *Aktivität* eine Eigenschaft, die Unternehmer*innen besitzen sollen. Dies ist der Gegenentwurf zu den weiblich* konnotierten Eigenschaften eines passiven, sicherheitsbedürftigen und risikoscheuen Menschenbilds im Wohlfahrtsstaat. Eine passive und somit unproduktive Freizeitgestaltung wird als minderwertig angesehen gegenüber einer aktiven Freizeit, gefüllt mit Fitness und Wellness (Greco, 2004, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 49), die dem Humankapital zu Gute kommen. Der Anspruch, auch außerhalb der Arbeitsstunden produktiv zu sein, kann Druck und Stress hervorrufen.

Ein weiterer Aspekt ist die *Flexibilität*, die in einer ständigen Wettbewerbssituation und unternehmerischen Haltung erforderlich ist, um sich schnell anzupassen und kreativ zu bleiben (Bröckling, 2004, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 49). Flexibilität wird zum neoliberalen Imperativ. Von Subjekten wird örtliche Ungebundenheit und Anpassungsfähigkeit erwartet (Lemke, 2004, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 49).

Das letzte Postulat laut Michalitsch (2013, S. 50) ist der *Erfolg*. Der Erfolg gilt als Ausdruck unermüdlicher Arbeit an sich selbst und wird durch das Befolgen anderer neoliberaler Imperative belohnt. Erfolg im Neoliberalismus bedeutet, dass das vermeintlich selbstproduzierte Subjekt sich im Wettbewerb durchgesetzt hat. Die Indikatoren für Erfolg sind marktgebunden, nämlich Macht und Geld. Erfolg erfordert Leistung. Die unermüdliche Arbeit, und das hohe Maß an Leistung, welche erbracht werden muss, um erfolgreich zu sein, könnte eine Rolle spielen für den Risikofaktor der Arbeitsüberlastung nach Keck (siehe Abb. 1).

Neoliberale Subjektivierung, wie auch neoliberale Gouvernamentalität bzw. Praktiken, Denkweisen und Diskurse gehen nach Michalitsch (2006) zunehmend mit traditionellen Geschlechtervorstellungen einher. Somit folgen neoliberale Transformationsprozesse einer geschlechtlich gespaltenen Regierung. Somit ist der Entwurf des unternehmerischen Subjekts mit den Forderungen nach Selbstverantwortung und Leistungsbereitschaft mit Männlichkeit verknüpft (Michalitsch, 2006, S. 127). Dies gilt auch für Entrepreneurship und Aktivität. Unbezahlte Versorgungsarbeit, die hauptsächlich Frauen* zugewiesen ist, wird nicht berücksichtigt. Außerdem ist sie nicht vereinbar mit dem neoliberalen Subjektentwurf, aufgrund geringerer Flexibilität. Michalitsch (2013, S. 50) problematisiert vor allem, dass sich die neoliberalen Postulate auf die Subjektivierung richten und zudem zu politischen Leitlinien werden, die Arbeits- und Sozialpolitik beeinflussen. Die neoliberale Regierung ist „Selbst-

Regierung“ (Michalitsch, 2013, S. 50). Subjekte im Neoliberalismus steuern sich selbst. Der Markt herrscht durch Wettbewerb und somit unterwerfen sich Subjekte den Gesetzen des Marktes (Michalitsch, 2013, S. 50). Laut Sauer (2008, S. 43) beruht die Subjektbildung nicht mehr vorrangig auf der Normierung, das heißt auf der Anpassung an Normen, sondern auf der Integration von notwendig erscheinenden Verhaltensweisen und einer damit einhergehenden Selbstdisziplinierung von Individuen.

4.5. Subjektivierung, Gouvernamentalität und Geschlecht

„Nicht weil Frauen und Männer verschieden sind, sind sie in ungleicher Form in Gesellschaft, Politik und Ökonomie eingebunden, sondern weil sie in gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Institutionen und Strukturen als vergeschlechtlichte und ungleiche Subjekte hervorgebracht werden, können sich Ungleichheitsverhältnisse herstellen und fortschreiben“ (Bargetz et al., 2015, S. 17)

Laut der feministisch-politiktheoretischen Perspektive nach Bargetz et al. ist Gouvernamentalität ein „maskulinistisches Ordnungsmuster“ (2015, S. 19). Die Regierungsrationalität ist durchzogen von androzentrischen Setzungen, vergeschlechtlichten Grenzziehungen zwischen Öffentlichkeit und Privatheit und vergeschlechtlichter Arbeitsteilung. Die Gouvernamentalität baut auf einer geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung und Gesellschaftsordnung auf (Giesser & Ludwig, 2008, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 19), da innerhalb der Gouvernamentalität über Zuständigkeiten des Staates, über Öffentlichkeit und Privatheit und darüber, was staatlich und nicht-staatlich ist, bestimmt wird (Foucault, 2004, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 100). Somit wird ein vergeschlechtlichter Staat hervorgebracht. Das Regieren der Subjekte funktioniert über vergeschlechtlichte Regierungstechniken, das heißt Subjekte werden als zweigeschlechtlich angerufen, was zu einem männlichen* und weiblichen* Selbstverhältnis, einer geschlechtsspezifischen Lebensweise und Körper- und Sexualverhältnissen führt (Engel, 2003; Ludwig, 2011; Rau, 2010, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 20). Laut Foucault ermöglicht die geschlechtliche Selbstkonstitution das Regieren der Bevölkerung, „denn mittels Sexualisierung und Vergeschlechtlichung von Körpern und Subjekten regiert der moderne westliche Staat das Leben, die Generativität, die Gesundheit und das Wohlergehen der Bevölkerung“ (Foucault, 2004, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 21). Vorstellungen von Weiblichkeit, Männlichkeit, Liebe, Familie und Verantwortung werden in vergeschlechtlichte Selbsttechnologien übersetzt, die dazu genutzt werden können, die Bevölkerung in bestimmter Weise zu stimulieren, ohne dass die Bevölkerung dies aktiv wahrnimmt (Foucault, 2004, zitiert nach Bargetz et al., 2015, S. 21). Angelehnt an Foucault schreibt Maihofer, „dass sich Geschlechterverhältnisse nicht nur

in den gesellschaftlichen Strukturen reproduzieren, sondern auch ‚in‘ den Individuen“ (2001, S. 68, zitiert nach Rau, 2015, S. 193). Es handelt sich jedoch vor allem um eine (Re-)Produktion der Verhältnisse „zu sich als ‚Frau‘ oder ‚Mann‘“ (Maihofer, 2001, S. 65, zitiert nach Rau, 2015, S. 193) und weniger um eine Essenz von geschlechtlicher Identität. Diese Verhältnisse verwandeln sich mit der Zeit in eine „materielle Realität in einer Vielzahl von Denk-, Gefühls- und Handlungsweisen, ‚psychischen Strukturen‘ und Körperpraxen“ (Maihofer, 2001, S. 65, zitiert nach Rau, 2015, S. 193).

Laut Gundula Ludwig (2011, S. 233) sind die Grenzen zwischen Weiblichkeits- und Männlichkeitskonstruktionen jedoch aufgeweicht, wodurch die Regierungstechniken in Bezug auf Geschlecht flexibler werden. Feministische gouvernementalitätstheoretische Arbeiten sprechen von einem „Paradox der Festschreibung und Flexibilisierung der Geschlechterverhältnisse“ (Pühl & Schulz, 2001, S. 102, zitiert nach Ludwig, 2011, S. 243) durch die neoliberale Gouvernementalität. Ludwig (2011, S. 237) bringt ein Beispiel von Bröckling an, welcher bei der Analyse von Selbstmanagementliteratur die Verflüssigung von Weiblichkeit und Männlichkeit beobachtet. Insbesondere Frauen* wird zu der Fähigkeit des „identity-switching“ (Bröckling, 2002, S. 191 zitiert nach Ludwig, 2011, S. 237) geraten, das heißt dem Wechsel zwischen Weiblichkeit oder Männlichkeit, eine Form der Selbsttechnik oder ‚Arbeit am Ich‘, wie Ludwig (2011, S. 237) es bezeichnet. Nach Bröckling (2002) sollen Frauen* wie Männer* ihre Selbstverhältnisse und sozialen Beziehungen flexibel und an unternehmerischer Logik ausrichten. Weiblichkeit wird im Neoliberalismus grundsätzlich flexibilisiert und um Attribute wie Zielgerichtetheit, Erfolgsorientierung und ökonomisches Kalkül erweitert (zitiert nach Ludwig, 2011, S. 243). Allerdings werden Frauen* nicht nur als „Unternehmerin[nen] ihrer selbst“ (Pühl, 2003, S.111, zitiert nach Ludwig, 2011, S. 243) gesehen, sondern ihnen wird dennoch die Zuständigkeit der Reproduktionsarbeit zugeordnet und Emotionalität und Fürsorglichkeit bleiben weiterhin weiblich konnotiert (Nowak, 2007, zitiert nach Ludwig, 2011, S. 243). Das Paradox der Festschreibung und Flexibilisierung zeigt sich in realpolitischen Geschlechterverhältnissen. Diskriminierung basierend auf Geschlecht wurde laut Ludwig (2011, S. 234) sowohl politisch als auch rechtlich verstärkt abgebaut. Das zeige die steigende Frauenerwerbsquote und das Bekleiden hochrangige Ämter durch Frauen*, so Ludwig (2011, S. 234). Allerdings sind Frauen* nach wie vor ökonomisch schlechter gestellt und übernehmen den Großteil der Reproduktionsarbeit (Michalitsch, 2006, S. 123). Andere würden Ludwig widersprechen, dass Frauen* weitestgehend rechtlich gleichberechtigt sind, wie etwa Sacksofsky (2020, o.S.). Laut der Professorin sind Frauen* nach wie vor rechtlich benachteiligt, wenn es zum Beispiel um die Teilzeitarbeit geht, die vor allem Frauen* betrifft

oder die Benachteiligung von Frauen* bei der Rente, da eine volle Rente nur bei ununterbrochener Erwerbsbiografie ausgezahlt wird, wobei vor allem Frauen* ihren Berufsweg unterbrechen wegen ihrer gesellschaftlichen Zuschreibung zur Kinderbetreuung. Zumal betrifft Diskriminierung basierend auf Geschlecht nicht nur die binäre Geschlechterzuschreibung von Mann* und Frau*, sondern auch Trans- und Intersex-Personen, die rechtlich stark benachteiligt sind (Sacksofsky, 2020, o.S.). Das heißt, trotz der neoliberalen Flexibilisierung ändert sich nichts an der Hierarchisierung der Geschlechter und ihrer vergeschlechtlichten Subjektkonstitution. Ludwig schlussfolgert, dass „die gegenwärtige heteronormative Hegemonie durch eine Gleichzeitigkeit der Erweiterung des Normalitätskontinuums und der Festschreibung von rigider Zweigeschlechtlichkeit gekennzeichnet werden“ (2011, S. 248). Im nächsten Kapitel wird der Einfluss des Neoliberalismus auf die Psyche thematisiert.

4.6. Neoliberalismus und Psychopolitik

„Das Ich als Projekt, das sich von äußeren Zwängen und Fremdzwängen befreit zu haben glaubt, unterwirft sich nun inneren Zwängen und Selbstzwängen in Form von Leistungs- und Optimierungszwang.“ (Han, 2014, S. 9)

Laut dem Philosophen Byung-Chul Han (2014, S. 10) leben wir in einer historischen Phase, in der Freiheit Zwänge hervorruft – man bedenke Freiheit ist eine der Säulen des Neoliberalismus. Dies liegt daran, dass die Freiheit des *Könnens* mehr Zwänge als das *Sollen* erzeugt, denn das *Soll* zeigt durch Gebote und Verbote Grenzen auf, das *Kann* jedoch nicht. Somit sei auch der Zwang grenzenlos, der vom *Können* ausgeht. Dies ist jedoch paradox, da die Freiheit das Gegenteil von Zwängen ist (Han, 2014, S. 10). Han (2014) meint damit, dass in früheren historischen Phasen die Gesellschaft geprägt war von normativen Ansprüchen des *Sollens*, die den Handlungsspielraum von Menschen eingeschränkt haben. Heutzutage haben sich laut Han die Zwänge des *Sollens* abgebaut, allerdings bringen die unbegrenzten Möglichkeiten des *Könnens* ebenso Zwänge mit sich, denn wenn man mehr machen kann, wird auch mehr erwartet. Es entsteht ein impliziter Zwang zum Mehr (Han, 2014, S. 10). Die vermeintliche Freiheit im „alles kann, nichts muss“ ist somit trügerisch. „Die psychischen Erkrankungen wie Depression oder Burnout sind der Ausdruck einer tiefen Krise der Freiheit. Sie sind ein pathologisches Zeichen, dass heute die Freiheit vielfach in Zwang umschlägt. Das Leistungssubjekt, das sich frei wähnt, ist in Wirklichkeit ein Knecht. Es ist insofern ein *absoluter Knecht*, als es ohne den Herrn sich freiwillig ausbeutet“ (Han, 2014, S. 10). So wird aus der Fremdausbeutung des kapitalistischen Systems eine Selbstaussbeutung im neoliberalen Regime. Für ein Scheitern in der neoliberalen Leistungsgesellschaft machen die Menschen sich

selbst verantwortlich, anstatt die Gesellschaft oder das ökonomische und politische System zu hinterfragen. Die im „neoliberalen System der Selbstausbeutung“ (Han, 2014, S. 16) entstehende Aggression wird gegen sich selbst gerichtet. Laut Han (2014, S. 16) führt diese Autoaggressivität zu Depression.

Regime des Sollens, also Disziplinarregime, sind biopolitische Regime. Dabei wird Bezug genommen auf den Begriff der *Biopolitik* nach Foucault. Ihm zufolge gab es nach dem 17. Jahrhundert einen Wandel der Macht, nämlich von einer Todesmacht, welche von einem Souverän und durch die Macht des Schwertes durchgeführt wird, hin zu einer Disziplinarmacht. Die fortschreitende Industrialisierung, also von der agrarischen zur industriellen Produktion, erforderte eine stärkere Disziplinierung des Körpers zur Anpassung an die maschinelle Produktion. Dafür wird der Körper von der Disziplinarmacht in ein System von Normen eingespannt und so wird der Körper zur Produktionsmaschine. Die Biopolitik verwaltet die Bevölkerung als Produktions- und Reproduktionsmasse und reguliert und kontrolliert Fortpflanzung, Geburten- und Sterblichkeitsrate, Lebensdauer und Gesundheit (Foucault, 1997, zitiert nach Han, 2014, S. 35). Somit wird die Biopolitik zur Regierungstechnik der Disziplinalgesellschaft. Diese sei jedoch für das neoliberale Regime ungeeignet, da dieses vor allem die Psyche ausbeute, so Han (2014, S. 34). Vielmehr funktioniert der Neoliberalismus durch *Psychopolitik*, das heißt „Motivation, Projekt, Wettbewerb, Optimierung und Initiative gehören in die psychopolitische Herrschaftstechnik des neoliberalen Regimes“ (Han, 2014, S. 30). An dieser Stelle ist kritisch anzumerken, dass Han Körper und Psyche zu trennen scheint. Allerdings sind diese nicht trennscharf voneinander zu betrachten und stehen in Zusammenhang.

Nach Han (2014) werden mithilfe von Selbstmanagementworkshops, Persönlichkeitsseminaren und Motivationswochenenden Selbstoptimierung und Effizienzsteigerung angestrebt. Im Neoliberalismus soll nicht nur die Arbeitszeit gesteuert werden, sondern laut Han (2014, S. 43) soll der Mensch und sein Leben zusätzlich ausgebeutet werden. „Der neoliberale Imperativ der Selbstoptimierung dient allein einem perfekten Funktionieren im System. Blockierungen, Schwächen und Fehler sollen wegtherapiert werden, um die Effizienz und Leistung zu steigern“ (Han, 2014, S. 43). Während das Zeitalter der Souveränität eine Zeit der Abschöpfung von Gütern und Diensten darstellt, ist das Zeitalter der Disziplinalgesellschaft eines der Produktion und somit industrieller Wertschöpfung. Das neoliberale Regime sieht Han allerdings als Zeitalter der Erschöpfung, in dem die Psyche ausgebeutet wird, weshalb psychische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout die Begleiterscheinungen sind (2014, S. 44).

Rau (2016) bezieht sich ebenfalls auf Psychopolitik und stellt die These auf, dass sich in westlichen Gesellschaften ein neuer vergeschlechtlicher Regierungstypus herausgebildet hat, bei dem die Subjektivierung über die Psyche organisiert wird. Sie benennt diese als Psychopolitik, welche einer Form von Macht darstellt (Rau, 2015, S. 648). Die Spezifik der Macht besteht darin, dass sie „das Individuum durch den Modus der Psyche regiert“ (Rau, 2016, S. 648). Die Anerkennung der Psyche und psychologischen Wissens besteht laut Rau (2015, S. 194) seit dem 18. Jahrhundert. Der Mensch wird als *homo psychologicus* gesehen. Die Vorstellung einer psychischen Innenwelt entsteht im Kontext der sich auflösenden Feudalgesellschaft und einer sich entwickelnden kapitalistischen Gesellschaft. Denn die Auflösung der starren sozialen Ordnung führt zu einer stärkeren Thematisierung des Individuums und später zu der Idee der Psyche (Rau, 2015, S. 195). Das bürgerliche Individuum sei normativ als ein männliches Individuum konstruiert, so Maihofer (1995). Das „Mannsein“ sei keine „natürliche [...] Gegebenheit, sondern das Ergebnis eines komplexen historischen Prozesses“ (Maihofer, 1995, S. 109). Das „Frausein“ jedoch wird mit „Natur“ (Maihofer, 1995, S. 115) assoziiert und wird zum Beherrschungsobjekt. Der Diskurs über Psyche und die damit einhergehende Vorstellung von „Geschlechtscharakteren“ (Hausen, 1976, zitiert nach Rau, 2015, S. 195) trägt zur modernen Konstruktion von Zweigeschlechtlichkeit bei. So wurden Affekte in geschlechtsdifferenzierende Emotionen übersetzt, die von gesellschaftlichen Konstruktionen, wie der männlichen* Öffentlichkeit und weiblichen* Privatheit gestützt wurden (Sauer, 2007, zitiert nach Rau, 2015). „Das vergeschlechtlichte Subjekt der Moderne ist in diesem Sinne nicht ohne die Erfindung der Psyche möglich gewesen“ (Rau, 2015, S. 195). Raus (2015, S. 198) These ist, dass während des letzten Jahrhunderts die Psyche Teil einer neuen Regierungsweise geworden ist, da sie deutlich an gesellschaftlicher Relevanz gewonnen hat. Die Praxis und Wirkungsweise der Psychopolitik im Neoliberalismus ist vergeschlechtlicht, da die psychologische Arbeit und das dadurch entstehende psychologische Selbstverhältnis geschlechtlich konnotiert sind. Außerdem unterliegen sie einer gesellschaftlichen Hierarchisierung. Damit ist gemeint, dass Emotionen nach wie vor vergeschlechtlicht sind und weiblich* konnotierte Emotionen eher abgewertet werden, während männlich* konnotierte Emotionen aufgewertet werden (Rau, 2015, S. 198). Des Weiteren werden psychopolitische Arbeitsweisen, mit denen traditionell Weiblichkeit* hergestellt wird, ebenfalls tendenziell abgewertet (Rau, 2015, S. 198), so etwa im Bereich der Sorgearbeit, in der Harmonie, Solidarität und Fürsorge nicht zu dem nach Erfolg strebenden Unternehmertypus passen. Psychologische Selbsttechniken, die das Selbst zu einem „maskulinen souveränen ‚Politiker‘“ (Virno, 2005, zitiert nach Rau, 2015, S. 198) formen, entsprechen der

psychopolitischen Version des unternehmerischen Selbst (Rau, 2010, zitiert nach Rau, 2015, S. 198).

Laut Rau habe sich seit dem Beginn des 21. Jahrhunderts ein „qualitativ neuartige[r] Kontaktpunkt markiert, an dem sich Herrschaftstechniken und Technologien des Selbst vermitteln“ (2015, S. 195). Laut Rau (2015, S. 196) geht dies auf den sogenannten Psychoboom des 20. Jahrhunderts zurück. Seit den 1960ern wurden das Wissen über die Psyche und Techniken zur Erforschung des Inneren präsenter und beide wurden Teil des Alltags, der Sprache und der Selbstwahrnehmung. Dies lässt sich im Auftreten von Ratgeberbüchern, Zeitschriften, Weiterbildungskursen und Selbsthilfegruppen beobachten und in einer gesteigerten Akzeptanz und Nachfrage nach Psychotherapien. Grundlage dafür bildet die Psychoanalyse nach Sigmund Freud zu Beginn des 20. Jahrhunderts, welche ursprünglich als gesellschaftskritisches Projekt startete. Dabei sollte nicht nur das Krankhafte behandelt, sondern auch das „Normale“ therapiert werden. Es besteht Grund zur Annahme, dass Menschen in der Lage sind ihre „inneren und äußeren Bedingungen zu erkennen und die eigene Existenz über die Bearbeitung des Inneren transformieren zu können (Rau, 2015, S. 196). Entworfen wird damit ein dynamisches Bild des *homo psychologicus*, der sich selbst verändern kann“ (Rau, 2015, S. 196). Laut Rau (2015, S. 196) wird die Psyche zu etwas, an dem gearbeitet werden kann und muss. Im Vordergrund der Therapien stehen „Wachstum, Entwicklung und Umarbeitung des Selbst“ (Rau, 2016, S. 651). Dadurch wird die Psyche zu etwas, das mithilfe von Arbeit verändert werden kann (Rau, 2016, S. 651). Die Begriffe Wachstum und Entwicklung deuten auf eine Ökonomisierung von Subjektivierungsprozessen hin. Sie vermitteln, dass ein Individuum nicht genug ist und deshalb verändert werden muss, um einem Ideal zu entsprechen. Im Foucault'schen Sinn ist das therapeutische Ziel sich selbst zu verstehen, sich zu emanzipieren und wirklich zu sich selbst zu werden (Foucault, 2005, zitiert nach Rau, 2015, S. 196).

„Damit hat [die Psychopolitik] ein Doppelgesicht: Sie ist attraktiv, da mit ihr erstmalig in der Geschichte die Möglichkeit besteht, sich mit psycho-logischen Techniken selbst befreien zu können; und sie ist mit einem neuen Individualisierungszwang verbunden, denn das Individuum ist dazu aufgefordert, selbst etwas dafür zu tun, um ganz selbst zu werden und psychologisch gut für sich zu sorgen“ (Rau, 2015, S. 198).

Rau (2015, S. 196) argumentiert, dass durch die therapeutische Wende, oder auch Therapeutisierung, eine neue Form des Herrschaftsdiskurs geschaffen wurde, welche die Subjektformierung von Individuen beeinflusst. Gleichzeitig diene die therapeutische Wissenspraktik als Emanzipation (Illouz, 2006, zitiert nach Rau, 2015, S. 197), da Frauen*

durch therapeutische Selbsttechniken erst erkannten, dass sie historisch und durch Gesellschaft zu Frauen* gemacht wurden. Dies ermöglichte den Frauen* die Geschlechterverhältnisse als Herrschaftsverhältnisse zu erkennen und politisch zu adressieren (Rau, 2015, S. 197). Laut Rau (2015) hat sich die hegemoniale Subjektivierungsweise transformiert und „eine neue Weise der Regierung herausgebildet, die ausgehend von der Psyche Techniken bereitstellt, durch die Menschen sich selbst führen und geführt werden – eine Psychopolitik“ (Rau, 2010, zitiert nach Rau, 2015, S. 197). Die psychologischen Techniken erlauben und verpflichten die Individuen, sich selbst als Subjekt zu formen.

Laut Schreiner (2017, S. 88), soll die Therapeutisierung dazu führen kapitalistische Denk- und Verhaltensweisen in die Köpfe der Menschen einzuschreiben. Dies wird dadurch ermöglicht, dass seit dem frühen 20. Jahrhundert die Ansicht besteht, Gefühle und Identitäten von Menschen zu erforschen und insbesondere verändern und gestalten zu können (Illouz, 2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 88). Gleichzeitig stieg die Anforderung, bestimmte Einstellungen und Gefühle zu haben, auf bestimmte Art und Weise funktionieren zu müssen und Kontrolle über sein Innerstes zu erlangen. Dies lässt sich auch in Arbeitskontexten beobachten. Im Gegensatz zu Zeiten der Industrialisierung wird von Arbeitnehmer*innen Motivation, Freude, Leistungsbereitschaft und eine positive Arbeitseinstellung erwartet. Dadurch werden Arbeitgeber*innen von der Bringschuld entbunden, motivierende Arbeitsbedingungen zu schaffen (Donauer, 2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 47). Des Weiteren äußert sich die „gesellschaftliche Therapeutisierung“ in einem stark ansteigenden Angebot und Nachfrage nach Therapien generell. Es soll angemerkt sein, dass Therapien sehr sinnvoll sein können und vielen Menschen weiterhelfen. Problematisch wird es erst, wenn Menschen als grundsätzlich defizitär gesehen werden und diese vermeintlichen Defizite behoben werden sollen (Illouz, 2015, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 48). „Therapeutisierung soll fit machen für eine Welt, in der die soziale Sicherheit abnimmt und die Bedeutung von Märkten wächst“ (Schreiner, 2017, S. 48). In den Menschen selbst entsteht der Wunsch perfekt zu funktionieren und die Therapeutisierung befriedigt diese Bedürfnisse. Die Doppeldeutigkeit liegt darin, dass die Bedürfnisse der Menschen echt und Therapien hilfreich sind. Andererseits sind die Wünsche nach Perfektion und Optimierung internalisiert und somit trägt die Therapeutisierung auch zu deren Reproduktion und zur Herrschaftsförmigkeit bei (Schreiner, 2017, S. 48).

Laut Anhorn und Balzereit (2016) führt die Therapeutisierung einer „umfassende[n] gesellschaftliche[n] Macht- und Herrschaftstechnologie der (indirekten) Regierung („Führung“) von Individuen und Gruppen geworden, die sich über weite Strecken auf eine therapeutisch

vermittelte [...] Kontrolle des Selbst, der Einstellungen und der Gefühle, der Identitäten, der sozio-emotionalen Kompetenzen, usw. stützt“ (Anhorn & Balzereit, 2016, S. XIX). Die neuen Macht- und Herrschaftstechniken zeichnen sich dadurch aus, dass *Fremdführung* und *Selbstführung* miteinander verschmelzen. Es handelt sich nicht mehr um direkte und autoritäre Vorgaben durch Sollen und Müssen, sondern um eine subtilere Verhaltenssteuerung, die den Anschein vermittelt, selbstbestimmt und frei agiert zu haben. An der Therapeutisierung wird kritisiert, dass nicht mehr nur individuelle psychosoziale Probleme therapiert werden, sondern auch Alltagsschwierigkeiten und politische Problematiken, wie soziale Ungleichheit, Lebensbedingungen, Macht- und Herrschaftsstrukturen in kulturelle Fragen übersetzt werden, das heißt in gesundheitsbewusste Lebensstile, in anerkannte Identitäten und emotionale Achtsamkeit. Laut Anhorn und Balzereit (2016) schreiben sich die durch die Therapeutisierung vermittelten neoliberalen gesellschaftlichen Bedingungen und damit verbundenen Zwänge, politische Anforderungen und soziale Zumutungen nicht unmittelbar in die Subjekte ein. Das wäre zu eindimensional und linear. Vielmehr ist die therapeutisierende Macht- und Herrschaftstechnologie von Widersprüchlichkeit, Ambivalenz und Komplexität bestimmt (Anhorn & Balzereit, 2016, S. XXII).

Traue und Pfahl (2016, S. 251) konkretisieren die vorangegangenen Ausführungen und schreiben, dass es durch therapeutisches Wissen zu einer Anpassung des Individuums an kapitalistische und neoliberale Verhältnisse kommt und diese institutionalisiert werden. Ihre These ist, dass die Therapeutisierung Subjekten „Techniken der Problembewältigung und Selbstbearbeitung anbietet, die vor allem dazu dienen, sich in die ökonomischen Verhältnisse einzuarbeiten“ (Traue & Pfahl, 2016, S. 251). Das Arbeiten an sich selbst ist eigentlich als ein sich „Einarbeiten in die Verhältnisse“ (Engel, 2008, zitiert nach Traue & Pfahl, 2016, S. 251) zu verstehen. Es ist somit festzuhalten, dass die Therapeutisierung der Gesellschaft zum einen als emanzipatorisches Mittel fungieren kann und zum anderen ebenso als Herrschaftsinstrument dient.

Da der Neoliberalismus Eingang in die Psyche der Menschen erlangt hat und laut Han (2014, S. 44) eine psychische Erschöpfung und Ausbeutung verursacht, die zu psychischen Erkrankungen, wie Depressionen und Burnout führen kann, werden in dieser Arbeit Burnout-Betroffene interviewt. Ziel ist es dabei herauszufinden, inwieweit das neoliberale Regime und die Subjektivierung in diesem System sich auf die Psyche auswirken und ob bzw. inwiefern ein Zusammenhang zu einer Burnout-Erkrankung hergestellt werden kann. Da die Psychopolitik, als Form von Gouvernamentalität, im Neoliberalismus als Herrschaftsweise begriffen wird,

sollen deren Wirkungsweisen, wie etwa durch psychologische Selbsttechniken im nächsten Kapitel erläutert werden.

4.7. Selbstregierung und Selbsttechniken bei Burnout

„Im Zentrum der neoliberalen Regierungstechnik steht das ‚Selbstregieren‘ bzw. Selbstmanagement der Individuen [...] oder anders gesprochen: das Regieren durch Freiheit“ (Foucault, 2000, zitiert nach Sauer, 2008, S. 43).

Es wurde beschrieben, wie sich die neoliberale Arbeitsweise und Ideologie in Individuen einschreibt und wie sich diese auf die Psyche der Menschen auswirken. In diesem Kapitel soll das Konzept der Selbstregierung, insbesondere im Rahmen eines Burnouts, näher beleuchtet werden. Außerdem soll in Anlehnung an Foucault, welcher auf die Verwendung von Selbsttechniken als Ausdruck von Selbstregierung hinweist, auf Burnout-Selbsttechniken eingegangen werden. Michalitsch (2012, S. 46) schreibt in Bezugnahme auf Foucault, dass Selbsttechniken Individuen ermöglichen, selbst auf ihre Körper und ihre Psyche einzuwirken. Dies wird im Folgenden näher beleuchtet.

Alkemeyer et al. (2014, S. 13) beobachten, wie auch andere Autor*innen, dass ein zunehmender Teil der Menschen durch veränderte gesellschaftliche Bedingungen herausgefordert werden. Sie haben den Anspruch, handlungsfähig zu sein und zu bleiben und wollen Forderungen nach Kreativität, Flexibilität, Selbstmanagement und Leistungsoptimierung nachkommen. Gleichzeitig sind sie mit einem wachsenden und sich ständig ausdifferenzierenden Markt konfrontiert. Es werden Techniken und Vorbilder zur Selbstgestaltung und -verbesserung angeboten. Der Fokus liegt dabei auf Körperpraktiken und -performanz, wie etwa Körperoptimierung durch Sport, Fitness und Schönheitsoperationen. „In der postindustriellen Leistungsgesellschaft ist der Körper [...] zu einem Medium avanciert, an dessen Modellierung die Hoffnung geknüpft ist, eine ganzheitliche, das Innere wie Äußere einer Person betreffende Selbstformierung zu erreichen“ (Alkemeyer et al., 2014, S. 13). Mit dem Inneren sind hier die verinnerlichten Normen gemeint. Ein Zusammenhang zur Psyche wird bei Alkemeyer et al. (2014) nicht hergestellt. Der Fokus dieser Arbeit liegt zwar auf den Selbsttechniken in Bezug auf die Psyche. Dennoch sollte darauf eingegangen werden, wie auch der Körper Selbsttechniken unterworfen ist.

Wie bereits erwähnt, schreibt Bröckling (2002) über die neoliberale Durchziehung von Ratgeberliteratur. Neckel und Wagner legen ihren Fokus auf Ratgeber über Burnout und gehen stärker darauf ein, dass es sich dabei um neoliberale Selbsttechniken handelt, die ein „präventives Verhaltensregime“ (2013b, S. 8) propagieren. Sie räumen zwar ein, dass

Selbsttechniken zur Vermeidung von Erschöpfung hilfreich sein können, allerdings kritisieren sie, dass eine „Ideologie der Eigenverantwortung, die Krankheit als Mangel an Selbstsorge und Scheitern als persönliche Schwäche deklariert [wird]“ (2013b, S. 8). Als Antwort auf die Verausgabung und Erschöpfung muss laut Neckel und Wagner (2013a, S. 215 f.) das Arbeitssubjekt besser mit den eigenen Ressourcen haushalten. Während sich der schumpeterische Unternehmer mit Härte und Entschlossenheit durchsetzen musste, erkennt das aktuelle unternehmerische Selbst an, dass es in der Burnout-Krise lernen muss, mit den eigenen Kräften besser umzugehen, um Erschöpfungszustände zu vermeiden. Denn dies würde sonst das Ende der Karriere bedeuten. Stattdessen bildet das unternehmerische Selbst Eigenschaften aus, wie Reflexion und Empathie und schafft dadurch einen neuen Wertschöpfungszyklus (Neckel & Wagner, 2013a, S. 216).

„Aus der Burnout-Klinik kehrt man nicht mit der Kündigung in der Hand zurück, sondern mit den Selbsttechniken nachhaltigen Ressourcenmanagements. Wo die Wachstumslogik des Finanzkapitalismus und das Trugbild unerschöpflicher ökonomischer Quellen in die Krise geraten sind, müssen die Subjekte in sich selbst nach neuen Quellen der Wertschöpfung suchen.“ (Neckel & Wagner, 2013a, S. 216).

Gahntz und Graefe (2016) zitieren einen Artikel der *Apotheken Umschau* zum Thema Burnout. In diesem wird geraten, eine*n Psychologin*Psychologen oder Psychiater*in aufzusuchen und sich möglicherweise Medikamente verschreiben zu lassen. Des Weiteren wird auf Veränderungen im Alltag hingewiesen, die aushelfen können, wie etwa Stressbewältigung, Zeitmanagement und Entspannungstechniken (Apotheken Rundschau, 2015, zitiert nach Gahntz & Graefe, 2016, S. 368). Die Betroffenen können sich mit diesen Techniken demnach selbst helfen. Auch diese beiden Autorinnen* thematisieren Burnout-Ratgeberliteratur als Quellen und Anleitungen zur Selbstregierung, durch die Subjekte lernen an sich selbst zu arbeiten, um ein Burnout zu verhindern oder gar erfolgreicher zu sein. Sie beziehen sich dabei auf Bröcklings Bezeichnung der „Bauanleitung“ für ein belastungsresistentes und kreatives Subjekt (Bröckling, 2007, S. 65, zitiert nach Gahntz & Graefe, 2016, S. 379). Als Beispiel nehmen die Autorinnen* das Buch „Wege aus dem Burnout“ von Jörg-Peter Schröder von 2006. In diesem wird unter anderen geraten, „Angst als Wachstumsindikator [zu] nutzen“ (Schröder, 2006, S. 28, zitiert nach Gahntz & Graefe, 2016, S. 379) und sich nicht als passives Opfer zu begreifen, sondern „proaktiv mutig die Verantwortung [zu] übernehmen“ (S. 68, zitiert nach Gahntz & Graefe, 2016, S. 379). Außerdem sei das Empfinden von Belastungen im Job von subjektiven Einstellungen geprägt und mit „dem richtigen Dreh [...] aus der negativen Belastungssituation eine positive Entlastungsaktion“ (Schröder, 2006, S. 68, zitiert nach Gahntz

& Graefe, 2016, S. 379) zu machen. Der von Schröder präsentierte Arbeitnehmer*innentypus entspricht dem unternehmerischen Selbst Bröcklings, welcher „proaktiv, präventiv und möglichst täglich und lebenslang an der Optimierung der eigenen Arbeitskraft arbeitet und dabei nicht nur erfolgreich, sondern auch glücklicher und selbstbewusster wird. Burnout lässt sich demzufolge nicht nur langfristig vermeiden, sondern zugleich als ausgezeichnete Gelegenheit für persönliches Wachstum und Erfolg begreifen“ (Gahntz & Graefe, 2016, S. 380). Des Weiteren wird im Burnout-Diskurs von spezifischen Kernkompetenzen gesprochen, um eine Erschöpfungsspirale zu vermeiden oder rauszukommen. Dazu gehören Entspannungsmethoden und -techniken zu kognitivem Stressmanagement, gesunde Ernährung, das Wissen um psychologische Stresstypen etc. (Benkert, 2005, zitiert nach Gahntz & Graefe, 2016, S. 380). Insbesondere der Begriff des Stressmanagements zeigt eine Ökonomisierung von Alltagspraktiken. Zwischen den Zeilen lässt sich dies jedoch bei mehreren Selbsttechniken erahnen. Alle zielen darauf ab, das eigene Humankapital zu erhöhen, um wiederum auf dem Arbeitsmarkt re-integriert zu werden und wettbewerbsfähiger zu sein.

Im vorangegangenen Theoriekapitel wurde auf die Zusammenhänge zwischen Neoliberalismus, Subjektivierung, Gouvernamentalität, Psyche, Burnout und Geschlecht eingegangen. Es wurde das Foucault'sche Konzept der Gouvernamentalität dargestellt, also der gesellschaftlichen und politischen Herrschaft im weiten Sinne, die durch Fremdführung, also Regierung durch den Staat, Institutionen oder Vorgaben des Arbeitsplatzes geschieht. Zusätzlich regieren sich die Subjekte selbst. Die Selbstregierung geschieht über Selbsttechniken, wie etwa das Anwenden von Tipps aus Ratgeberliteratur, oder Selbstdisziplinierung. Des Weiteren wurde der Prozess der Subjektivierung erläutert, also wie Individuen durch soziale und politische Bedingungen zu handlungsfähigen Subjekten geformt werden und sich selbst formen. Dabei wurden ebenfalls Geschlechterverhältnisse im Neoliberalismus, Subjektivierung und in der Gouvernamentalität näher beleuchtet. Anschließend wurde das Spektrum erweitert und zwar wie sich Neoliberalismus nicht nur über Fremdführung, Selbstregierung und Subjektivierung in die Menschen einschreibt, sondern auch über Biopolitik, Psychopolitik und Therapeutisierung in die Körper und die Psyche von Menschen Einzug erhält. Auslöser für psychische Erkrankungen, die durch den neoliberalen Kapitalismus bedingt sind, sind unter anderen die Einbringung der ganzen Persönlichkeit in die Arbeit trotz möglicher Wertekonflikte, die Entgrenzung von Arbeitswelt und Privatleben, unrealistische Erwartungen und fehlende Wertschätzung bei gleichzeitig prekären Arbeits- und

Lebensverhältnissen. Insgesamt können diese Faktoren zu Stress, Druck, Enttäuschung und Angst führen, welche sich negativ auf die Psyche auswirken.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass alle bisher genannten Autor*innen übereinstimmen, dass die aktuellen Arbeitsanforderungen im neoliberalen Kapitalismus die Menschen auf bestimmte Art und Weise herausfordern. Es zeigt sich, dass neoliberale Gebote durch neoliberale Subjektivierung einerseits in Form von Fremdführung von Subjekten abverlangt werden. Andererseits werden die Anforderungen internalisiert und durch Formen der Selbstregierung verfestigt. Dass sich diese Prozesse in die Körper und Psyche der Menschen einschreibt, ist anzunehmen. Wie dies jedoch vonstattengeht und wie diese mit psychischen Problemen, in diesem Fall mit Burnout-Symptomen, in Zusammenhang stehen, soll in dieser Arbeit durch Interviews mit Burnout-Betroffenen herausgefunden werden. In den Interviews soll herausgearbeitet werden, inwiefern neoliberale Ideen, Vorstellungen und Anforderungen sich in Teilnehmenden eingeschrieben und wie sich diese auf die Entstehung des Burnouts ausgewirkt haben. Die Kategorien für die spätere Analyse des empirischen Materials orientieren sich an den neoliberalen Postulaten nach Michalitsch (Michalitsch, 2006), also Selbstverantwortung, Wettbewerb/Konkurrenzdenken, Fairness, Unternehmertum, Aktivität und Produktivität, Flexibilität, Erfolg und Leistung. Es wird untersucht, inwiefern die genannten Postulate von den Teilnehmer*innen angenommen oder internalisiert werden. Dies wird mithilfe von Fragen zu der Herkunft von Einstellungen, Emotionen und Erwartungen erfragt. Des Weiteren wird analysiert, wie sich die neoliberale Subjektivierung je nach Geschlecht auswirkt, indem die Teilnehmer*innen nach persönlichen Erfahrungen befragt werden. In Bezug auf die Fremdführung wurde nach gesellschaftlichen, familiären und arbeitsbedingten Erwartungen gefragt und wie sich diese auf die Psyche der Befragten auswirken. Zur Erfragung der Selbstregierung, wird erhoben ob und welche Selbsttechniken die Betroffenen genutzt haben oder nutzen, um mit gesellschaftlichen Anforderungen umzugehen. Um einen Zusammenhang zu der Entstehung von Burnout herauszuarbeiten, wurde stets nach den psychischen Auswirkungen gefragt.

5. Methode und Datenerhebung

Zur Beantwortung der Forschungsfrage und Untersuchung der Auswirkungen neoliberaler Subjektivierung und Gouvernementalität auf die psychische Gesundheit mit Blick auf Burnout, wurden qualitative halbstrukturierte Online-Interviews mit Burnout-Betroffenen durchgeführt. Es wurden insgesamt sechs Interviews durchgeführt, davon zwei Interviews mit männlich* identifizierten und vier mit weiblich* identifizierten Menschen. Da Lalouschek und Kainz

(2008) eine geschlechtsspezifische Dimension bei dem Burnout-Syndrom beobachten und Sauer (2008), Michalitsch (2006), Bröckling (2002) etc. ebenso eine Geschlechterdifferenz in der neoliberalen Subjektivierung wahrnehmen, wurden sowohl Frauen* als auch Männer interviewt. Durch die Interviews sollte herausgefunden werden, ob und inwieweit neoliberale Grundsätze, Denkweisen, Narrative und Ideale verinnerlicht wurden und ob und wie diese in weiterer Folge zu einem Burnout geführt oder dieses begünstigt haben bzw. wie neoliberale Subjektivierung und Gouvernamentalität mit dem Burnout-Syndrom in Zusammenhang stehen. Durch explizites Nachfragen nach dem Zusammenhang zwischen neoliberalen Postulaten und psychischen Auswirkungen sollte herausgefunden werden, inwiefern die neoliberale Subjektivierung der Betroffenen ihr Burnout beeinflusst oder möglicherweise verursacht hat. Der Fokus der Interviewfragen liegt auf alltäglichen Situationen. Mögliche Sätze, die eine Internalisierung von neoliberalen Idealen anzeigen, könnten sein: „Ich muss mich selbst optimieren“ oder „Ich muss flexibel sein, um am Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben“. Die Internalisierung von neoliberalen Anforderungen muss nicht notwendigerweise explizit ausgesprochen werden. Diese können auch zwischen den Zeilen zu erkennen sein. Dies ist vor allem bei der Interpretation der Interviews relevant, die im weiteren Lauf der Arbeit folgen. Des Weiteren werden die Aussagen der männlich* und weiblich* identifizierten Befragten verglichen, um mögliche Unterschiede in der Subjektivierung durch die Geschlechterdifferenz herauszuarbeiten. Abschließend wurden die Interviews transkribiert und das Material wurde anhand einer theoriegeleiteten Kategorienauswahl analysiert und anschließend mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet.

5.1. Qualitative Interviewstudie

Sampling

Die Teilnehmer*innen wurden nach einem theoretischen Samplingverfahren ausgewählt (Prainsack & Pot, 2021, S. 77). Es wurden Menschen ausgesucht, die von einem Burnout betroffen und zur Zeit des Burnouts berufstätig waren. Die Interviewteilnehmer*innen hatten zum Teil offizielle Burnout-Diagnosen, bei anderen war die Burnout-Diagnose nicht offiziell, jedoch waren sie in therapeutischer Behandlung wegen Burnout. Drei der Betroffenen wurden über Burnout-Selbsthilfe-Gruppen kontaktiert. Weitere drei wurden aus dem Bekannt*innenkreis kontaktiert. Aus forschungsethischen Gründen wurde darauf verzichtet akut Betroffene zu interviewen, sondern nur Personen, die in der Vergangenheit ein Burnout erlebt haben. In der Arbeit wurde ein heterogenes Sampling verfolgt, das heißt möglichst unterschiedliche Teilnehmer*innen wurden gesucht, um eine alters- und berufsmäßige

Streuung zu erreichen. Die Studienteilnehmer*innen sind: Peter⁹, 55 Jahre alt und von Beruf Bautechniker. Kolja ist 27 Jahre alt und Videoproduzent. Karin, 41 Jahre, hat viele unterschiedliche Berufe ausgeübt von Projektleiterin bis Lebens- und Sozialberaterin. Mara, 30 arbeitet als Architektin. Lena, 31 Jahre alt, arbeitet mit ihrem Kunstgeschichtestudium in der Museumsbranche. Doris, 54, arbeitet in einer Personalabteilung. Die Teilnehmer*innen haben alle entweder eine österreichische oder eine deutsche Staatsbürgerschaft. Nur eine Person hat einen Migrationshintergrund. Außerdem haben alle Teilnehmer*innen bis auf Peter einen akademischen Abschluss. Herkunft und Abschluss haben jedoch keine Relevanz für die spätere Auswertung. Zudem wurde eine ausgeglichene Geschlechterverteilung angestrebt. Schlussendlich wurden zwei männliche* und vier weibliche* Teilnehmer*innen interviewt, da nicht mehr Männer* zu Interviews bereit waren bzw. gefunden werden konnten. Da laut RKI (2012, o.S.) mehr Frauen* von Burnout betroffen sind, lässt sich ein weiblich* dominiertes Sampling rechtfertigen. Aufgrund der Sensibilität des Themas waren nur wenige bereit an den Interviews teilzunehmen, weshalb zusätzlich ein Convenience-Sampling verfolgt wurde (Prainsack & Pot, 2021, S. 80). Dabei wurden drei Bekannte kontaktiert, die sich für die Interviews bereit erklärt haben. Es wurden solange Betroffene interviewt, bis eine theoretische Sättigung erlangt wurde, das heißt es wurden so viele Interviews durchgeführt, bis keine neuen Informationen aus den Interviews hervorgingen und somit nicht mehr zu einem wesentlich besseren Verständnis des Forschungsthemas beitrugen (Prainsack & Pot, 2021, S. 77).

Halbstrukturierte Online-Interviews

Für diese Arbeit wurde als Methode das halbstrukturierte Interview gewählt. Dieser Interviewtyp wurde gewählt, da sich dieser laut Prainsack und Pot (2021, S. 102) besonders für politikwissenschaftliche Studien eignet, denn sie sind auf ein bestimmtes Thema fokussiert, in dieser Arbeit auf die neoliberale Subjektivierung und Gouvernamentalität. Im Voraus wurde ein Interviewleitfaden konzipiert, welcher im nächsten Abschnitt näher erläutert wird. Dabei wurden konkrete Fragen ausformuliert, die aber nicht in einer zwingenden Abfolge abgefragt wurden, damit flexibel auf unterschiedliche Themen und Schwerpunkte der Befragten eingegangen werden konnte, Nachfragen gestellt und überflüssige Fragen ausgelassen werden konnten. Die Halbstrukturierung bietet somit genügend Offenheit, um sich an die Interviewteilnehmer*innen anzupassen (Prainsack & Pot, 2021, S. 102).

⁹ Es werden Pseudonyme verwendet.

Bei den Interviews handelt es sich um synchrone Online-Interviews (Prainsack & Pot, 2021, S. 132). Diese wurden gewählt, da sie zu Zeiten Covids eine größere gesundheitliche Sicherheit bieten, sowohl für die Forscherin* als auch für die Interviewteilnehmer*innen. Außerdem sind die Teilnehmenden in Österreich und Deutschland beheimatet und somit konnten Reisen vermieden werden. Es wurden synchrone Online-Interviews durchgeführt, das heißt sie fanden in Echtzeit statt und kamen somit Face-to-Face-Interviews sehr nahe (Prainsack & Pot, 2021, S. 133), insbesondere, da die Interviews über Zoom mit Webcam stattfanden. Durch das digitale Video-Interview konnte ein größeres Spektrum von verbaler und nonverbaler Kommunikation erfasst werden und somit hatten die Interviews den Charakter eines persönlichen Interviews (Prainsack & Pot, 2021, S. 133).

Problemzentriertes Interview (PZI)

Laut Misoch (2015) handelt es sich beim problemzentrierten Interview um eine spezifische Form des Leitfadeninterviews. Sein „erklärtes Ziel ist es, subjektive Sichtweisen oder Sinnkonstruktionen von Individuen im Hinblick auf ein bestimmtes gesellschaftlich relevantes Thema (,Problem‘) zu untersuchen, um abschließend zu einer Theoriegenerierung zu gelangen“ (Misoch, 2015, S. 71). Bei der Interviewtechnik wird sowohl induktiv als auch deduktiv vorgegangen. Es wurde einerseits deduktiv vorgegangen, indem theoretisches Vorwissen in die Erhebungssituation eingebracht wurde, so etwa bei der Erstellung des Interviewleitfadens, welcher im nächsten Abschnitt besprochen wird. Andererseits wurde induktiv neues Wissen aus den Interviews generiert und abgeleitet, welches in den weiteren Sampling- und Datenerhebungsprozess einfließt. Es wird somit zyklisch vorgegangen. Zum Schluss erfolgt die datengestützte Theoriebildung (Misoch, 2015, S. 72).

Die von Andreas Witzel entwickelte Methode des problemzentrierten Interviews (1982, zitiert nach Misoch, 2015, S. 72) orientiert sich mit dem zyklischen Interview- und Auswertungsverfahren an den Paradigmen der Grounded Theory. Drei wichtige Grundprinzipien des PZI sind: 1. Die *Problemzentrierung*, welche eine „gesellschaftlich relevante [...] Problemstellung“ (Witzel, 2000, zitiert nach Misoch, 2015, S. 72) bedeutet. Um eine relevante problemorientierte Frage zu stellen, muss im Voraus theoretisches Wissen angeeignet werden. 2. Es wird das Grundprinzip der *Gegenstandsorientierung* verfolgt. Das heißt, dass Methoden der Datenerhebung und Gesprächstechniken flexibel angewendet und an die Anforderungen des Gegenstands angepasst werden sollen. 3. Im gesamten Forschungsablauf herrscht eine *Prozessorientierung*. Sowohl erkenntnistheoretisch als auch forschungspraktisch soll die Durchführung prozesshaft sein (Misoch, 2015, S. 72). So wurde

beispielsweise der Interviewleitfaden nach jedem Interview überarbeitet und im gegebenen Fall angepasst.

Interviewleitfaden

Vor den Interviews wurde ein Leitfaden konzipiert, um eine Vergleichbarkeit der Interviews zu erreichen sowie den „Erhebungsprozess und den Kommunikationsverlauf thematisch zu steuern und inhaltlich zu fokussieren“ (Misoch, 2015, S. 73). Als Einstiegsfrage wurde zunächst nach den Burnout-Erfahrungen der Betroffenen gefragt, um das Thema des Interviews festzulegen und um einen groben Einblick und eine zeitliche Einordnung des Burnouts zu erlangen. Die weiteren Fragen im Interviewleitfaden sind von der Theorie abgeleitet. Es wurden angelehnt an die Theorie drei Unterthemen gebildet, die in verschiedenen Fragen abgefragt wurden. Begriffe oder Konzepte, die die Teilnehmer*innen nicht kannten, wurden knapp erläutert.

Das erste Unterthema ist die neoliberale Subjektivierung. Dabei wurden die meisten Fragen von den sieben neoliberalen Postulaten nach Michalitsch (2013, S. 48 f.) abgeleitet. Das heißt, es wurden Fragen zu *Selbstverantwortung*, *Wettbewerb* und *Konkurrenz*, *Fairness*, *Unternehmertum*, *Aktivität* und *Produktivität*, *Flexibilität* und *Erfolg* und *Leistung* gestellt. Zusätzlich wurde eine Frage in Bezug auf das Humankapital nach Becker gestellt, die laut Michalitsch (Michalitsch, 2013) auch unter die Kategorie *Selbstverantwortung* gezählt werden kann. In Nachfragen wurde stets nach psychischen Auswirkungen gefragt.

Das zweite Unterthema bezieht sich auf die Gouvernamentalität und dabei sowohl auf Selbstregierung als auch auf Fremdführung. Als Einstiegsfrage wurden die Teilnehmer*innen gefragt, wie die Gesellschaft zu einem Burnout beiträgt und wie sie selbst mit gesellschaftlichen Anforderungen umgehen. Anschließend wurde angelehnt an Bröckling (2002) und Neckel und Wagner (2013b) nach Selbsttechniken gefragt, wie etwa das Lesen von Ratgeberliteratur zu Burnout oder darin vermittelte Selbsttechniken. Es wurde zudem nach Selbsttechniken unabhängig von Ratgeberliteratur gefragt, welche als Ausdruck von Selbstregierungsformen verstanden werden können.

Das dritte Unterthema des Interviewleitfadens betrifft die Geschlechterverhältnisse im Neoliberalismus. Angelehnt an die implizite Männlichkeit des Neoliberalismus und in Bezug auf Bröcklings (2002) Unternehmerinnen*-Typus wurden Fragen zur Härte am Arbeitsmarkt, dem Einfluss von Rationalität und Emotionalität bei Entscheidungen gestellt sowie dem Selbstverhältnis der Männer* und Frauen*. Des Weiteren wurden sowohl Männer* als auch Frauen* nach geschlechtlichen Unterschieden in ihrem Arbeitsumfeld und im privaten und häuslichen Umfeld abgefragt. In diesem Unterthema waren einige Fragen nicht theoriegeleitet,

sondern waren offen formulierte Fragen, um persönliche Erfahrungen der Interviewten abzufragen. Auch hier wurden Auswirkungen auf die Psyche der Teilnehmer*innen abgefragt.

Der Fokus der Fragen lag auf dem Arbeitsumfeld, da Burnout vor allem mit einer Überlastung in der Arbeit in Verbindung gebracht wird. Es wurden jedoch auch Fragen zu der Freizeitgestaltung und dem Privatleben gestellt. Des Weiteren gab es Fragen zu der gesellschaftlichen Verantwortung und persönlichen Empfindungen. Um eine Verbindung zu der eigenen Psyche herzustellen, wurden Nachfragen zu Emotionen und psychischem Empfinden gestellt. Es wurden mehrheitlich offene Fragen gestellt, um die Interviewteilnehmer*innen frei erzählen zu lassen. Die Reihenfolge der Fragen wurde nicht immer eingehalten, um möglichst flexibel auf die Interviewpartner*innen zu reagieren und den Befragten Raum zu geben ihre eigene Perspektive zu schildern und für sie relevante Aspekte zu nennen. Die Prozessorientierung des problemzentrierten Interviews wurde berücksichtigt.

Transkription

Die Audioaufzeichnungen wurden transkribiert. Die Transkriptionsregeln sind wie folgt: 1. Gesprächspausen werden nicht transkribiert. 2. Dialektausdrücke werden in Hochsprache übersetzt. 3. Grammatikalische Fehler werden ausgebessert. 4. Lachen und Seufzen werden verschriftlicht, Äußerungen wie ‚Äh‘ und ‚Hm‘ nicht. 5. Im Fall eines Abschweifens der Interviewten wird diese Passage nicht transkribiert (Prainsack & Pot, 2021, S. 115).

Folgende Transkriptionsregeln nach (Wohlrab-Sahr & Przyborski, 2008, S. 169) wurden angewendet:

<u>Nein</u>	Betonung
Nein	Laut in Relation zur üblichen Lautstärke der*des Sprecherin*Sprechers
°nee°	Sehr leise Relation zur üblichen Lautstärke der*des Sprecherin*Sprechers
(doch)	Unsicherheit bei der Transkription, unverständliche Äußerung
@nein@	Lachen gesprochene Äußerung
@(.)@	Kurzes Auflachen
...	Unterbrechung, unvollendeter Satz

5.2. Qualitative Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel

Als Methode der Datenauswertung wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Gläser & Laudel (2010) verwendet. Diese Methode wurde gewählt, da sie eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit den durchgeführten Interviews und somit einen vielschichtigen Einblick in die neoliberale Subjektivierung ermöglicht. Die Transkripte der Interviews dienen als Textmaterial. Bei der

qualitativen Inhaltsanalyse werden den Texten Daten entnommen bzw. extrahiert und anschließend aufbereitet und ausgewertet (Gläser & Laudel, 2010, S. 198). Gläser und Laudel (2010, S. 199) verwenden den Begriff des Extrahierens, um diesen von dem Begriff des Kodierens abzugrenzen. Das Kodieren meint das Indizieren des Textes, um ihn auswertbar zu machen. Das Extrahieren bedeutet das Entnehmen von Informationen aus dem Text und die Auswertung der Informationen. Durch die qualitative Inhaltsanalyse wird aus den Ursprungstexten eine Informationsbasis geschaffen, die nur mehr relevante Informationen für die Forschungsfrage beinhaltet. Die Methode soll außerdem die Informationsmenge systematisch reduzieren und für die Analyse strukturieren. Das verwendete Verfahren ist die Extraktion. „Extraktion heißt, den Text zu lesen und zu entscheiden, welche der in ihm enthaltenen Informationen für die Untersuchung relevant sind“ (Gläser & Laudel, 2010, S. 200). Die Extraktion funktioniert über ein Suchraster, welches aus einem Kategoriensystem besteht, das sich aus theoretischen Vorüberlegungen bildet (siehe Abb. 2). Die sich daraus ergebenden relevanten Informationen werden den entsprechenden Kategorien des Suchrasters zugeordnet. Somit strukturiert es die Informationsbasis und hilft bei der Beantwortung der Forschungsfrage (Gläser & Laudel, 2010, S. 200 f.). Bei Gläser und Laudel (2010, S. 201) ist das Kategoriensystem zugleich offen. Es ist möglich das Kategoriensystem im Laufe des Auswertungsprozesses zu ergänzen, wenn bei der Extraktion relevante Informationen auftauchen, die nicht in das Kategoriensystem passen. Existierende Kategorien können auch verändert werden, jedoch nicht entfernt, damit die theoretischen Vorüberlegungen nicht übergangen werden. Das Kategoriensystem ist ebenfalls in Bezug auf die Merkmalsausprägungen der Kategorien offen. Diese können verbal frei beschrieben werden (Gläser & Laudel, 2010, S. 201). Somit eignet sich diese Auswertungsmethode für das problemzentrierte Interview, da auch hier ein offener Forschungsprozess angestrebt wird. „Das Spannungsverhältnis von Theorie und Daten wird also aufrechterhalten und kann in einem späten Stadium der Auswertung [...] behandelt werden“ (Gläser & Laudel, 2010, S. 205).

Auf theoretischen Vorüberlegungen basierend wurde zunächst ein hypothetisches Kategorienmodell mit Variablen konzipiert, welches im Anschluss an die Auswertung um textinduzierte Variablen und Merkmalsausprägungen ergänzt wurde und im Folgenden dargestellt wird (siehe Abb. 2). Dieses liegt auch dem Suchraster zugrunde. Es werden zunächst anhand der Theorie vier Auswertungskategorien konstruiert mit entsprechenden Variablen (siehe Abb. 2). Die Auswertungskategorie *Neoliberale Subjektivierung* orientiert sich an den sieben Postulaten nach Michalitsch (2013). Die Kategorie *Geschlechtsdimension* ist sehr offen. Sie ergibt sich aus theoretischen Vorüberlegungen nach Bröckling (2002), Bargetz (2015), Rau

(2015) und Ludwig (2011). Die *neoliberale Gouvernamentalität* richtet sich im Ursprung an die Ausführungen zu Gouvernamentalität nach Foucault und außerdem an die Weiterentwicklung und Anpassung an neoliberale Verhältnisse bei Bröckling (2002) und mit Fokus auf Burnout bei Gahntz und Graefe (2016). Die Auswertungskategorie der *Psyche/Burnout* orientiert sich an den Ausführungen von Keck (2020) und Han (2014). Die Merkmalsausprägungen der Variablen wurden nach der Extraktion ergänzt sowie neue Variablen hinzugefügt, die induktiv aus dem Material herausgearbeitet wurden.

Abb. 2: Kategorienmodell und Merkmalsausprägungen

Neoliberale Subjektivierung	Neoliberale Gouvernamentalität	Psyche/Burnout	Geschlechterdimension
○ Selbstverantwortung ○ Eigenverantwortung ○ Selbstoptimierung ○ Perfektionismus ○ Humankapital ○ Wettbewerb ○ Konkurrenz ○ Vergleich ○ Fairness ○ Bezahlung ○ Arbeitsbedingungen ○ Unternehmertum ○ Unternehmerisches Selbst ○ Rationalität ○ Aktivität/Produktivität ○ Flexibilität ○ Erreichbarkeit ○ Entgrenzung ○ Örtliche Ungebundenheit ○ Anpassungsfähigkeit ○ Erfolg/Leistung	○ Selbstführung ○ Selbsttechniken ○ Selbstmanagement ○ Zeitmanagement ○ Ratgeberliteratur ○ Sport ○ Ernährung ○ Entspannungstechniken ○ Selbstausbeutung ○ Fremdführung ○ Neoliberale Rahmenbedingungen ○ Gesellschaftliche Erwartungen ○ Erwartung Arbeit ○ Erwartung Familie ○ Medial vermittelte Erwartungen ○ Fremdausbeutung ○ Bewertung	○ Belastung ○ Stress ○ Angst ○ Unsicherheit ○ Scham ○ Schuld ○ Scheitern ○ Selbstwert/Anerkennung ○ Überforderung ○ Druck ○ Erschöpfung ○ Identifikation ○ Ausgebranntsein ○ Psychosomatische Symptome	○ Versorgungsarbeit ○ Geschlechterverhältnisse ○ Männlichkeitsvorstellungen ○ Weiblichkeitsvorstellungen ○ Aussehen ○ Sexismus

Quelle: Eigene Zusammenstellung

Das Auswertungsraster der Kategorien beinhaltet bei Gläser und Laudel (2010, S. 209) zudem Kausaldimensionen, die Relationen und Einflüsse zwischen Variablen beschreiben. Mithilfe des genannten Suchrasters wurde die Extraktion durchgeführt. Die Extraktionsergebnisse wurden im Anschluss analysiert und gegebenenfalls erweitert und am Ende auf die Theorie bezogen interpretiert. So wurde beispielsweise die Variable „Wettbewerb“ um die

Merkmalsausprägung „Vergleich“ erweitert. Die Variable „Erfolg“ wurde zu „Erfolg/Leistung“, da für alle Interviewpartner*innen Leistung einen relevanteren Aspekt darstellte als Erfolg. Die Kategorie „Psyche/Burnout“ wurde um „Unsicherheit“, „Scham“, „Identifikation“ sowie „Selbstwert“ und „Anerkennung“ erweitert. Die Kategorie Geschlechterdimension wurde um die Variable „Sexismus“ erweitert. In der Tabelle der Abbildung 2 wurden außerdem Merkmalsausprägungen hinzugefügt, die teilweise im Voraus von der Theorie abgeleitet und später durch das Material ergänzt wurden. Wesentliche Ergänzungen waren die Ausprägungen von „neoliberale Rahmenbedingungen“, „medial vermittelte Erwartungen“, „Fremdausbeutung“, und „Bewertung“, die zu der Variable „Fremdführung“ der Kategorie neoliberaler Gouvernementalität gezählt werden sowie „Selbstaussbeutung“ als Ausprägung von „Selbstführung“.

5.3. Forschungsethische Aspekte

In dieser Arbeit wird die informierte Einwilligung als grundlegendes Prinzip der Forschungsethik verfolgt. Dies bedeutet, dass die freiwillige Teilnahme der Interviewpartner*innen vorausgesetzt wurde und die potenziellen Teilnehmer*innen über die Ziele, Inhalte und die Methode der Forschung aufgeklärt wurden (Prainsack & Pot, 2021, S. 51). So wurden potenzielle Interviewteilnehmende im Voraus des Interviews umfassend darüber aufgeklärt, dass es in der Studie um eine Befragung zu ihrem Burnout gehen wird, damit sie sich aktiv für oder gegen eine Teilnahme entscheiden konnten. Teilnahmeinteressierten wurde im Voraus des Interviews ein Informationsblatt zugesendet mit den wichtigsten Informationen des Forschungsprojekts, wie etwa dem Thema der Arbeit, der Interviewdauer, der Audioaufnahme des Interviews mit anschließender Löschung nach Verschriftlichung, der Pseudonymisierung der Teilnehmenden, dem Widerrufsrecht der Zustimmungserklärung und den Kontaktdaten der Forscherin (Prainsack & Pot, 2021, S. 53). Zudem wurde den Teilnehmenden die Freiheit zugestanden, das Interview jederzeit zu pausieren oder abubrechen, um das Wohlbefinden der Interviewpartner*innen zu garantieren. Zudem gab es nach dem schriftlichen Erstkontakt einen kurzen telefonischen Kontakt und eine kurze mündliche Darstellung des Interviewablaufs. Nach Zusage der Teilnahme zum Interview wurde den Teilnehmenden eine Einwilligungserklärung zugesendet, welche von allen unterschrieben wurde. Diese beinhaltet ebenfalls einen jederzeitigen Rücktritt der Studienteilnahme. Zudem wird den Teilnehmenden Anonymität zugesichert und dass in der Arbeit auf pseudonymisierte Personen Bezug genommen wird. Vor Beginn des Interviews und der Audioaufnahme wird nochmals die mündliche Einwilligung eingeholt, wie auch am Ende

des Interviews. Da ein paar der Interviewteilnehmer*innen aus dem Bekanntenkreis kontaktiert wurden, wurde über den Umgang mit dieser Situation reflektiert. Es wurde verstärkt auf eine neutrale Forschungshaltung geachtet. So wurden im Voraus keine privaten Gespräche über die Forschungsarbeit geführt, um eine Voreingenommenheit zu vermeiden. Außerdem wurde auf eine absolute Verschwiegenheit in Bezug auf die Interviewinhalte geachtet, um die Anonymität der Teilnehmenden, auch im Bekanntenkreis, zu wahren.

Aufgrund der Empfindlichkeit des Themas soll durch Empathie und Sensibilität grundsätzlich eine Stimmung der Sicherheit und des Vertrauens generiert werden. Einige der Teilnehmenden wurden über Selbsthilfegruppen kontaktiert, sodass im Falle einer zu starken Belastung oder Retraumatisierung eine Hilfestelle aufgesucht werden konnte. Im Falle einer Kontaktierung durch den Bekanntenkreis wurde das Risiko einer psychischen Belastung abgeschätzt und gegebenenfalls eine Liste von Hilfestellen an die Teilnehmenden weitergeleitet. Die Unversehrtheit der Interviewpartner*innen stellte einen weiteren Grundsatz dieser Forschungsarbeit dar. Alle Interviews wurden über die Kommunikationsplattform Zoom durchgeführt. Alle Teilnehmer*innen stimmten der Datenschutzerklärung von Zoom bereits im Voraus zu.

6. Analyse und Interpretation: Der Einfluss neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität auf Burnout im Geschlechtervergleich

In diesem Kapitel wird die Analyse der Interviews mit Burnout-Betroffenen präsentiert. Es sollen Verbindungen, Zusammenhänge, Ursachen und auch Widersprüche zwischen verschiedenen Facetten neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität und psychischer Gesundheit mit Fokus auf Burnout herausgearbeitet werden. Des Weiteren wird analysiert, wie sich die Erfahrungen von männlichen* und weiblichen* Burnout-Betroffenen unterscheiden und welche Geschlechterdimensionen zum Tragen kommen. Der empirische Teil unterteilt sich in die jeweiligen Kategorien neoliberale Subjektivierung, neoliberale Gouvernamentalität und Geschlechterdimension. Diese sind zwar nicht trennscharf voneinander zu sehen, allerdings erlaubt eine getrennte Betrachtung der jeweiligen Aspekte eine intensivere Analyse. Nach erster Durchsicht der Transkripte und der methodischen Anwendung wurden neue Kategorien gebildet, die sich induktiv aus dem Material ergeben haben. Diese werden in den jeweiligen Unterkapiteln hinzugefügt und thematisiert.

6.1 Burnout und neoliberale Subjektivierung

Im Folgenden wird der Prozess der neoliberalen Subjektivierung von Burnout-Betroffenen analysiert, das heißt es wird dargelegt, wie sich die Subjekte im Neoliberalismus konstituieren und wie sich dies auf ihre Psyche auswirkt. Das Konzept der Subjektivierung nach Foucault bildet die theoretische Grundlage. Zunächst werden die sieben neoliberalen Postulate nach Michalitsch (2013) mit entsprechenden Merkmalsausprägungen betrachtet und wie sich diese bei den Burnout-Betroffenen äußern. Einige der Postulate weisen Überschneidungen auf, welche thematisiert werden, jedoch zum Zweck der Übersichtlichkeit getrennt voneinander angeführt werden.

6.1.1 Selbstverantwortung

Das erste Postulat der Selbstverantwortung nach Michalitsch (2013), beinhaltet die Merkmalsausprägungen der Eigenverantwortung, des Selbstmanagements, der Selbstoptimierung, des Perfektionismus, der Selbstverwirklichung und des Humankapitals. Dabei war die Eigenverantwortung am stärksten von Bedeutung. Peter, welcher vor seinem Burnout als Bauleiter tätig war, empfand eine starke Verantwortung. Zwar verteilte sich die Verantwortung eines Projektes auf ein Team von drei bis vier Personen, dennoch war Peter zu der Zeit Projektleiter und hatte eine leitende Funktion inne.

„Und du bist dann der Oberste, der schauen muss, dass die Zeichnungen da sind, dass die Angebote da sind und dass es draußen läuft, also ich bin da nicht alleine. Bloß wenn man Fehler macht, ist es dann rückwirkend auf dich, weil du bist der Projektleiter und hast natürlich auch zu kontrollieren, was in deinem Büro passiert, falsche Pläne oder wenn deine Baustelle Verzug hat oder die Kosten explodieren. Das ist dann schon dem Projektleiter geschuldet. Da hat man dann schon Verantwortung, ja.“ (Int. 1).

Als psychisch belastend empfand er insbesondere das Zeitmanagement, da die Termine der Fertigstellung festgelegt seien. „Also, du hast einen Termin am Montag auf der Baustelle und die kommen einfach nicht. Daher hast du eine sehr hohe Verantwortung, dass es auf der Baustelle funktioniert, auch das Technische. Das belastet einen schon“ (Int. 1). Nach dem Burnout hat Peter entschlossen, die Tätigkeit als Bauleiter abzulegen. Dies habe er mit seiner Therapeutin vereinbart, die er während seines Burnouts konsultiert hat (Int. 1). Somit zeigt sich, dass das Maß an Eigenverantwortung, welches er in der leitenden Funktion erbringen musste, eine Ursache für seine Arbeitsbelastung darstellt, die sich negativ auf seine Psyche ausgewirkt hat. In Bezug auf ständige Erreichbarkeit, auch außerhalb der Arbeitszeiten, ist Peter der Meinung: „Vielleicht ist man da auch ein bisschen selber schuld. Ich glaube die Gesellschaft

fordert das nicht immer. Es machen viele so und dann meint man das sei normal“ (Int. 1). Peter findet demnach, Arbeitnehmer*innen seien zum Teil selbst dafür verantwortlich, sich von der Arbeit abzugrenzen, und tragen zum Teil selbst schuld daran, dass sie sich gesellschaftlichen Anforderungen beugen.

Auch Karin war während eines Burnouts Projektleiterin. Karin hatte mehrere Burnouts und befand sich immer in verschiedenen Arbeitsverhältnissen. Der Fokus liegt besonders auf zwei Burnout-Episoden. Zur Zeit der Projektleitung gab es einen Projektauftraggeber, der ihr vorgesetzt war. Ansonsten war Karin für das Projekt verantwortlich (Int. 2). Allerdings hat sich Karin davon nicht unter Druck gesetzt gefühlt. „[I]ch bin natürlich verantwortlich dafür, dass das Team den Rahmen dafür hat, um das überhaupt möglich zu machen. Das heißt in dem Sinne fühle ich mich schon verantwortlich, aber ich fühle mich jetzt nicht unter Druckverantwortung“ (Int. 2). Viel belastender war eine Phase, in der sie unter „Dauerstrom“ (Int. 2) stand, da sie mehrere Projekte geleitet hat, die in einer schwierigen Phase waren. Ein Projekt hätte von jemand anderem übernommen werden sollen, worauf sie sich eingestellt hatte. Dies wurde jedoch mehrmals verschoben und diese Stressphase habe sich in ihrem System abgespeichert, weshalb sie Schlafstörungen entwickelte. Dieses sei eine schlimme Phase gewesen, von der ihr Körper starken Schaden genommen habe, was sie mehrmals betont (Int. 2). Obwohl sich Karin von der Selbstverantwortung nicht unter Druck gesetzt fühlt, nennt sie dennoch ein Beispiel, bei dem sie enormen Stress empfunden hat. Die Verantwortung, die Karin übertragen wurde, hatte somit starke psychische Auswirkungen.

Kolja war während seines Burnouts als Videoproduzent bei einer Versicherung angestellt. Als einziger Videoproduzent hatte er die alleinige Verantwortung für die Videoproduktion. „Ich war einfach mein eigener... Ich hatte zwar eine Chefin, aber ich habe so mein eigenes Ding dort gemacht, würde ich sagen. Normales Maß an Verantwortung. Wahrscheinlich sogar eher mehr als andere, aber für mich selbst kam es mir nicht nach viel vor“ (Int. 3).

Mara hingegen hatte von Beginn an viel Eigenverantwortung in ihrem Beruf als Architektin. Auf die Frage hin, was Verantwortung für sie bedeutet, sagt sie:

„Ziemlich viel glaube ich weil, ich habe dann angefangen zu arbeiten und nach den ersten paar Wochen Einführung, wo ich einen Überblick bekommen habe, wurde mir eigentlich schon in einem Projekt eine Aufgabe gegeben, die Verantwortung mit sich zieht. Das heißt, ich war eigentlich nach acht Wochen das erste Mal auf einer Baustelle und habe mit irgendwelchen Bauarbeitern geredet und auch Pläne gezeichnet, die dann auch stimmen mussten, die dann jede Woche besprochen werden und wenn die nicht stimmen, bade ich es selber aus @.@. Ich sitze am Abend noch fünf Stunden im Büro

und ja, zeichne halt um. Ich glaube das ist gerade in unserem Beruf ein super großer Aspekt, dem man irgendwie gewachsen sein muss.“ (Int. 4)

Sie war als Berufsanfängerin zwar nicht alleinverantwortlich für Projekte, jedoch für Teilbereiche. „[I]ch wurde sehr schnell ins kalte Wasser geworfen mit ‚Zeichne mal!‘ und ‚Geh dann besprechen!‘“ (Int. 4). Mara sagt nicht explizit, wie sich die Eigenverantwortung auf ihre Psyche auswirkt. Es scheint jedoch so, dass diese Verantwortung sie herausfordere.

Lena hat bei ihrem Job in einem Museum, wo sie als Sekretärin, Koordinatorin und persönliche Assistenz gearbeitet hat, besonders viel Eigenverantwortung empfunden:

*„Verantwortung hat... also ich war ein zum einen verantwortlich für andere Mitarbeiter*innen, ich... mein Chef hat zwischendurch auch mal so Mitarbeitergespräche auf mich abgewälzt. Das war eigentlich nicht meine Arbeit, das muss der Vorgesetzte machen. Und eben auch diese direkte Kommunikation mit den Ministerien. [...] ich musste vierteljährlich einen Finanzbericht abgeben und es gab keine Kontrollarbeit zwischen mir und dem Ministerium. Das ging dann quasi über mich. Es gab noch eine Zuarbeit aus der Finanzabteilung, aber die war... die haben auch immer mehr auf mich abgeladen. Und mein Chef hat eben auch... ich hatte das Gefühl er hat sich einfach sehr auf mich verlassen. Weil auch er war in so einer Extremsituation, immer nur am Arbeiten und nur am Reagieren und gar nicht mehr am aktiv gestalten, sondern er war immer nur am Reagieren und am Feuer auslöschen. Und wir waren halt so ein Team und wir haben das immer im Team gemacht. So hat sich das auch angefühlt, dass wir halt so eine Einheit sind, dass wir so eine Einheit sind, die das Feuer auslöschen.“ (Int. 5)*

Ein Faktor für ihr Verantwortungsgefühl war unter anderen, dass es sich um ein neues Museumsprojekt handelte, welches noch keine festen Abläufe hatte und Lena Arbeiten übernommen hat, die niemand anderes übernehmen konnte. So sei die Stelle ein halbes Jahr vakant gewesen, bevor Lena dort angefangen hat.

„Manche Dinge sind da halt liegengeblieben und ja ich habe mich halt eingearbeitet und mein Chef hat sich halt auch zu sehr auf mich verlassen. Der war glaube ich einfach froh, ok das macht jemand und ich muss mich jetzt nicht kümmern, weil er auch einfach viel zu viel zu tun hatte. Also dieser Stresslevel hat sich halt auch einfach von ihm auf mich verlagert.“ (Int. 5)

An dieser Stelle zeigt sich ein starker Zusammenhang zwischen empfundener Eigenverantwortung und psychischen Auswirkungen wie Stress. Des Weiteren sagt sie:

„Ich bin auf der Arbeit regelmäßig zusammengebrochen, ich habe angefangen einen Tinnitus zu bekommen, also ich hatte permanent so ein Blutrauschen im Ohr. Ich konnte

nicht schlafen und ich habe mich für alles verantwortlich gefühlt und ich hatte das Gefühl, wenn ich nicht da bin, dann läuft es nicht“ (Int. 5)

Die enorme Eigenverantwortung führte bei Lena schließlich zu psychosomatischen Symptomen, wie Tinnitus, Schlafstörungen und Zusammenbrüchen. Tinnitus und Schlafstörungen stellen klassische Symptome von Burnout dar (Keck, 2020, S. 9). Es zeigt sich bei Lena ein starker Einfluss von tatsächlich übertragener Verantwortung sowie empfundener Eigenverantwortung auf ihre psychische Gesundheit. Eigenverantwortung als ein Aspekt neoliberaler Subjektivierung scheint sie stark internalisiert zu haben.

Doris empfindet ebenfalls viel Verantwortung in ihrem Job in einer Personalabteilung.

„Ich war Angestellte und hatte auf der einen Seite eine Führungskraft, die auf der einen Seite mir sehr viel Verantwortung gegeben hat, aber mich nicht gut unterstützt hat diese Aufgaben zu lösen und ich habe eine hohe Verantwortung empfunden dafür und wollte das gut machen und gut lösen“ (Int. 6)

Doris war in ihrer Arbeitsstelle auch alleinverantwortlich für Projekte. Der Moment, als es ihr zu viel wurde, war, als der Kollege, mit dem sie sich die Verantwortung geteilt hat, krank wurde und ihre Führungsperson daraufhin meinte: „Ja, das macht doch nichts, dann können Sie das ja alles übernehmen. Dann kümmern Sie sich jetzt um alles!. Und das war dann für mich der Moment, nein, also wenn ich das jetzt noch versuche, dann drehe ich hier frei“ (Int. 6). Ebenso wie Lena empfand Doris in der Arbeitsstelle zur Zeit ihres Burnouts viel Verantwortung für ihre Arbeit, welche zudem durch ihre Vorgesetzte bestärkt wurde. Allerdings spricht sie sich bei dem Thema, wer für das Lösen des gesellschaftlichen Problems von Burnout-Syndromen verantwortlich ist, gegen die Eigenverantwortung aus (Int. 6).

„Ich glaube, dass die verschiedenen Gruppen wie die Einzelperson, die Arbeitszusammenhänge aber auch die Gesellschaft geändert werden müssen, weil was ich wirklich nicht akzeptiere, dass ich allein verantwortlich sein soll, denn es hat ja immer Arbeit gegeben und da sind Leute ja auch verunfallt, aber Burnout hatten die nicht. [...] Jetzt haben wir wohl als Gesellschaft die Verantwortung, dir auch wieder auf die Beine zu helfen'. Und deshalb mag ich nicht dieses: 'Das muss jeder alleine in den Griff kriegen'. Das ist wieder Vereinzelung, das ist wieder so ein 'Wenn du dich selber im Griff hast, dann ist alles gut'. Ich glaube man muss einfach diese verschiedenen Wirkfaktoren kombiniert angehen.“ (Int. 6)

Eigenverantwortung als ein Aspekt neoliberaler Subjektivierung scheint vor allem von Lena und Doris internalisiert worden zu sein. Peter wird durch Verantwortung unter Druck gesetzt und empfindet diesen als belastend, allerdings wird der Druck insbesondere durch festgelegte

Termine ausgelöst und nicht durch eine starke intrinsische Eigenverantwortung. Karin und Kolja empfinden Eigenverantwortung in einem ausgeglichenen Maße, fühlen sich dadurch jedoch nicht psychisch beeinflusst, obwohl Karin aufgrund hoher Verantwortung psychisch stark belastet war.

Perfektionismus, als weitere Merkmalsausprägung von neoliberaler Subjektivierung, hat sich in Peter eingeschrieben: „Der Druck kommt von dir auch selber, weil du eigentlich perfekt eine Baustelle abwickeln willst“ (Int. 1). Er empfindet demnach psychischen Druck zur Perfektion. Peter hat grundsätzlich in seinem Leben „versucht, perfekt zu sein“ (Int. 1), sowohl im Beruf, beim Sport als auch in seinem Elternhaus (Int. 1).

Lena sagt über sich, dass sie perfektionistisch sei und sie sich deshalb unter Druck setze: „Ich habe das generell, dass ich sehr perfektionistisch bin und auch sehr kritisch mit mir selbst und mir immer einen sehr, sehr großen Druck mache und mir vieles zu Herzen nehme und persönlich nehme“ (Int. 5). Auf die Frage, woher ihr Perfektionismus komme, sagt sie außerdem:

„Ja, mir fällt es unglaublich schwer etwas nach außen zu geben und wenn ich was nach außen gebe, dann biete ich eine Angriffsfläche, um kritisiert zu werden, deswegen mache ich das unglaublich präzise und gehe in meinem Kopf auch schon mal alle Szenarien durch und versuche mich dann nach allen Seiten abzusichern, dass wenn ich es dann nach außen gebe, dass ich keine Angriffsfläche biete, weil ich es dann perfekt gemacht habe. Aber das ist eigentlich unmöglich etwas perfekt zu machen, zumal wenn man so einen Zeitdruck dahinter hat. Und im Museum, das ist ja nicht so wie im Studium, es kommt ja permanent was Neues rein und da eine Deadline und hier und dann kann man Dinge gar nicht perfekt machen, die müssen irgendwann einfach raus und das hat mich auch extrem gestresst“ (Int. 5)

Obwohl ihr bewusst ist, dass es nicht möglich ist, immer alles perfekt zu machen, hat sie einen großen Anspruch von Perfektion an sich selbst. Teilweise wirkt es so, als ob sie aus persönlicher Unsicherheit perfekt sein möchte, um nicht kritisiert zu werden. Wenn ihr Anspruch an Perfektion dann nicht erfüllt wird, löst dies Stress in ihr aus.

Doris spricht zwar nicht davon, selbst den Druck zur Perfektion zu empfinden, ihr ist das Konzept jedoch geläufig und sie sagt dazu: „Dieser Druck der Perfektion der entsteht schon durch eine Mischung aus wie habe ich mich zu verhalten, was erwartet die Gesellschaft von mir und wie gehen wir auch mit Scheitern um“ (Int. 6). Auch wenn Doris nicht explizit von sich behauptet, perfektionistisch zu sein, wirkt es so, als ob sie diese gesellschaftliche Erwartung empfindet, da sie gleichzeitig einen starken Leistungsdruck empfindet. Darauf wird zu einem späteren Zeitpunkt noch näher eingegangen.

Karin spricht zunächst nicht von ihrem eigenen Perfektionismus, sondern spricht abstrakt von Ausbrennertypen, wie sich selbst. „Perfektionisten oft auch, die das also besonders gut machen wollen und also ja, würde ich sagen auch ein innerer Antrieb“ (Int. 2). Hier bleibt fraglich, inwiefern der innere Antrieb tatsächlich aus dem Inneren kommt oder ob dieser kein verinnerlichter Anspruch ist. Im späteren Verlauf des Gesprächs sagt Karin als Reaktion auf ihr Burnout: „Ich habe mal meinen Perfektionismus an den Nagel gehängt. Gut ist gut genug, war da das Motto“ (Int. 2). Zum heutigen Zeitpunkt hat sich Karin somit vom Perfektionismus losgesagt. Allerdings scheint dieser während ihres Burnouts ein Faktor gewesen zu sein.

Im Gegensatz zur Eigenverantwortung, bei der manche der Betroffenen psychische Auswirkungen durch die Verantwortung empfinden, verspüren manche psychischen Druck zur perfekten Ausführung, nämlich Peter und Lena. Lena empfindet zudem Stress, wenn sie eine Aufgabe nicht perfekt lösen kann. Kolja erwähnt keinen Perfektionsdrang.

Selbstoptimierung und Perfektionismus sind nah verwandt und nicht ganz trennscharf voneinander zu betrachten. Bei der Frage, wie Lena zu Selbstoptimierung steht, sagt sie:

„Ich glaube, ja es ist schwierig so einen Anspruch von perfekt an sich zu haben. Ich glaube mein Anspruch ist einfach... ich bin schon ehrgeizig. Aber ich habe auch keine Lust mich zu sehr zu verbiegen. Ich denke mir einfach immer, wenn der richtige... also ich warte auf die perfekte Gelegenheit und dann schlage ich zu. Diesen Anspruch an so einen Perfektionismus finde ich irgendwie schwierig. [...] also ich mache auch keinen Sport @.@ diesen Selbstoptimierungsdrang habe ich nicht.“ (Int. 5)

Lena setzt Perfektionismus und Selbstoptimierung gleich. Obwohl sie am Anfang des Gesprächs noch meinte, sie sei perfektionistisch, sagt sie später sie habe nicht den Anspruch perfekt zu sein. Sie scheint in ihrer Arbeitsleistung perfekt sein zu wollen, jedoch empfindet sie keinen Ansporn zur Selbstoptimierung, die sich auch über die Arbeit hinaus auf die Freizeit auswirken würde.

Karin lehnt Selbstoptimierung mittlerweile ab.

„Mittlerweile find ich die ganz furchtbar @.@ im Sinne von... die ist halt so... die macht halt richtig viel Stress und Druck. Und ich glaube sie lenkt sehr von sich selber ab, also ich finde man lenkt sehr von sich selber ab, weil angeblich optimiert man ja sich selbst, aber de facto an welchem Maßstab orientiert man sich. Und bei der Selbstoptimierung ist es meistens doch schon so, dass der Maßstab draußen ist, also außerhalb von uns und nicht in uns drinnen. Deswegen bin ich da mittlerweile sehr kritisch. Ich habe aber auch eine Zeitlang diesen Druck verspürt, toll aussehen zu müssen, toll gekleidet sein zu müssen, super Styling zu haben, einen tollen Job, ein tolles Auto. Also dieses man sollte alles irgendwie haben, tolle Urlaube und was weiß ich, der Druck ist immer irgendwie da. Also sich das immer wieder abzuschütteln und zu sagen, das ist nicht

meins ist bis heute ein Task, sag ich mal. Das muss man echt machen jeden Tag. Nein das ist nicht meins und das ist nicht meins. Finde ich gar nicht so einfach muss ich sagen.“ (Int. 2)

Karin verbindet Druck und Stress mit Selbstoptimierung und auch wenn sie ihr heutzutage kritisch gegenübersteht, scheint es eine Zeit gegeben zu haben, in der sie davon beeinflusst war, bzw. ist sie es immer noch, da sie auch heute noch gegen Selbstoptimierungsgedanken standhalten muss. Sie erkennt ebenfalls an, dass Selbstoptimierung eine extrinsische Motivation ist, das heißt von außen kommend.

Laut Mara kann Selbstoptimierung auch etwas Positives sein, da es einen motivierenden Faktor haben kann, allerdings sieht sie es kritisch bei Burnout-Betroffenen:

„Ich glaube Selbstoptimierung kann schon was Positives sein, aber ich glaube man muss auch aufpassen, dass es nicht wieder in einen Zwang führt, weil ich merke das bei mir dann, ich will mich bei der Arbeit optimieren, ich will mich beim Sport selbst optimieren, ich will eine gute Freundin sein, keine Ahnung, ich will alles gut machen. Also ich muss eher ein bisschen wegkommen davon mich immer selbstoptimieren zu wollen und auch mal sagen ‚Scheiß drauf! Du musst mal heute nicht perfekt ausschauen, du musst nicht super gelaunt sein, du darfst auch mal nur 50% geben und das ist auch vollkommen ok‘. Also ich glaube, dass Selbstoptimierung eigentlich für viele Leute was voll positives sein kann, weil ich genug Leute kenne, bei denen das auch einfach fehlt, sodass man überall den Willen hat besser zu werden und gut zu sein und dass das natürlich auch super schwierig ist. Aber ich glaube bei Burnout-Leuten könnte ich mir vorstellen, dass das eher etwas Negatives ist. Dass dich noch mehr in diese Spirale reintreibt“ (Int. 4)

Mara erkennt somit für sich an, dass Selbstoptimierung in ihrem Fall als Burnout-Betroffene sich negativ auf ihre Psyche auswirken würde. Allerdings empfindet sie wie Karin den Drang zur Selbstoptimierung und arbeitet dagegen. Sie nennt neben beruflichen Aspekten auch den Aspekt des Aussehens, welcher als vergeschlechtlicht betrachtet werden kann. Dieser wird in einem späteren Kapitel diskutiert.

Doris nennt von sich aus den Druck der Selbstoptimierung und dass dieser von der Gesellschaft ausgelöst wird. Sie habe das Gefühl, der Selbstoptimierung folgen zu müssen, lehnt dies aber gleichzeitig ab.

„Ich arbeite viel auf der Arbeit und wenn ich dann auch noch das Gefühl habe, so einer Selbstoptimierung folgen zu müssen, indem ich eben perfekt koche und schön aussehe und die Wohnung gut eingerichtet ist, wo ist denn dann so der Moment, wo ich alle Viere von mir strecken kann?“ (Int. 6)

Außerdem glaube sie nicht nur, sich selbst optimieren zu müssen, sondern auch für das Lebensglück ihrer Kinder verantwortlich zu sein (Int. 6). Doris sieht Selbstoptimierung vor allem in Zusammenhang mit Burnout kritisch. Sie findet, Betroffene sollten zum Beispiel in der Therapie kein Programm zur Optimierung vermittelt bekommen, um mit ihrer Krankheit umzugehen. Stattdessen sollen sie loslassen (Int. 6). Damit spricht sie sich gegen eine Reproduktion von Herrschaftsverhältnissen durch Therapeutisierung aus. Sie selbst hat dies jedoch nicht erlebt.

Kolja, der von den meisten Faktoren neoliberaler Subjektivierung unberührt bleibt, empfindet Selbstoptimierung im Gegensatz zu den anderen Interviewteilnehmer*innen als etwas Natürliches: „Ich glaube... macht das nicht eh jeder? Ist das nicht der Lauf der Biologie, irgendwann optimieren sie sich und können laufen? Lernen eine Sprache, dass man sich artikulieren kann, dass man schreiben kann, ist doch alles Selbstoptimierung, oder?“ (Int. 3). Und später:

„Ich glaube zu einem gewissen Grad optimiert sich jeder Mensch selbst, immer. Und auch abseits von biologischen Dingen, dass man gehen lernt, optimiert man sich trotzdem selbst, weil man ein Hobby hat oder ein Interesse, irgendwas wo man sich rein liest, und man optimiert sich selbst, weil man mehr Ahnung darüber hat. Man optimiert sich selbst durch Lebenserfahrung, die man sammelt. Man geht eine Beziehung ein und wenn die irgendwann mal zu Ende gehen sollte, hat man sich optimiert, weil man mehr Ahnungen von Beziehungen hat, vermeintlich mehr Ahnung @.@, sag ich mal. Und ich glaube man optimiert sich eh immer selbst und das ist eine gute Sache, weil eine Person, die 60 Jahre alt ist, weiß tendenziell ein bisschen mehr oder ist ein bisschen weiser, als eine Person die 18 ist oder so. Dementsprechend optimiert man sich eh immer selbst und ich finde das eine gute Sache, so. In den Sachen, die dich interessieren. Man muss ja auch nicht überall ein Pro sein. Geht ja auch gar nicht. Ja, in meinem konkreten Fall optimiere ich mich die ganze Zeit selbst.“ (Int. 3)

Es ist unklar, ob Kolja das Konzept von Selbstoptimierung ideologisch vertritt oder ob der ökonomisierte Begriff der Optimierung des Selbst Eingang in seinen Wortschatz gefunden hat. Nichtsdestotrotz zeigt sich an dieser Stelle eine starke neoliberale Subjektivierung, da es wirkt, als würde Kolja sich als „Eigen-Produkt“ (Hondrich, 2001, S. 8, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 48) betrachten, welches es zu optimieren gilt. Die Motivation zur Selbstoptimierung entspringt jedoch nicht der Motivation, ein gutes Produkt auf dem Arbeitsmarkt zu sein, sondern er bildet sich weiter aus Interesse und er hat aufgehört zu rauchen, weil er Asthma hat und Lungenschäden vermeiden wollte. „Deswegen habe ich mich auch dahingehend selbstoptimiert und aufgehört zu rauchen [...]. Dementsprechend optimiere ich mich selbst, will ich gerne ein gesundes, gutes Leben führen will“ (Int. 3). Dies bezieht Kolja auch auf sein

Burnout und Panikattacken, die er vermeiden möchte (Int. 3). Obwohl er sein Leben scheinbar als Selbstoptimierungsprozess begreift, scheinen seine Motive eher hedonistischer und weniger ökonomischer Natur zu sein.

Peter kannte das Konzept von Selbstoptimierung nicht und sagt auch von sich selbst, dass er keine Selbstoptimierung verfolgt (Int. 1).

Das Konzept des Humankapitals ist wiederum stärker verbreitet. Karin antwortet auf die Frage, wie sie in sich selbst investiert:

„Ach, ganz viel @.@. Ich habe schon mit 14 angefangen Bücher zu lesen in den Fachbereichen, in denen ich auch heute noch tätig bin. Ur viele Ausbildungen, Weiterbildungen, Kurse, Seminare, name it, was du magst. Also ganz, ganz viel gemacht. Ich investiere auch viel in Essen. Mir ist es auch ganz wichtig, dass ich gute Sachen esse. Ich habe mir auch einen Hund gekauft, da habe ich auch reinvestiert, weil wenn ich den nicht hätte, würde ich mich viel zu wenig bewegen. Also bei mir sind es vor allem diese Sachen, in die ich investiere. Und ich gönne mir mittlerweile ur viel Ruhezeit, weil das ist meine absolute Kraftquelle.“ (Int. 2)

Während Karin Selbstoptimierung kritisch findet, befürwortet sie Investitionen in sich selbst und das in allen Bereichen, wie Bildung für die Arbeit und Ernährung und Sport in der Freizeit. Gleichzeitig erkennt sie die Bedeutung von Ruhe für ihre psychische Gesundheit an. An dieser Stelle zeigt sich, dass Humankapital als ein Aspekt neoliberaler Subjektivierung bei Karin sowohl in ihre Arbeit als auch in ihre Freizeit Eingang erhalten hat.

Ähnlich verhält es sich bei Lena. Sie selbst investiert nicht aktiv in sich, lehnt diese Denkweise ab und handelt eher aus persönlichem Interesse oder Engagement.

„Ja, also ich habe so ein paar Menschen in meinem Bekanntenkreis, die extrem darauf achten, ob das was sie machen in ihrem Lebenslauf gut ankommt oder förderlich ist, aber von so einer Denke halte ich eigentlich eher nichts. Also ich weiß nicht... ich mache halt Dinge, die mir Spaß machen und die ich interessant finde und dann engagiere ich mich auch in einem Verein, aber ich mache das... ja klar ok, ich investiere da auf eine Art und Weise in mich selbst, aber das ist eher um mich selber intellektuell weiterzubringen, aber ich mache das nicht mit dem Hintergrund, dann habe ich bessere Jobchancen, sondern eher für meine persönlich Entwicklung.“ (Int. 5)

Zwar kann die intellektuelle Weiterbildung als Investition in das eigene Humankapital gesehen werden, jedoch scheint Lena nicht aus einer neoliberalen Intention heraus zu handeln.

Mara, die aus keiner akademischen Familie kommt, hat als erste Person in ihrer Familie ein Studium begonnen, um in ihre Zukunft zu investieren, um mehr verdienen zu können (Int. 4). Sie verwendet zwar den Begriff der Investition in sich, da dieser in der Fragestellung

genannt wurde, allerdings wirkt es nicht so, als ob sie einen starken Drang verspürt, in ihr Humankapital zu investieren, um am Arbeitsmarkt attraktiv zu sein, sondern sie möchte in erster Linie ihren Lebensunterhalt sichern. Gleichzeitig war sie jedoch vollkommen von der Arbeit eingenommen. Später fragt sie sich, „ob es nicht auch sinnvoll wäre [...] in seine körperliche und mentale Gesundheit zu investieren. Ich glaube das war für mich fünf Jahre lang überhaupt gar kein Thema. Das hat erst angefangen, als ich körperlich nicht mehr konnte“ (Int. 4). Daraufhin habe sie vieles hinterfragt und sich psychologische Hilfe geholt und angefangen regelmäßiger Sport zu treiben, um in ihre Gesundheit zu investieren. Dies war eine Reaktion auf ihr Burnout, da ihr bewusst wurde, dass sie verstärkt auch sich achten muss, um erneutes Burnout zu vermeiden (Int. 4). Es scheint bei Mara nicht darum zu gehen in sich zu investieren, um danach davon zu profitieren, sondern eher um ein Achten auf sich.

Peter hatte wie bei dem Thema Selbstoptimierung keine Vorstellung von dem Konzept des In-Sich-Investierens. Sein Arbeitgeber fordert ein bis zwei Weiterbildungen im Jahr, die er absolviert. Er selbst empfindet dies nicht als Investition in sein Humankapital. Er selbst achtet nicht verstärkt auf seine Gesundheit. Er versucht lediglich etwas seinen Fleischkonsum zu minimieren, jedoch nicht mit dem Gedanken, in sich zu investieren (Int. 1).

Doris investiert in sich, indem sie permanent Wissen aufbaut und sich in ein Thema einarbeitet. Als Ausgleich zur Arbeit und dem vielen Sitzen bewegt sie sich. Außerdem baut sie vermehrt Arbeitsbeziehungen aus, die sie in schwierigen Situationen stützen sollen. Diese sollen zudem wertschätzend und freundlich sein. Außerdem investiert sie in Freizeit, das heißt sie tut Dinge, die ihr Freude bereiten und verbringt Zeit mit ihrem Mann (Int. 6).

Kolja vertritt in Puncto Humankapital die gleiche Meinung, wie im Fall der Selbstoptimierung.

„Also ich glaube jeder Mensch investiert immer in sich selbst. Das können halt gute oder schlechte Investments sein. Wenn du dein ganzes Leben nur Chips und Muffins isst und sonst nichts anderes, ist es glaube ich eher ein schlechtes Investment. Vielleicht kurzfristig gut, langfristig schlecht, aber ich glaube man investiert immer in sich. Dementsprechend mache ich das auch und versuche da schon... Ich hab‘ mir vorgenommen, dass ich wenn ich 30 bin bereits eine Sportroutine etabliert habe und damit meine ich nicht damit, dass ich fünf Mal die Woche Sport mache, sondern einfach nur, dass ich einen Sport gefunden habe, den ich gerne mache oder mehrere Sportarten vielleicht. Das ich die halt immer wieder regelmäßig mache auch um dabei zu bleiben, weil ich im Alter einfach körperlich gerne fit bleiben würde. Also das ist etwas, woran ich arbeite. Gleichzeitig auch mentale Gesundheit, aber auch beruflich, hobbymäßig, also ja schon klar. Also wie gesagt, ich glaube jeder macht das, ob es eine gute oder schlechte Investition ist, das ist halt die Frage.“

Auch mit dieser Aussage zeigt Kolja, dass er sich in einem „humankapitalistischen Selbstverständnis“ (Hondrich, 2001, S. 8, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 48) als Produkt wahrnimmt. So sind alle Lebensentscheidungen in gute oder schlechte Investments einzuteilen. Seine Motive scheinen jedoch stets persönliche zu sein, das heißt es geht um gute Ernährung für eine gute körperliche Gesundheit im Alter, um Sport, der ihm gefällt, um eine gute psychische Gesundheit (Int. 3). Er scheint diese Investitionen nicht zu tätigen, um auf dem Arbeitsmarkt attraktiver zu sein. Voß und Prognatz schreiben über den „Arbeitskraftunternehmer“-Typus, welcher mit dem unternehmerischen Selbst gleichgesetzt werden kann, dass er sich selbst rationalisiert und ökonomisiert (1998, zitiert nach Rau, 2016, S. 658). Die Ökonomisierung des Selbst trifft insbesondere auf Kolja zu. Da laut Michalitsch (2013, S. 48) Humankapital nicht von der Subjektivierung zu trennen ist, entstehen Wirtschaftssubjekte, die ihre Existenz ökonomisch ausrichten, wie dies bei Kolja der Fall ist.

Die Schwierigkeit bei der Frage nach der Selbstinvestition war, dass unklar ist, inwieweit die Betroffenen überzeugt von dem Begriff der Selbstinvestition sind oder inwieweit der Begriff durch die Fragestellung beeinflusst wurde. Dennoch scheinen Kolja und Karin Investitionen in sich zu befürworten und diese Arbeit an ihrem Humankapital zu begreifen, während dies bei Mara und Doris nicht in dem Ausmaß der Fall ist. Lena und Peter erkennen sich darin nicht wieder.

6.1.2 Wettbewerb

Das zweite Postulat ist das universalisierte Marktprinzip des Wettbewerbs (Michalitsch, 2013, S. 49). Michalitsch (ebd.) schreibt, dass ein Nicht-Mithalten-Können mit Scham besetzt ist. Scham wurde jedoch von keiner Person in meinem Sample in Hinblick auf eine fehlende Wettbewerbsfähigkeit empfunden. Wettbewerb spielt bei den meisten Interviewteilnehmer*innen eine untergeordnete Rolle. Peter sagt dazu: „Ich empfinde Wettbewerb, aber nicht überzogen. Das war im privaten Bereich größer, also jetzt im Sportbereich“ (Int. 1). Peter hat in seiner Freizeit viel Sport getrieben, insbesondere Radfahren. Wettbewerb und Konkurrenz gegenüber anderen Unternehmen hat er nicht empfunden. „Eher bei Kollegen, wie die es schaffen ein 10-Millionen-Projekt zu organisieren, da vergleicht man sich ein bisschen“ (Int. 1). Der Vergleich zwischen Kolleg*innen wird zudem verstärkt, da es ein Bewertungssystem gibt, welches zu einem späteren Zeitpunkt näher erläutert wird. Laut Peter ist vor allem der Vergleich in einer kleineren Firma mit nur etwa sieben Arbeitnehmer*innen größer als in einem großen Unternehmen mit 200 Angestellten (Int. 1). Denn dann gehe einer unter vielen unter, während es in einem Team von sieben Personen

auffalle, wenn man nicht 100% leiste. „Ich glaube da ist der Druck in der Arbeitswelt völlig anders“ (Int. 1). Allerdings bereitet nicht die Konkurrenz Peter Unbehagen, so sagt er auch, dass er keinen Konkurrenzkampf empfindet, weil die Baubranche boome und viele Arbeiter*innen gesucht würden (Int. 1). Nach Peters Aussagen ist Konkurrenz und Wettbewerb für ihn kein großes Problem, sondern es ist viel eher der Vergleich und die Bewertung seiner Arbeitsleistung, die ihn unter Druck setzt. Allerdings kann auch dies als eine wettbewerbliche Haltung interpretiert werden.

Kolja empfindet keinen Konkurrenzkampf, da er sich in seinem Job kreativ ausleben konnte und volle Freiheit darin hatte. Außerdem waren seine Kolleg*innen unterstützend und er hatte ein gutes Verhältnis zu ihnen (Int. 3). Im privaten Umfeld und seines Aufwachsens geschuldet, empfinde er Konkurrenz.

„[Ich] sehe [...] es nicht ein, dass andere Leute Sachen machen können, die ich nicht machen kann. Das akzeptiere ich einfach nicht und ich werde so lange dran arbeiten und kämpfen wie auch immer, dass ich genau das Gleiche machen kann, falls ich es machen will. Also ich sehe es nicht ein, dass jemand da mehr Privilegien hat als ich, gibt es für mich nicht, akzeptiere ich nicht. Dementsprechend kann man sagen, gehe ich da schon in einen Konkurrenzkampf rein mit ‚Nein, nein, nein, so was du machst, will ich auch machen und ich werde das auch machen‘ und ich mach's dann.“ (Int. 3)

Kolja nennt diese Sichtweise Konkurrenzkampf, allerdings wirkt es eher wie ein Gefühl von Ungerechtigkeit, welches er ausgleichen möchte, denn er scheint sich in seinen Lebenszielen nicht mit anderen messen zu wollen, sondern möchte insbesondere den gleichen Zugang zu Ressourcen erreichen.

Mara sagt zum Thema Konkurrenzkampf: „Ich glaube schon, dass es einen Konkurrenzkampf gibt, wobei ich das nie so 100% wahrgenommen habe, weil es einfach sehr große Projekte sind, wo du immer im Team arbeitest und jeder auf derselben Ebene ist“ (Int. 4). Allerdings empfindet sie großen Wettbewerbsdruck, denn Architekturbüros wie ihres nehmen an öffentlich ausgeschriebenen Architekturwettbewerben teil.

„Ich finde es super, super mühsam. Ich [...] beschäftige mich mega viel mit dem Thema Wettbewerb, weil ich jetzt die letzten Jahre bei unzähligen Wettbewerben mitgearbeitet habe und es so ein unglaublicher Druck ist und so wenig Outcome irgendwie gibt. Also es wird, keine Ahnung, von 15 Wettbewerben wird vielleicht einer gewonnen und jedes Mal gibst du aber wieder nicht nur 100%, sondern 200%, weil ja trotzdem hast du das Gefühl du musst das Beste rausholen und irgendwie das, was du denkst, was gut ist, versuchen das Beste draus zu machen, aber wirklich klappen, tut es wirklich einmal von zehn Versuchen oder so. Und mich hat das jetzt im Nachhinein gesehen mega gestresst, weil irgendwie so viel Zeit und so viel Energie also gerade in meinem Beruf in

Wettbewerbe fließt, die komplett verpufft, also die einem eigentlich nicht viel bringt und trotzdem musst du die Wettbewerbe machen. Weil es könnte ja doch sein, dass du einen gewinnst und dann dein Architekturbüro für zwei Jahre wieder sicher ist.“ (Int. 4)

Mara hat eine besondere Beziehung zu Wettbewerb, da sie in einer Branche arbeitet, in der Wettbewerbe ein Teil des Arbeitsalltags sind, da sich viele Architekturbüros nicht nur mit Aufträgen finanzieren können, sondern zusätzlich Wettbewerbe gewinnen müssen. Es handelt sich hier nicht um die ursprüngliche Begriffsbezeichnung eines individualistischen Wettbewerbsgedankens, denn es wird von den Architekt*innen nicht erwartet, sich wettbewerbsorientiert gegenüber ihren Kolleg*innen zu verhalten, sondern es wird in einem Team an einem Projekt gearbeitet, welches sich dann unter mehreren behaupten muss. In Maras Fall wirkt sich dieser Wettbewerbsdruck sehr stark auf ihre Psyche aus, da sie Stress und Druck empfindet sowie Frustration darüber, dass sie so viel Arbeit in ein Projekt steckt, was am Ende nicht belohnt wird. Dies entspricht einem Risikofaktor von Burnout nach Keck (siehe Abb. 1), nämlich fehlende Anerkennung oder Belohnung. In Kombination mit hohem Druck hat dies zu einer Zunahme des Erschöpfungszustandes geführt (Keck, 2020, S. 5). Dies lässt sich ebenso bei Mara beobachten, die öfter erwähnt, dass sie „unglaublich müde“ (Int. 4) war. Des Weiteren sagt sie:

„Also jeder ist voll ausgebrannt, jeder ist irgendwie beim Kopf nicht mehr wirklich dabei. Kreativität hängt irgendwie überall, weil man irgendwie nur noch am Tun ist und nur noch am Funktionieren, aber dieses Kreative, was unser Job auch mitbringen sollte, gibt es teilweise nicht mehr. Und ich bin grad erst am Anfang und war auch schon in dieser Bubble. Ich habe das die letzten Jahre auch gemerkt, dass man komplett einrostet, würde ich sagen und dass man gar nicht mehr sieht, was man eigentlich alles macht und wo was hinführt und ja, dass ich da eigentlich voll gerne raus möchte, ich aber noch nicht sehe, wie das in meinem Berufsfeld funktionieren soll.“ (Int. 4)

Wie Bröckling schreibt, erfordert der permanente Wettbewerb unerschöpfliche Kreativität (2004, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 49). Die kreative Leistung kann laut Mara, jedoch nach einer gewissen Zeit nicht mehr erbracht werden. Sie fühlt sich in ihrer Kreativität und durch Wettbewerbe ausgebrannt. Zudem vergleicht sich Mara stark mit anderen Menschen, „die schneller im Studium sind, besser verdienen, gleich alt sind, wie ich und in einem Job sind, in dem sie 100.000 € verdienen“ (Int. 4). Möglicherweise ist dies ein Ansporn zu mehr Leistungserbringung. Auch hier wird eine wettbewerbliche Einstellung sichtbar.

Karin empfindet keinerlei Wettbewerb oder Konkurrenz. Es sei ihr völlig egal und bedeute für sie keinen Antrieb oder Motivation. Ihr Arbeitgeber erwartete jedoch von ihr, dass sie wettbewerbsorientiert handelt.

„Naja, das letzte Projekt, dass ich geleitet habe, war ein Projekt, dass andere Mitbewerber auch umsetzen mussten, und da ging es natürlich darum, wer setzt es am besten um. War eine gesetzliche Vorgabe und wir hatten das Thema schneller und besser zu sein als die anderen. Bei einem Thema, von dem wir aber gewusst haben, es ist besonders schwer und komplex es umzusetzen.“ (Int. 2)

Dies scheint sie persönlich jedoch nicht verunsichert zu haben, da sie erzählt, sie habe kein Problem damit, ihrem Vorgesetzten zu sagen, wo die Grenzen liegen (Int. 2). Man bedenke, sie sagt dies aus ihrer heutigen Perspektive nach mehreren Burnouts, aus denen sie gelernt habe. Mit 25, also zur Zeit ihres ersten Burnouts, sei sie eine „miserable Projektleiterin“ (Int. 2) gewesen. Inwiefern Wettbewerb sie zu jener Zeit beschäftigt hat, kann nicht rekonstruiert werden.

Lena sagt, dass im Kunst- und Kulturbereich generell ein starker Konkurrenzkampf herrscht, da die Stellen begrenzt sind und wenn sie einen Job nicht machen möchte, sie ersetzbar ist, da es genügend Menschen gibt, die nachrücken würden. Sie selbst hat in ihrem Job allerdings keine Konkurrenz empfunden, da sie als einzige ihren Job ausgeführt habe und sie mit „niemandem buhlen“ (Int. 5) musste. Im Studium war das anders.

„[Ich] hatte auch im Studium diesen Druck, weil alle immer davon erzählt haben, wie viele Praktika sie gemacht haben und wie viele HiWi¹⁰ Stellen sie hatten und ich habe halt immer im Supermarkt gearbeitet und dachte immer von Vornherein ich habe gar keine Chancen auf dem Arbeitsmarkt, weil ich kein HiWi war oder weil ich keine tollen Praktika gemacht habe. Also es fängt schon im Studium an, dieser Konkurrenzkampf.“ (Int. 5).

Sie selbst habe sich allerdings nicht versucht hervorzuheben und hatte das Glück, an Stellen zu kommen, bei denen sie sich nicht so stark gegen andere durchsetzen musste (Int. 5). Man könnte sagen, Lena empfindet die gesellschaftliche Erwartung des Wettbewerbs und Konkurrenzkampfes, beugt sich dem jedoch nicht.

Doris berichtet, dass sie keine Konkurrenz oder Wettbewerb mit bestimmten Personen empfindet. Sie möchte jedoch nicht die Person in einer Gruppe sein, die die schlechteste Leistung erbringt, da sie das als Gefahr wahrnehmen würde (Int. 6). Zwar verspürt Doris keinen

¹⁰ Hilfwissenschaftler*in

starken Konkurrenzkampf, jedoch zeugt ihre Aussage von einem gewissen Maß an Wettbewerbsorientierung.

6.1.3 Fairness

Peter schätzt seine Arbeitsbedingungen und seine Arbeitgeber* durchweg als fair ein. So wurden Überstunden bezahlt und es wurde ihm „völliges Verständnis und völlige Unterstützung“ (Int. 1) in Bezug auf sein Burnout entgegengebracht. Auch Kolja hat seine Arbeitsbedingungen als „maximal fair“ (Int. 3) wahrgenommen. Des Weiteren wurde er für eine 40-Stunden-Woche gezahlt, da er jedoch stets weniger als 40 Stunden pro Woche gearbeitet hat, war das für ihn „maximal entspannt“ (Int. 3). Mara empfand die Arbeitsbedingungen in ihrem alten Büro ebenfalls als sehr fair, weil sie sehr gut bezahlt wurde, auch ihre Überstunden und jeder Urlaub wurde genehmigt. Sowohl das Arbeitsklima wie auch die Bezahlung sollen sehr fair gewesen sein, was sie sehr positiv bewertet, da dies in ihrer Branche unüblich sei (Int. 4).

Karin hatte bereits verschiedene Jobs mit unterschiedlichen Arbeitsbedingungen. Bei dem Job, in dem sie ihr erstes Burnout hatte, mit Mitte 20, wurde sie noch gut bezahlt. Während der Zeit ihrer Projektleitung fand sie die Bezahlung nicht angemessen.

„Wenn wir auf die Situation zurück gehen, wo das Burnout definitiv berufsbedingt war, würde ich sagen... ich würde sie als mittelmäßig gut bezeichnen, weil, ich fand das Gehalt damals nicht in Ordnung. Ich fand's nicht gut, dass man mich das ausbaden lässt, dass die die Nachbesetzung nicht hinbekommen.“ (Int. 2)

Lena hingegen hat ihre Arbeitsbedingungen als „sehr unfair“ (Int. 5) empfunden. Als sie bei dem Museum angestellt war, hatte sie einen Werkvertrag und somit keinen Anspruch auf Urlaub. Bei einem Ausfall durch Krankmeldung hätte ihre Bezahlung gekürzt werden können, dies ist jedoch nicht passiert, als sie wegen ihres Burnouts eine Woche ausgefallen ist. Dies bewertet sie positiv. Dennoch fand sie ihr Gehalt zu gering (Int. 5). Des Weiteren befand sie sich in einer Scheinselbstständigkeit, was eine große Unsicherheit bedeutet hat, denn die Verträge wurden nur „kurzfristig verlängert und man ist permanent in dieser instabilen Situation, dass man nie weiß, wie es weiter geht“ (Int. 5). Außerdem musste sie selbst Sozialabgaben zahlen. Schreiner (2017, S. 13) kritisiert dieses Vorgehen und bringt es mit einer Neoliberalisierung in Zusammenhang und zwar, dass Arbeitnehmer*innen eine schwächere Position einnehmen und von ihren Arbeitgeber*innen abhängig sind. Trotz der geringen Arbeitsplatzsicherheit und niedriger Löhne wird Leistung und Flexibilität erwartet, so Schreiner (2017, S. 13). So schreibt auch Schunter-Kleemann (2001, zitiert nach Michalitsch, 2006, S.

123), dass im Neoliberalismus Normalarbeitsverhältnisse erodieren und atypische Arbeitsverhältnisse, wie Scheinselbstständigkeit mit niedrigem Lohn, Arbeitsplatzunsicherheit und mangelnder sozialer Sicherheit zunehmen. Dies trifft vollkommen auf Lenas Fall zu. Da jedoch genügend Menschen Interesse an den Jobs hätten, müsse aus Sicht der Politik nichts an der „prekären Arbeitssituation“ (Int. 5) geändert werden, so Lena. Der Staat scheint an dieser Stelle für Selbstverantwortung der Arbeitnehmer*innen zu plädieren und vergisst die eigene Aufgabe der sozialen Verantwortung. Hier zeigt sich, wie sich Konkurrent*innen an die Spielregeln halten müssen (Michalitsch, 2013, S. 149), unabhängig davon, ob sie diese als gerecht empfinden.

„Die Institution, die einen mit Werkvertrag oder als freie berufliche Person anstellt, hat alle Vorteile, weil sie eben keine... sie muss keine Sozialabgaben machen, also sie haben alle Vorteile und man selbst hat fast nur Nachteile. Weil du bist scheinselbstständig, du arbeitest nur für diesen Betrieb, weil du gar nichts anderes arbeiten kannst und Überstunden werden auch nicht aufgeschrieben, du machst ja auch keinen Überstundenabbau, weil du hast auch keine Uhr oder keine Ahnung. Und wenn dieser Job endet, bist du de facto arbeitslos, aber du kannst dich nicht arbeitslos melden, weil du ja selbstständig bist. Und ich hatte bei meinem Werkvertrag auch manchmal nur Ein-Monats-Verträge, also man hat gar keine Sicherheiten und ich bin auch wirklich froh, dass ich vor Corona aufgehört habe freiberuflich zu sein, weil ich danach gehört habe, dass die Freiberuflichen mit Werkverträgen als erstes gehen mussten. Man hat einfach gar keine Sicherheit.“ (Int. 5)

Ihre Arbeit wurde ihrer Meinung nach nicht gut entlohnt. Hätte sie alle Abgaben gezahlt, die sie als Scheinselbstständige hätte zahlen sollen, hätte sie noch weniger Geld gehabt. Sie empfindet es ebenso als unfair, dass ihr Chef, mit dem sie eng zusammengearbeitet hat, ein besseres und festes Gehalt erhalten hat im Gegensatz zu ihr. Lenas drastisches Fazit lautet: „Dafür, dass ich meine seelische Gesundheit auf's Spiel gesetzt habe, war das ein totaler Hungerlohn“ (Int. 5). Außerdem war der Umgang in ihrem Job nicht gut. Sie hatte zum Beispiel das Gefühl, „dass freie Mitarbeiter*innen in der Hierarchie schlechter behandelt werden als Praktikant*innen“ (Int. 3). Des Weiteren hatte sie ein schlechtes Verhältnis zu ihrem Vorgesetzten.

„Und irgendwann konnte ich nicht mehr und habe mich krank geschrieben für eine Woche und mein Chef ist ausgerastet und hat mich zusammengebrüllt, dass er auch nicht arbeiten kann oder immer, wenn ich gesagt habe ich kann nicht mehr, dann hat er gesagt: ‚Jetzt weißt du, wie es mir geht‘. Das war so total ein toxisches Verhältnis irgendwie und ich hatte dann auch Panikattacken zwischendurch, also dass mir die Luft wegblieb und ich so Herzrasen bekommen habe.“ (Int. 5)

Die unfairen Arbeitsbedingungen spielen bei dem Auftreten von Lenas Burnout eine große Rolle. Zwar scheint die unfaire Bezahlung sie gestört zu haben, diese war jedoch kein großer Faktor für ihr Burnout. Die unfairen Arbeitsbedingungen haben bei ihr jedoch Unsicherheit verursacht. Die schlechte Arbeitsbeziehung zu ihrem ehemaligen Chef hat bei ihr Panikattacken, Herzrasen und Atemnot ausgelöst. Bei Lena sind die psychischen Auswirkungen besonders gravierend.

Doris fände eine bessere Bezahlung schön, findet ihr Gehalt jedoch angemessen. Vielmehr empfand sie die Arbeitsbedingungen unfair, die durch ihre Vorgesetzte erzeugt wurden.

„Ich bin und war in einem stabilen Arbeitnehmerverhältnis. Es stand nie zur Frage, dass ich morgen entlassen würde, wenn ich diese Aufgaben nicht mache, also objektiv hätte ich mir auch leisten können, Dinge nicht hervorragend zu machen. Aber diese Person, diese Führungskraft vermittelte halt schon sowas: 'Also, wenn ich nicht zufrieden bin damit, dann werde ich glaube ich auch schlecht über sie reden müssen, wenn Sie die Aufgaben nicht machen'. Und dieses Gefühl, dass man zwar mein Arbeitsverhältnis nicht in Frage stellen kann, aber das aber schon meine Reputation angegriffen wäre, das fand ich unfair.“ (Int. 6)

Es handelt sich hier, ähnlich wie bei Lena, um besondere Fälle von Machtausnutzung durch Führungskräfte. Die Führungskräfte stellten eigene Parameter und die Arbeitnehmer*innen sahen sich gezwungen, nach den Regeln der Führungskräfte zu spielen. Sonst bestünde bei Lena die Möglichkeit der Kündigung, da sie sich in einem unsicheren Arbeitsverhältnis befand. Doris' Arbeitsstelle wäre zwar noch sicher, allerdings bestand die Gefahr, dass sie ihren Ruf gefährdet. Bei Doris wurde durch die unfaire Arbeitsbeziehung vermutlich Angst um ihre Reputation ausgelöst. Der Mangel an Fairness ist ein weiterer Risikofaktor für Burnout nach Keck (siehe Abb. 1). Somit ist es naheliegend, dass die unfair empfundenen (und oftmals prekären) Arbeitsbedingungen bei Lena und Doris zu einem Burnout beigetragen haben. Peter, Mara und Kolja haben die Arbeitsbedingungen, unter denen sie während ihres Burnouts gearbeitet haben als fair empfunden und teilweise sogar als unterstützend. Karin fand nur in einem Job die Bezahlung unfair, dies scheint jedoch keinen negativen psychischen Einfluss auf sie gehabt zu haben.

6.1.4 Unternehmertum

Das neoliberale Postulat des Unternehmertums bzw. das Selbstverständnis als unternehmerisches Selbst ist am seltensten vorgekommen. Dies könnte daran liegen, dass es starke Überschneidungen hat mit Selbstverantwortung und Wettbewerb und die

Interviewteilnehmer*innen eine stärkere Selbstverantwortung spüren. Die meisten Betroffenen haben zudem keinen Wettbewerbs- oder Konkurrenzdruck empfunden, bzw. haben diesen nicht aktiv eingesetzt, um sich unternehmerisch gegen Andere zu behaupten.

Karin hatte zwar als Projektleiterin die Aufgabe, sich gegen andere Mitbewerber*innen durchzusetzen, allerdings musste sie sich an Vorgaben halten und diese Wettbewerbsorientierung entsprang nicht ihrer eigenen Motivation (Int. 2). Des Weiteren befinden bzw. befanden sich sechs der Befragten in einem Angestelltenverhältnis, wo sie im Team arbeiten müssen, weshalb sie nicht gezwungen sind bzw. waren, unternehmerisch zu handeln.

Kolja ist der Einzige, der die Verankerung von Marktprinzipien in Individuen (Michalitsch, 2013, S. 49) verinnerlicht hat. Er sagt, dass das Leben von Individuen ein ständiges Projekt der Selbstoptimierung und der Selbstinvestition ist. Es scheint, als würde er sich wie ein Produkt begreifen, allerdings wirkt es nicht, als würde er die Vermarktung seines „Produktes“ verfolgen, wie es Michalitsch (2013, S. 49) beschreibt. Somit zeigt sich eine teilweise neoliberale Subjektivierung im Hinblick auf die Internalisierung von Marktprinzipien in Individuen, jedoch kein vollständiges Ausleben eines Unternehmertums. Heutzutage ist Kolja als Videoproduzent selbstständig. Auf die Frage, ob er sich als Unternehmer begreift, antwortet er: „Ja, [...], dass ich nicht nur alleine arbeite und Sachen mache, sondern dass ich im Team arbeite. Dass ich Teams zusammenstelle, dass ich Aufträge weitergebe, dass ich Arbeit vermittele, dass ich andere Leute bezahle, dass ich Arbeit schaffe auch“ (Int. 3). Seine Antwort zeigt, dass er sich nicht als klassischer Unternehmer begreift, der sich auf dem Markt verkauft und vermarktet, sondern für ihn bedeutet Unternehmertum Teamarbeit und Arbeitsbeschaffung. Außerdem scheint dies keine psychischen Auswirkungen zu haben.

Rationalität ist eine Dimension des Menschenbilds des *homo oeconomicus* (Michalitsch, 2002, S. 16). Bei manchen Interviewpartner*innen wirkt es nicht so, als würde Rationalität oder Emotionalität für sie eine große Bedeutung haben in Bezug auf ihre Vorstellung als unternehmerisches Selbst oder ihre Arbeitsleistung. So reagiert Peter eher emotional, obwohl er glaubt, dass Rationalität in seinem Fall besser wäre (Int. 1). Auch Lena handelt eher intuitiv. Sie glaubt zudem, dass sie in ihrem stressigen Arbeitsverhältnis gar nicht hätte rational agieren können (Int. 5).

Karin hingegen sieht sich als rationaler Mensch, vor allem im Arbeitsumfeld. Sie ist trotzdem empathisch (Int. 2). Bei Kolja gibt ihm seine rationale Seite die „Tools, um die Probleme dann auch bestmöglich zu lösen“ (Int. 3) und die „richtigen Schritte zu machen“ (Int. 3). Bei Kolja dient Rationalität der Nutzenmaximierung.

Bei Mara ist die Internalisierung von Rationalität für sie als unternehmerisches Selbst besonders ausgeprägt.

„Was die Arbeit anbelangt, kann ich das ziemlich gut. Also ich kann da sehr rational denken im Arbeiten, was glaube ich auch mit diesem Leistungstrieb zu tun hat, den ich mir antrainiert habe. Ich kann bei der Arbeit – auch wenn es mir eigentlich voll beschissen geht – merkt bei der Arbeit niemand was und kann ich 100%ig meine Arbeit tun und die auch noch halbwegs rational erledigen.“ (Int. 4).

Bei Mara ist die Verknüpfung von Rationalität und Leistungserbringung stark miteinander verknüpft. Sie agiert rational, um den maximalen Nutzen zu erlangen. Eine Geschlechtsdimension kann hier nicht herausgefiltert werden. Wie Voß und Prognatz schreiben, rationalisiert sich der Arbeitnehmer-Typus selbst (1998, zitiert nach Rau, 2016, S. 658). Dies lässt sich auf die Einstellungen von Kolja, Karin und insbesondere Mara anwenden.

6.1.5 Aktivität und Produktivität

Die aktive und produktive Freizeitgestaltung ist ein weiterer neoliberaler Grundsatz. Peter hat in seiner Freizeit exzessiven Radfahrtsport betrieben, jedoch nicht aus dem Gedanken, er müsse seine Freizeit aktiv und produktiv gestalten. Laut Peter bzw. seiner Therapeutin habe er dies als Beweis und als Form der Anerkennung gebraucht. Heutzutage achtet er mehr auf Pausen und Ruhe. Er hat mit dem Sport aufgehört und verfolgt keine aktive Freizeitgestaltung (Int. 1).

Karins Einstellung zu Aktivität und Produktivität in der Freizeit ist ablehnend:

„Ja, furchtbar. Freizeitstress, ganz furchtbar. Ich habe mittlerweile so ein entspanntes Leben, dass ich mich frage, wie ich das überhaupt nur ausgehalten habe, wie das vorher war. Ich habe eine Freundin, wenn ich der nur zuschaue, wird mir ganz schwindlig. Die hat jeden Tag irgendwas. Und ich sage dann immer 'wann entspannst du dich mal?'. Und ich meine ja, sie geht manchmal in die Badewanne, aber sie kommt ja nie runter, nie. Einfach nie. Da denke ich mir, irre, aber ich war ja früher auch so, so ist es ja nicht. Da war jeden Tag was. Da gab's keinen Tag, wo nichts war.“ (Int. 2)

Allerdings spricht sie hier aus der heutigen Perspektive. Es habe Zeiten gegeben, in denen sie Aktivität und Produktivität verfolgt hat, wodurch sie nicht zur Ruhe gekommen ist und nicht entspannt hat. Trotz ihrer ablehnenden Haltung heutzutage scheint es Zeiten gegeben zu haben, in denen sich das Postulat der Aktivität in ihre Subjektformierung eingeschrieben hat.

Kolja, der Investitionen in sein Humankapital und Selbstoptimierung befürwortet, findet nicht, dass man alle Lebensbereiche produktiver gestalten soll, dafür aber effizienter. Effizienter bedeute nicht, dass man mehr machen sollte, sondern dass man seine Freizeit schlau

nutzt und bewusst gestaltet. Wenn dies bedeutet, einen „faulen Abend“ (Int. 3) zu verbringen und nichts tut, sei das gut, so Kolja. Obwohl Kolja sein Leben als Selbstoptimierungsprozess betrachtet und stetig in sein Humankapital investiert, befürwortet er auch „unproduktive“ Freizeitgestaltung (Int. 3). Allerdings sagt er: „Ein großes Problem, weshalb es auch zum Burnout kam, war nicht die Arbeit [...], sondern Großteils sogar eher meine privaten Freizeitaktivitäten“ (Int. 3). Obwohl vor allem der Freizeitstress zu seinem Burnout geführt hat, scheint dies nicht mit einer internalisierten Vorstellung von einem aktiven Leben zusammenzuhängen. Stattdessen hat er einen großen Freundeskreis und empfindet die Verantwortung, den Kontakt aufrecht zu erhalten und möchte aus einer intrinsischen Motivation heraus an Veranstaltungen und Treffen teilnehmen (Int. 3).

Bei Mara äußert sich die neoliberale Subjektivierung dahingehend, dass ihre Arbeit einen Großteil ihrer Zeit ausmacht. Sie vernachlässigt alles, was mit Freizeit zu tun habe (Int. 4). Genauso verhält es sich bei Lena. Auch sie vernachlässigt ihre Freizeit und sich selbst, wenn sie unter Stress steht. Sie unternimmt eigentlich nichts in ihrer Freizeit, außer Freund*innen treffen, obwohl sie das zu Zeiten ihres Burnouts nicht genießen konnte. In Maras und Lenas Fall ist eine aktive Freizeitgestaltung keine klassische Form von Neoliberalisierung von Freizeit. Eine aktive Freizeitgestaltung wäre stattdessen positiv zu bewerten, da das bedeuten würde, dass ihre Zeit ihnen zur Verfügung stehen würde.

Doris hat zwar den Impuls zu sagen: „Ja, da machst du dir auch den Plan und das Museum und das hier kannst du noch lesen [...]‘. Da versuche ich aber gezielt dagegen anzugehen“ (Int. 6). Sie scheint die Internalisierung und dem gesellschaftlichen Zwang der Aktivität und Produktivität in sich erkannt zu haben und arbeitet dagegen an. Dies sieht man auch an folgendem Zitat:

*„Früher habe ich mich so ein bisschen dafür geschämt, dass ich das eigentlich gerne mag und mich nicht so durchzuplanen. Und ich dachte: 'Boah, wenn du jetzt auch noch deine Freizeit im Griff hast, komm jetzt noch eine Sporteinheit und jetzt auch noch einen Zeitungsartikel lesen', vielleicht stabilisiert mich das und hilft mir, aber mittlerweile bin ich fest davon überzeugt, dass man das Gehirn so richtig ausschlackern lassen muss.“
(siehe Anhang 16)*

Es ist bezeichnend, dass sie sich für die Nichteinhaltung des neoliberalen Postulats der Aktivität Scham empfunden hat. Das heißt, wenn man die impliziten gesellschaftlichen Regeln nicht einhält, löst das bei manchen Menschen unangenehme Gefühle aus. Es klingt zudem so, als hätte sich Doris unter Druck gesetzt oder sei gestresst gewesen bei dem Gedanken ihre Freizeit aktiv zu gestalten.

6.1.6 Flexibilität

Laut Michalitsch (2013, S. 49) ist Flexibilität der neoliberale Imperativ. Gefordert werden Anpassungsfähigkeit wie etwa bei Karin, die sehr „flexibel im Denken“ (Int. 2) sein musste, da es sein konnte, dass durch eine neue Information am Morgen der ganze Arbeitsplan umgeworfen werden musste oder durch plötzliche Ausfälle, Krankschreibungen oder Budgetkürzungen durch den Vorgesetzten (Int. 2). Dies scheint sie jedoch nicht zu belasten.

Auch Doris musste sehr flexibel an ihrer Arbeitsstelle sein. Es wurden häufig neue Anforderungen gestellt und neue Themenfelder erkundet, da sich das Unternehmen, für das sie arbeitet, in der digitalen Transformation befindet. Zusätzlich erschwerend kam hinzu, dass Doris' Führungskraft die Aufgaben immer wieder geändert hat. Laut Doris wurden Aufgaben besprochen und festgelegt und am nächsten Tag habe die Führungsperson behauptet, andere Anforderungen gestellt zu haben. Die ständig neuen Aufgabenstellungen verunsichern Doris und treiben sie an, länger zu arbeiten (Int. 6). Wie bereits erwähnt, scheint es sich um einen Machtmissbrauch der Führungskraft zu handeln. In ihrem Beruf als Architektin muss Mara sich flexibel an verschiedene Aufgaben anpassen:

„Ich glaube man muss schon flexibel sein. Aber einfach so, einmal mache ich Wettbewerbe, dann baue ich ein Modell. Dann bin ich in der Ausführung dran, wo es wieder so um Details und super technische Sachen geht. Also man muss einfach sehr breit aufgestellt sein in seinem Können und das ist, wenn man noch in seinem Studium ist, super herausfordernd und mega Stress, wenn man das Gefühl hat, man muss überall schon alles können und man wird nie im Leben alles können. Das ist so ein Beruf, da müsste man eigentlich alle Gewerke von Zimmermann bis zum Maurer alles sein, dass man versteht um was es da wirklich geht. Das ist auch etwas, was mich oft mega stresst, weil ich das Gefühl habe, ich werde nie das Gefühl haben, ich kann's.“ (Int. 4)

In diesem Fall kann nicht identifiziert werden, ob der neoliberale Imperativ der Flexibilität die hohe Anpassungsfähigkeit von Mara fordert oder ob der Architekturberuf einen Sonderfall darstellt, da für die Vervollständigung eines Projektes viele Professionen zusammenarbeiten müssen. Nichtsdestotrotz wirkt sich die flexible Anpassungsfähigkeit negativ auf Maras Psyche aus, da sie viel Stress verspürt.

Die Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeiten erleben ein paar der Burnout-Betroffenen als negativ. Peter war auch nach Feierabend noch telefonisch erreichbar, empfindet dies allerdings nicht als störend, außer er wird übermäßig kontaktiert. Peter hat noch vor seinem Burnout jedes Telefonat angenommen und jede E-Mail gelesen, auch am Wochenende. Dies macht er heutzutage jedoch nicht mehr, auf Anraten seiner Therapeutin (Int. 1). Demnach

scheint es so, dass die Problematik der ständigen Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeiten zuerst von der Therapeutin erkannt wurde und anschließend von Peter angenommen wurde. „Wenn du im Burnout bist, ist man so im Tunnel, dass du selbst die einfachsten Dinge nicht mehr kapiert. Man ist immer nur erreichbar und das habe ich wirklich so gemacht“ (Int. 1). In Peters Fall scheint die Therapie eine emanzipative Wirkung zu haben.

Lena musste für ihren Job auch „permanent verfügbar sein“ (Int. 5), denn sie hat immer ihre private Handynummer angegeben, da sie als freie Mitarbeiterin angestellt wurde, und hat somit kein Arbeitshandy erhalten. „Das war aber irgendwie auch vorausgesetzt, dass man permanent erreichbar ist“ (Int. 5), sagt Lena und deutet somit auf die starken neoliberalen Anforderungen und deren Internalisierung hin. Karin hat heutzutage ein Diensthandy und ein privates Handy. Wenn sie fertig mit der Arbeit ist, wird das Diensthandy ausgeschaltet. Diese Grenzen hält sie auch am Wochenende sowie im Urlaub ein (Int. 2). Bei Mara kam es vor, dass sie außerhalb der Bürozeiten von ihrem Chef kontaktiert wurde, jedoch nicht in einem für sie unangenehmen Maß (Int. 4).

Auch in diesem Aspekt bildet Kolja die Ausnahme. Er hatte ein Diensthandy und wenn er von der Arbeit gegangen ist, war er nicht mehr erreichbar. Flexibilität bedeutete bei seinem Job, dass er „maximale Freiheiten“ (Int. 3) hatte, das heißt, er durfte arbeiten, wie er wollte, sowohl in Bezug auf Inhalte, Ausführung und nach eigener Zeiteinteilung. Es wurde ihm kein Druck gemacht. In Koljas Fall ist Freiheit aus Ausdruck von Selbstverwirklichung und war nicht gemeint als Freiheit im Sinne einer Unterwerfung der neoliberalen Logik.

Örtliche Ungebundenheit, als ein Aspekt von Flexibilität wurde nur von Lena gefordert, die Dienstreisen machen und an Veranstaltungen teilnehmen musste, was für den Kulturbereich üblich sei, so Lena (Int. 5). Außerdem hat sie auch im Urlaub gearbeitet. Eigentlich hatte Lena keinen Anspruch auf Urlaub. Wenn sie jedoch Urlaub nehmen wollte, hatte sie das Gefühl, dass es nicht in Ordnung ist. Ihre Arbeitsstelle erforderte „extreme Flexibilität, weil auch wenn du Urlaub hast, musst du trotzdem arbeiten oder musst den verschieben, weil irgendwas wichtiges dazwischenkommt“ (Int. 5). Besonders in Lenas Fall zeigt sich eine Neoliberalisierung ihrer Arbeitskraft, denn es wirkt, als ob sie sich mit ihrer ganzen Person der Arbeit verschreiben muss und dies ebenfalls gefordert wird. So beschreibt Tiedemann (2020, S. 14), dass der neoliberale Kapitalismus das Einbringen der ganzen Persönlichkeit eines Individuums fordert. Dies wird zudem durch ihren Werkvertrag gestützt, welcher sie nicht darin schützt, eine Erholungspause einzufordern. Andererseits wurde ein Weiterarbeiten im Urlaub gefordert (Int. 5). Lena erlebte somit eine starke Entgrenzung – als eine weiterer Merkmalsausprägung von Flexibilität – von Arbeit und Freizeit, die sich auch in anderen Bereichen zeigte. Nach Voß und Weiss (Voß &

Weiss, 2013, S. 29) steht Entgrenzung von Arbeit in Zusammenhang mit Erschöpfungssyndromen. Zunächst gab es eine Entgrenzung innerhalb ihrer Stelle, da ihre Arbeitsbereiche nicht festgelegt waren und ihr deshalb „immer mehr Arbeit aufgehäuft“ (Int. 5) wurde. Sie sagt dazu auch, dass sich andere Angestellte besser abgrenzen konnten, indem sie Arbeit nicht angenommen haben, da sie dafür nicht zuständig waren. Lena hingegen scheint das Gefühl gehabt zu haben, jegliche Aufgaben annehmen und bewältigen zu müssen. Viel gravierender für Lenas psychische Gesundheit war jedoch das entgrenzte Verhältnis zu ihrem Chef. Dieser habe sie angeschrien und immer mehr von ihr verlangt, auch wenn dies ihre Grenze überschritt (Int. 5). Des Weiteren waren Arbeit und Freizeit entgrenzt.

„Ja, klar ich meine im Kulturbereich ist das vielleicht auch ein bisschen stärker, weil man ja auch so Ausstellungseröffnungen, Abendveranstaltungen, da wird dann auch erwartet, dass man da teilnimmt, also man muss auch abends arbeiten. Und klar, wenn es wichtige Veranstaltungen am Wochenende sind, dann arbeitet man auch am Wochenende. Das ist einfach vorausgesetzt.“ (Int. 5)

Bei Lena ist oft die Rede von Erwartungen und Voraussetzungen. Es ist nicht geklärt, ob es sich um explizit geäußerte oder implizite Erwartungen handelt. Dennoch zeigt sich eine stark empfundene Erwartungshaltung, die von Lena erfüllt wurde. Es scheint, dass die Fülle an Erwartungen und ein somit einhergehender „unglaublicher Workload“ (Int. 5) in Kombination zu Lenas Burnout geführt haben. Auf die Frage, was der größte Faktor für ihr Burnout gewesen sei, antwortet sie: „Dass ich mich nicht abgrenzen konnte vielleicht. Und dass auch mein Chef, der hat mir das ja vorgelebt, dass er sich nicht abgrenzen kann. [...] Auf der anderen Seite, ich bin auch keine Person, die das gut kann“ (Int. 5). Sie selbst betrachtet sich als jemanden, der sich nicht abgrenzen kann. Dies könnte daran liegen, dass sich Lena mit ihrer Arbeit identifiziert. Dies wird jedoch nicht von ihrer Arbeit erwartet, sondern ist ein intrinsischer Faktor.

„Ich mache das nicht nur um Geld zu verdienen, sondern weil mich dieses Thema interessiert. Und ja da verschwimmt Privates und Berufliches einfach so sehr. Und ich glaube, dann ist es einfach natürlich, dass man sich damit identifiziert, weil man ja auch privat, hobbymäßig Ausstellungen besucht oder Galerieeröffnungen.“ (Int. 5)

Ein weiterer Grund für ihr Burnout sei gewesen, „dass es keine Uhrzeiten gab. Man war permanent unter Stress, weil es keine Uhrzeiten gab. Man war ja ständig nur am Feuer löschen, [...] nur am Reagieren“ (Int. 5). Damit ist wahrscheinlich gemeint, dass es keine festen Arbeitszeiten gab und der große Workload auch außerhalb der Bürozeiten bewältigt werden

musste. Somit bedeutete die starke Entgrenzung innerhalb der Arbeit und zwischen Arbeit und Freizeit einen großen Stressfaktor.

Peter muss auch öfter an Samstagen arbeiten. Es ist anscheinend möglich, die eigene Zeit frei einzuteilen, wie etwa unter der Woche etwas zu unternehmen und stattdessen am Samstag zu arbeiten, allerdings wirkt es so, als ob Peter zusätzlich an Samstagen arbeiten muss. Des Weiteren muss Peter zeitlich flexibel sein, da er sich mit den Handwerker*innen absprechen muss und diese nur zu bestimmten Uhrzeiten erreichbar sind. Wie sich das auf seine Psyche ausgewirkt habe, beantwortet Peter so:

„Wenn das in einem gewissen Maße in einer 5-Tage-Woche halbwegs funktioniert mit 50 Stunden, hatte ich nie ein Problem. Aber ich hatte Jahre, als ich eine 60/70 Stunden Woche hatte und das hast du dann schon gemerkt. Und dann kam bei mir noch dazu, dass ich den Sport trotzdem noch getrieben hab. Ich bin dann aufgestanden um 5 in der Früh, bin erstmal vier Stunden radeln gegangen und ich habe das völlig überzogen, aber ich habe das irgendwie noch gebraucht.“ (Int. 1)

Obwohl Peter nicht auf die psychischen Auswirkungen eingeht, weist eine 60- bis 70-Stunden-Woche stark auf eine Überlastung hin. Da Peter diese Zeit nicht zu problematisieren scheint, lässt sich eine noch weiter währende neoliberale Subjektformierung vermuten. In Peters Fall bezieht sich die Entgrenzung auf die Ausdehnung der Arbeit, jedoch nicht um ein Vermischen von Arbeit und Freizeit (Int. 1). In einem bestimmten Sinne gab es jedoch eine Entgrenzung von Arbeit, da er ständig an die Arbeit und an das Büro denken musste, auch am Frühstückstisch. Mit seiner Therapeutin hat er ausgemacht, immer nur an das zu denken, was er gerade macht (Int. 1). Dies ist sein Umgang, um sich von der Arbeit abzugrenzen.

Karin schafft es mittlerweile, sich abzugrenzen. Manchmal muss sie freitags bis um 20 Uhr arbeiten, wenn noch etwas dringend ist, da sie unter anderem Verantwortung dafür trägt, dass die Arbeit weiterlaufen kann. Sie könne jedoch gut unterscheiden, wann etwas dringend ist und wann nicht, so Karin. Dies war allerdings nicht immer so und sie habe von den Burnout-Erfahrungen gelernt (Int. 2).

Auch in dieser Hinsicht scheint Kolja nicht von Entgrenzung betroffen gewesen zu sein während seines Burnouts. So waren Arbeit und Freizeit auch in Bezug auf soziale Kontakte getrennt (Int. 3).

Dies war bei Mara anders. In ihrer Arbeit fingen die Grenzen an zu verschwimmen, „dass es irgendwann mal keine Grenzen mehr gab zwischen was ist jetzt Büro und was ist Freizeit“ (Int. 4). Einerseits fand Mara die Nähe zu ihren Kolleg*innen schön, andererseits wurde es ihr irgendwann zu eng, da sie nicht mehr abschalten konnte und sie wechselte das

Büro (Int. 4). Des Weiteren wurde in Zeiten von Wettbewerben erwartet, dass in einem unverhältnismäßigen Maß Überstunden gemacht werden. „Also wenn da Wettbewerb war, war man sieben Tage die Woche im Büro“ Büro (Int. 4). Diese Aussage zeugt von einer vollkommenen Vereinnahmung des Lebens durch die Arbeit. In Anbetracht der Tatsache, dass Mara sich dieser Erwartung gebeugt hat, lässt sich erkennen, welchen Stellenwert ihr Beruf eingenommen hat. Sie scheint diese Praxis nicht zu problematisieren.

6.1.7 Erfolg und Leistung

Das letzte neoliberale Postulat nach Michalitsch (2013) ist der Erfolg. Allerdings wurde Erfolg nur von einer Person explizit genannt. Eine Merkmalsausprägung von Erfolg ist Leistung. Dieses ist der am häufigsten genannte Aspekt neoliberaler Subjektivierung. Da der Begriff der Leistung eine stärkere Bedeutung für die Teilnehmer*innen hat, wird die Kategorie des Erfolgs um den Begriff der Leistung erweitert, was in Anbetracht des häufig verwendeten Begriffs der „Leistungsgesellschaft“ passend wirkt.

Peter war sehr stark getrieben von einem Leistungsgedanken: „Ich habe einfach in der Arbeitswelt funktioniert, fünf Tage in der Woche und zuhause habe ich nicht mehr funktioniert. Ich konnte daheim keinen Rasen mehr mähen, das war mir einfach zu viel.“ (Int. 1). Wie schon an anderer Stelle beschrieben, fühlt sich Peter in seiner Leistungserbringung beobachtet. Da er in einem kleineren Team arbeitet, falle es stärker auf, „ob du jetzt da 120% bringst oder 60%.“ (Int. 1). Man merke dies sofort, so Peter (Int. 1). Er selbst sagt: „Ich meine immer, ich muss 100% [geben], aber nur in der Arbeitswelt“ (Int. 1). So scheint es, dass Peter aufgrund der Beobachtung und der erwünschten Anerkennung durch seine Arbeit seine volle Leistung erbringt. Dies habe auch Einfluss auf seinen Selbstwert (Int. 1). Als er bereits stark überlastet war in der Arbeit, ist ihm ein großer Fehler unterlaufen, wodurch ein Bauschaden mit großen finanziellen Kosten verursacht wurde. Der Arbeitgeber habe jedoch verständnisvoll reagiert und habe eingesehen, dass Peter überlastet ist. Dennoch hat Peter große Schuld empfunden (Int. 1). Vermutlich, weil es ihm nicht gelungen ist, die volle Leistung zu erbringen, zu der er fähig ist. Es zeigt sich, dass die Arbeit und die hohe Leistungsanforderungen zu einer Überbelastung geführt haben und dies Peters Selbstwert beeinflusst.

Karin empfindet Leistungs- und Erfolgsdruck am Arbeitsmarkt „ganz extrem“ (Int. 2). Laut Karin „betrifft [er] alle und ich glaube je größer der Konzern und je größer der Leistungsdruck auf den Zahlen, desto schlimmer ist es“ (Int. 2). Karin stellt als einzige eine Verbindung her zwischen wirtschaftlichen Interessen und Leistungsdruck. Darauf wird später noch mehr eingegangen. Ein Beispiel dafür ist, dass Karin mit 25 Jahren „von sieben bis um

sieben am Abend gearbeitet [hat] und das war für mich das normalste auf der Welt“ (Int. 2). Der Grund dafür sei gewesen, dass sie ein großes intrinsisches Interesse und Eigenmotivation hatte (Int. 2). Es sei ihr zwar wichtig „gute Leistung zu bringen“ (Int. 2), allerdings seien ihr Selbstwert und ihre Leistung nicht verknüpft (Int. 2). Mit 30 dachte sie allerdings, sie müsse Karriere machen, aus dem Grund, „weil man das so macht“ (Int. 2). Es zeigt sich die Verinnerlichung von gesellschaftlichen Erwartungen bzw. einer neoliberalen Subjektivierung, denn der Wunsch nach Karriere kann als Wunsch zum Erfolg betrachtet werden. Dies lässt in Frage stellen, ob diese intrinsische Motivation, von der sie spricht, tatsächlich aus einem inneren Antrieb kommt. Karin ist zumindest bewusst, dass der Karrierewunsch extrinsisch motiviert war (Int. 2).

„Also ich glaube Ausbrennertypen neigen sehr dazu, weil sie hohe Ansprüche an sich haben und an ihre Leistung. Ist auch meine Erfahrung, also alle Burnout-Betroffenen, mit denen ich bisher gearbeitet habe, auf die trifft das zu. Perfektionisten oft auch, die das also besonders gut machen wollen und also ja, würde ich sagen auch ein innerer Antrieb.“ (Int. 2)

Inwiefern es sich dabei tatsächlich um einen inneren Antrieb handelt, kann in Frage gestellt werden. Bei Karin klingt es so, als würde die Disposition zum Burnout die Menschen zu hoher Leistungserbringung anspornen, dabei schlägt die Theorie vor, dass eher die gesellschaftliche Erwartung zu Leistungserbringung die Menschen überlastet, was zu einem Ausbrennen führt. Die Betrachtungsweise, dass es Ausbrennertypen gebe, ist zudem nicht theoretisch fundiert. Mara empfindet starken Leistungsdruck, welcher der größte Faktor bei ihrem Burnout gewesen sei.

„Hatte da natürlich das Gefühl ich muss voll da sein und muss 100% geben und ich darf auf keinen Fall zeigen, dass es mir zu viel ist und ich muss auch zeigen, dass ich alles unter einen Hut bekomme, auch die letzten Prüfungen und bei der Arbeit eine volle Kraft sein. Ich habe ja dann Vollzeit gearbeitet und ja, irgendwie wird dann auch verlangt, dass du Vollzeit Input gibst und mitarbeitest. [...] Das hat schon viel mit dem Job zu tun gehabt.“ (Int. 4).

Warum Mara das Gefühl habe, die volle Leistung geben zu müssen, beantwortet sie mit:

„Ich glaube das hat bei mir einfach damit zu tun, dass ich mir selber auch beweisen wollte, dass ich das in diesem Job auch kann. Weil, das war das erste Mal, dass ich dann wirklich in dem Bereich gearbeitet habe und für mich war das eh immer schon so... ich bin jetzt am Studieren und ich mache jetzt etwas Gescheites und ich will das auch können und natürlich ist das etwas anderes als nur Studium. Und ja, ich glaube das war eine Anforderung an mich selbst und mir selber zu zeigen, ja ich kann das und

ich werde da eine Person, die eine Stimme hat und nicht nur der kleine Praktikant. Das war mir von Anfang an voll wichtig und ich glaube das habe ich auch erreicht, aber nicht ohne Konsequenzen würde ich sagen.“ (Int. 4)

Implizit kann man doch einen Erfolgswunsch erkennen, da Mara sich gerne in ihrer Branche hervorheben möchte. Später sagt sie das explizit:

„Ich liebe das Gefühl erfolgreich zu sein, in meinem Beruf zumindest @.@. Das ist ja auch das Problem, warum ich immer weiter mache. Ich bin so eine Person und mir gibt dieser Druck mega viel. Aber immer schon. [...] Für mich war das immer schon voll der Push. Ich habe jetzt einfach, ohne dass irgendjemand was gesagt hat, mega viel draus rausgenommen und konnte immer weiter machen, wenn mir das richtig Spaß gemacht hat und ich das Gefühl hatte, jetzt erreiche ich etwas. Aber genau das hat mich dann auch wieder dazu getrieben, dass ich so müde bin, dass ich es wirklich, wie ein kleiner Teufelskreis empfinde manchmal.“ (Int. 4)

Für Mara sind Erfolgsdruck und Leistungserbringung sehr stark mit Erschöpfung verknüpft. Ein Grund für ihre Leistungsorientierung ist, dass sie die erste Akademikerin in ihrer Familie ist. Außerdem wird in ihrer Familie viel Wert auf Arbeit gelegt und ihre familiären Prägungen haben dazu beigetragen, „alles zu geben“ (Int. 4). Sie erzählt, sie gebe „nicht nur 100%, sondern 200%, weil [...] du das Gefühl [hast] du musst das Beste rausholen “ (Int. 4). Die Verinnerlichung von starker Leistungserbringung ist bei Mara besonders deutlich. Dazu kommt, dass die Branche, die Mara ausgewählt hat, hohe Leistungserbringung fordert, so arbeite in Zeiten von Wettbewerben „jeder durch und hilft mit“ (Int. 4), wie bereits beschrieben bis zu sieben Tage die Woche. Ein bezeichnendes Beispiel für ihre Leistung war, als Mara durch ihre Überstunden zwei Monate Urlaub bekam (Int. 4). Sie beschreibt mehrere Male den Druck, Leistung erbringen zu müssen, insbesondere als Frau*. Darauf wird jedoch im nächsten Kapitel eingegangen. Des Weiteren ist ihr Selbstwertgefühl stark mit ihrer Arbeitsleistung verknüpft. „Ja mega, also zu 1000%. Sobald ich ein bisschen weniger mache, habe ich das Gefühl, ich bin gar nichts wert“ (Int. 4). Diese Einstellung komme aus ihrer Familie, denn „man ist schon sehr viel wert, wenn man viel arbeitet“ (Int. 4). Das habe sie stark beeinflusst und sie habe den Glaubenssatz „man ist, wenn man arbeitet“ (Int. 4) verinnerlicht. Obwohl Mara von sich selbst behauptet, immer alles zu geben und sehr viel arbeitet, hat sie doch immer wieder das Gefühl, „dass [sie] zu wenig gebe“ (Int. 4) und sie nicht wisse, ob man mit ihr zufrieden sei. Erst bei ihrem ersten Mitarbeiter*innengespräch am Ende ihrer Beschäftigung in ihrem letzten Büro bekam sie Anerkennung von ihrem Chef und somit die Bestätigung, dass sie ihre Arbeit gut mache (Int. 4). Das Zurückhalten von Anerkennung könnte ein Mittel sein, um Arbeitnehmer*innen zu mehr Arbeit anzuspornen, da sie durch ihre neoliberale Subjektivierung

nach Anerkennung bei der Arbeit streben. Bei Mara ist eine deutliche neoliberale Subjektivierung zu erkennen, trotz einer kritischen Haltung zu gesellschaftlichen Erwartungen in Bezug auf Leistungsdruck und unfairen Arbeitsbedingungen. Ihre Leistungserbringung hat zudem Einfluss auf ihren Selbstwert.

Auch Lena empfindet Leistungs- und Erfolgsdruck „extrem“ (Int. 5), da sie eng mit Ministerien, Sammler*innen und der Museumsdirektion zusammengearbeitet hat, „und man natürlich auch für die Ministerien gewisse Quoten erfüllen [musste]“ (Int. 5). Der Leistungsdruck wurde jedoch nicht nur durch äußere Akteure aufgebaut, sondern kam auch von Mara selbst.

„Ich war dankbar für meinen Job, weil ich mir eigentlich nie große Chancen auf dem Jobmarkt ausgerechnet habe, weil ich eben diese ganzen Praktika und diese HiWi-Stellen nie hatte. Und deswegen wollte ich 120% geben, ich wollte einfach komplett überzeugen. [...] Ich hatte auch nicht so eine gute Distanz zwischen dem Job und mir.“ (Int. 5)

Eine starke neoliberale Subjektivierung wird deutlich, denn Lena hat eine starke Leistungsorientierung verinnerlicht. Es scheint fast so, als würden die Grenzen zwischen ihr als Subjekt und ihrer Arbeit verschwimmen. Ähnlich wie bei dem Glaubenssatz von Mara „man ist, wenn man arbeitet“. Lenas Selbstwert ist außerdem an ihre Leistung gekoppelt.

„Ich bin immer davon ausgegangen, wenn man mir immer so viel auflädt, dann geht man davon aus, dass es eine Person schaffen kann. Und wenn ich das nicht schaffe, dann bin ich nicht leistungsfähig, oder dann bin ich nicht... ja dann werde ich den Erwartungen nicht gerecht.“ (Int. 5)

Des Weiteren empfindet Lena Schuld und Scham, wenn sie nicht so viel leisten kann, wie es von ihr erwartet wird.

„[A]ls ich dann meinen neuen Job angefangen habe, hatte ich auch ein total schlechtes Gewissen, weil ich hätte eine längere Auszeit gebraucht und ich war nicht so 100% leistungsfähig, wie ich das vor meinem ersten Job war. Und ich habe mich immer schlecht gefühlt, weil meine Chefin das ja nicht wusste, dass ich nicht so viel geben kann. Und das hat mich extrem runtergezogen und dann hatte ich die ganze Zeit so ein Defizitgefühl oder ich kann nicht 100% geben, aber gleichzeitig muss ich viel, viel mehr arbeiten, weil damit ich auf die 100% komme, aber das hat auch nicht funktioniert.“ (Int. 5)

Die starke Leistungsorientierung wirkt sich negativ auf ihre psychische Gesundheit aus. So empfindet sie Schuld und Scham, die sich negativ auf ihren Selbstwert auswirken, da sie sich

als defizitär betrachtet. Lena habe sich auch „total bescheuert“ (Int. 5) gefühlt, da sie nach ihrem ersten Jahr eines Jobs bereits ein Burnout hatte. „Ich kann gar nicht funktionieren“ (Int. 5). Obwohl ihr heutzutage bewusst ist, dass unfaire Arbeitsbedingungen, das schwierige Verhältnis mit ihrem Chef, ein zu großer Workload und starker Leistungsdruck von außen starke Faktoren für ihr Burnout waren, scheint es immer noch so, als ob sie sich selbst für ihr Burnout verantwortlich macht, da sie nicht leistungsfähig genug sei. Somit zeigt sich, dass die verinnerlichten Postulate im Gegensatz zu äußeren Faktoren zu überwiegen scheinen. Hinzu kommt, dass sie für besondere Leistungen keine Anerkennung bekommen hat. „Ich habe wirklich Dinge gerissen und dafür gab es keine Anerkennung.“ Dies entspricht einem Risikofaktor von Burnout nach Keck (siehe Abb. 1), nämlich fehlender Anerkennung bei gleichzeitig hoher Leistungserbringung.

Bei Doris ist der Zusammenhang zwischen Leistung und Anerkennung ebenfalls zu beobachten. „Der Punkt, der mich so über die Kante getrieben hat, war dass ich diese Unsicherheit nicht gut aushalten konnte, werde ich die Leistung tun können, wird die [Führungskraft] zufrieden sein, wann bin ich fertig?“ (Int. 6). Sie befand sich in einem Hamsterrad, bei dem sie ständig Leistung erbrachte und gleichzeitig immer neue Unsicherheiten hervorkamen. Dies wurde dadurch befeuert, dass die Führungskraft ständig die Rahmenbedingungen änderte und deshalb in kürzester Zeit Änderung vorgenommen werden mussten, was ein hohes Maß an Arbeit erforderte (Int. 6). „Wenn ich diese Aufgabe nicht bewältige, dann bin ich persönlich in Gefahr“ (Int. 6), sagt Doris und bezieht sich auf ihre Gefühle während des Burnouts. Ihre Antwort auf die Frage, inwiefern ihr Selbstwert an ihre Leistungen gekoppelt ist, fällt drastisch aus:

„Total, völlig, Riesenproblem. Eigentlich... ich sag immer: 'Wenn ich das morgen nicht hinkriege, dann lande ich übermorgen unter der Brücke'. Ja, also wenn ich das nicht hinkriege, werde ich entlassen, kriege kein Geld mehr, mein Mann lässt sich scheiden, meine Kinder sagen sich von mir los, ich werde Alkoholikerin und übermorgen lande ich unter der Brücke. Da geht sofort diese totale Kette los, dass wenn ich die Leistung nicht bringe. Und wenn dann die Menschen sagen: 'Du, es reicht doch, wenn du da nett sitzt und irgendwie einen Kaffee kochst und lieb zu uns bist, dann ist das gut'. Aber ehrlich gesagt fühle ich das nicht immer. Sondern es ist so stark dieses... ich habe halt keine andere Ressource außer meiner Arbeitsfähigkeit, also aus diesem familiären Hintergrund. Ich habe kein Haus, in das ich mich zurückziehen kann oder eben Geld, was ich geerbt habe oder Connections, die... ja oder ich kann auch nicht reich heiraten, weil dazu bin ich nicht schön genug oder so, also so Auswege, womit ich mich anders irgendwie nützlich machen könnte oder dafür geschätzt würde, die sehe ich nicht. Ich will nicht sagen, ich habe sie nicht, aber ich sehe sie nicht. Und deshalb funktioniert diese Selbstausschöpfung immer wieder ganz hervorragend.“ (Int. 6)

Doris scheint sich nur als arbeitender Mensch als wertvoll zu fühlen. Sie glaubt, dass wenn sie Leistung nicht erbringt, sie jeglichen sozialen Kontakt verliert und dass das einzige, was sie zu geben hat, ihre Arbeitskraft ist. Somit zeigt sich auch bei Doris eine starke neoliberale Subjektbildung. Sie identifiziert sich auch mit der Arbeit, die sie tut. Sie glaubt „ohne diese Möglichkeit, meinen Selbstwert dadurch zu erleben, würde es mir schlecht gehen“ (Int. 6). Die Tatsache, dass es ihr jedoch auch schlecht geht, weil sie ihren Selbstwert durch ihre Arbeit erlebt, scheint Doris so nicht zu sehen. Mittlerweile denkt sie, es müsse nicht unbedingt eine Erwerbsarbeit sein, jedoch braucht sie eine Arbeit, „um das Gefühl zu haben, einen Wert zu erzeugen und damit wertvoll auch meine Lebensberechtigung mir zu erarbeiten“ (Int. 6). Dennoch merkt sie, dass „das Entgelt auf dem Konto und dieses Gefühl, offensichtlich bist du ja wichtig in dem was du tust, weil die geben dir Geld dafür; das funktioniert schon sehr gut“ (Int. 6). Als sie wegen ihrer Überlastung nicht so viel leisten konnte, dachte sie sei „der völlige Loser“ (Int. 6). Sie hatte sogar Suizidgedanken, da sie das Gefühl hatte, nichts hinzukriegen (Int. 6). Doris Ausführungen zeigen eine deutliche, womöglich sogar die stärkste neoliberale Subjektivierung, da ihre Arbeitsleistung ihre Lebensberechtigung sichert und zur Zeit der schwindenden Leistung ihr Leben nicht mehr genug wert erscheint.

Kolja hat keinen Leistungs- und Erfolgsdruck erlebt. Er empfand Deadlines „als normale[n] Druck, den das Leben halt mit sich bringt“ (Int. 3). Bei allen anderen Burnout-Betroffenen ist Leistungsdruck stark ausgeprägt, was dazu geführt hat, dass sie viel bis zu viel geleistet haben, bis hin zur Überbelastung. Arbeitsüberlastung ist außerdem ein Risikofaktor für Burnout (siehe Abb. 1).

6.2 Burnout und neoliberale Gouvernamentalität

In dieser Arbeit wird des Weiteren die Beeinflussung durch Fremdführung beleuchtet und welche Formen von Selbstregierung angewandt wurden sowie das Ineinandergreifen von Fremdführung und Selbstführung in Form von Gouvernamentalität.

6.2.1 Fremdführung

Die Fremdführung, also das Lenken anderer oder auch das Regiert werden, ist im neoliberalen Kapitalismus abhängig von neoliberalen Rahmenbedingungen, die bereits im Theorieteil thematisiert wurden. Es finden sich Übereinstimmungen mit Aussagen von Interviewteilnehmer*innen. Auf die Frage, welche Verantwortung die Gesellschaft in Bezug auf Burnout trägt, sagt Mara:

„Also ich finde auf jeden Fall einfach die ganze Arbeitspolitik, also dass es einfach Gang und Gäbe ist, dass man All-In-Verträge hat, dass man unbezahlte Überstunden macht, dass man nicht bezahlt wird für seinen Job, dass man keine Ahnung... alles was mit diesem Leistungsdruck zu tun hat, der aber dann nicht richtig bezahlt wird oder von mir aus mit Urlaub beglichen wird. Das ist glaube ich in ganz vielen Berufen wirklich der Killer. Also ich finde diese All-In-Verträge wirklich was Grauenhaftes.“ (Int. 4)

Des Weiteren kritisiert sie unbezahlte Praktika, die in ihrem Arbeitsfeld üblich sind (Int. 4) und die als ausbeuterisch betrachtet werden können. All-In-Verträge sind kritisch zu betrachten, da es passieren kann, dass keine Überstunden gezahlt werden und sie somit eine prekäre Beschäftigung darstellen. Doris kritisiert die Vereinzelung der Gesellschaft und somit eine fehlende gemeinsame Verantwortung gegenüber denen, die Hilfe brauchen. Stattdessen werde Eigenverantwortung erwartet (Int. 6). Vereinzelung bzw. Individualisierung kann als ein Aspekt des Neoliberalismus gesehen werden.

Die Fremdführung wird des Weiteren bedingt durch gesellschaftliche Erwartungen. Peter findet, dass von der Gesellschaft gefordert werde, gute Arbeitsleistungen zu erbringen. Außerdem fragte er sich: „Was denken die Leute?“ (Int. 1), als er wegen seines Burnouts arbeitsunfähig war und zuhause bleiben musste. Die Leute stehen hier für die Gesellschaft, deren Augen sich auf Peter richten. Gleichzeitig empfindet er selbst den Drang, „perfekt[e]“ (Int. 1) Arbeit zu leisten. Somit fließen hier Fremdführung und Selbstführung ineinander.

Karin findet, dass Leistungsdruck eine gesellschaftliche Anforderung ist, die zu Burnout beitragen kann.

„Dieses 'Leistung ist was Tolles', 'Geld ich total wichtig', Konsumwahnsinn. Auch dieses Überangebot und mit dem Freizeitstress und so. Wir können ja alles machen in Wahrheit in unserer Welt. Wenn ich mir überlege, früher hatte man das nicht. Der Mensch ist als Person nichts wert, weil er ist austauschbar. Man merkt jetzt erst bei dem starken Fachkräftemangel, dass die Unternehmen anfangen Probleme zu haben, weil sie ins Stocken kommen, weil sie kommen ja nicht weiter, wenn sie nicht genug Leute haben und wenn sie mit zu wenig Leuten arbeiten, brennen die natürlich alle irgendwann aus, geht ja gar nicht anders. Ich glaube, dass langsam ein Umdenken stattfinden wird, aber die großen Konzerne, die ich kenne, die werden das so lange auspressen, die Zitrone, bis da nichts mehr rausgeht. Bin ich mir 100% sicher, dass da keiner vorher die Kurve nehmen wird. Die werden ihren Kurs fahren bis das nicht mehr geht. Das ist leider das, was ich erlebe jeden Tag und das ist auch das, was mir meine Klienten... ich leite ja eine Burnout-Selbsthilfegruppe, auch da ist das das was ich höre.“ (Int. 2)

Karin bringt sehr deutlich Leistung, Kapitalismus und das psychische Ausbrennen in Zusammenhang. Der Mensch wird laut Karin als Ware gesehen, welche ausgetauscht werden

kann, wenn sie nicht mehr so funktioniert, wie es gewünscht ist. So wie sich Menschen selbst als „Eigen-Produkt““ (Hondrich, 2001, S. 8, zitiert nach Michalitsch, 2013, S. 48) begreifen, werden sie von Unternehmen als Ware betrachtet. In der Hoffnung, die Leistung zu erfüllen und Jobs zu behalten, brennen Menschen aus. Außerdem hat Karin früher den Druck empfunden, sich selbst zu optimieren. Dabei lag der Maßstab jedoch draußen und nicht in ihr drin. Außerdem wollte Karin Karriere machen, „weil man das so macht“ (Int. 2) und weiß heutzutage, dass dies ein extrinsischer Wunsch war, der ihr von Anderen vorgelebt wurde. „Irgend jemand in dieser Gesellschaft hat gesagt: ‚Das ist der Maßstab‘ und an dem orientiere ich mich. Ob das jetzt zu mir passt, oder ob das wesensgerecht ist, fragt ja keiner“ (Int. 2). Karin erkennt, dass gesellschaftliche Anforderungen nicht unbedingt den eigenen Wünschen entsprechen, Menschen sich aber dennoch danach richten. Karin hat sich davon abgewandt (Int. 2). An dieser Stelle verschwimmen die Grenzen zwischen Subjektivierung und Gouvernamentalität. Denn einerseits gibt es gesellschaftliche Erwartungen, die uns beeinflussen, und andererseits verinnerlichen Menschen diese Erwartungen und nehmen an, sie kämen aus ihrem Inneren und regieren sich somit selbst.

Laut Mara trägt die Gesellschaft zum Burnout-Syndrom bei, weil es als selbstverständlich gilt, sich zu überarbeiten.

„Dass es selbstverständlich ist, dass man seine Freizeit, Familie, Freunde zurücksteckt und immer nur seinen Kopf der Arbeit widmet. Also ich finde das ist so total gesellschaftlich akzeptiert, dass man überarbeitet ist. Und ich habe so das Gefühl manchmal ist das schon fast in, dass man ein Burnout hat. Also ich [...] habe schon fast wieder das Gefühl die Tendenz ist wieder ein bisschen rückläufig [...]. Aber vor ein paar Jahren hatte ich das Gefühl, ja es ist eine Modekrankheit, die total akzeptiert ist, weil es ja irgendwie zeigt, wie fleißig du bist und wie gut du Karriere machen kannst oder keine Ahnung.“ (Int. 4)

Mara empfindet, wie bereits beschrieben, einen großen Leistungsdruck und arbeitet sehr viel. Zuvor wirkte es so, als ob sie das aus einem inneren Wunsch her austut, weil sie gerne erfolgreich in ihrem Beruf sein möchte und sie sich mit ihrer Arbeit identifiziert und Arbeit für sie einen hohen Stellenwert hat. Das letzte Zitat zeigt jedoch, dass ein Faktor für ihr Burnout der gesellschaftliche Konsens der Überarbeitung darstellt. Es klingt, als würde sich Mara nicht so stark überarbeiten, wenn es gesellschaftlich nicht selbstverständlich wäre. In Maras Fall haben gesellschaftliche Erwartungen einen großen Einfluss auf sie.

„[I]ch glaube jeder Tag ist irgendwie eine Herausforderung, weil man irgendwie ständig damit konfrontiert ist, wie einen die Gesellschaft sieht, wie einen die Gesellschaft akzeptiert, egal ob es jetzt Arbeit ist, Aussehen, was man tut, was man

erreichen will als Frau, keine Ahnung. ‚Willst du Karriere und Kinder, willst du nur eines davon?‘ Also ich finde gerade als Frau ist es ein ständiger Kampf.“ (Int. 4)

Mara verspürt jeden Tag und in vielen Bereichen des Lebens den Druck gesellschaftlicher Erwartungen und möchte diese erfüllen. Zudem ist die gesellschaftliche Erwartung stark mit einer Geschlechterdimension verknüpft, da sie sich als Frau* wahrnimmt und wie schon beschrieben, hat sie den Anspruch sich als Frau* in einer männlich* dominierten Sphäre zu behaupten. Zumal Fragen nach Kindern oder Karriere traditionell Frauen* betreffen. Da sie den Umgang mit gesellschaftlichen Anforderungen als Kampf wahrnimmt, deutet dies auf einen stark empfundenen gesellschaftlichen Druck hin. Sie frage sich auch: „[U]nd was denken dann die anderen?“ Ja, ich denke es gibt da mega viele Punkte, wo man immer irgendwie verhaftet ist mit diesen ganzen gesellschaftlichen Normen, die einem auferdrückt werden.“ (Int. 4).

Doris erkennt eine Veränderung der Arbeitszusammenhänge.

„[E]s hat ja immer Arbeit gegeben und da sind Leute ja auch verunfallt, aber Burnout hatten die nicht. Ja die sind dann einfach gestorben, weil Ihnen die Pressmaschine auf den Kopf gefallen ist oder so, also Arbeit war immer doof. Aber die Leute haben ja kein Burnout gekriegt, weil sie gesagt haben: 'Ich mache mir so wahnsinnig Gedanken darüber, ob ich die Tüten schön gefaltet habe oder ob die Stanze schön stanzt. Dieser Druck der Perfektion der entsteht schon durch eine Mischung aus 'wie habe ich mich zu verhalten, was erwartet die Gesellschaft von mir [...]?'“ (Int. 4)

Damit schlägt Doris in die gleiche Kerbe, wie Voß und Weiss (2013), die über die veränderten Arbeitsbedingungen schreiben und damit verbundene psychische Bedingungen. Implizit meint Doris die Neoliberalisierung von Arbeit und einen damit einhergehenden Perfektionismus und Leistungsanforderungen, die heutzutage Burnouts begünstigen. Allerdings hat Doris erkannt, dass eigentlich „Freiräume da sind“ (Int. 6) und dass man sich diese auch nehmen kann, denn niemand erwarte, „dass du aus den Augen blutest, weil die Jungs das auch nicht machen“ (Int. 6). Laut Doris bestehen gesellschaftlich implizite Anforderungen, denen man sich beugt, allerdings gebe es Freiräume, die man sich aktiv nehmen solle. Dies verlangt jedoch einen Widerstand gegen gesellschaftliche Zwänge. Allerdings scheinen sich die meisten Menschen zu beugen und sich demnach auch selbst zu regieren. Dieses Prinzip beschreiben auch Neckel und Wagner (2013a, S. 215), die eine Form von Selbstregierung beschreiben, in der das aktuelle unternehmerische Selbst lernen muss, mit den eigenen Kräften besser umzugehen, um Erschöpfung zu vermeiden. Es findet eine Verflechtung von Fremdführung und Selbstregierung statt. Außerdem bringt Doris eine vergeschlechtlichte Perspektive an, dass Männer* sich stärker gegen gesellschaftliche Anforderungen widersetzen.

In Bezug auf arbeitsbezogene Erwartungen „fordert die heutige Arbeitswelt“ (Int. 1) ständige Erreichbarkeit, so Peter. Davon habe er sich jedoch gelöst. Laut Karin gibt es in der Arbeitswelt die Erwartung eines „20-Jährigen mit allen Ausbildungen und der Lebenserfahrung von einem 50-Jährigen“ (Int. 2). Dies ist offensichtlich eine Erwartung, die nicht erfüllbar ist.

Ein weiterer Aspekt von Fremdführung sind familiäre Erwartungen. Peter musste bereits als Jugendlicher viel „ableisten“ (Int. 1) und habe dafür keine Anerkennung bekommen, welche er später in der Arbeit und im Sport gesucht habe (Int. 1). In Maras Familie wird auf Arbeit viel Wert gelegt und es gibt explizit geäußerte Ansprüche, immer das Beste zu geben und viel zu arbeiten (Int. 4). Doris kommt aus einer ressourcenarmen Familie, deren Hoffnung es war, dass Doris einen guten Beruf erlernen wird, um finanziell abgesichert zu sein (Int. 6). Inwieweit sie Druck empfunden hat, wird nicht erwähnt.

Von Kolja werden Soziale Medien als ein Übermittler von gesellschaftlichen Anforderungen gesehen. Social Media förderten Depressionen, da man sich permanent mit Menschen im Internet vergleicht, die einen vermeintlich besseren Lebensstil haben. Durch den Vergleich empfinden Menschen den „Druck des Performens“ (Int. 3). Dabei würden Pausen vergessen und nicht auf das eigene Energielevel geachtet, so Kolja (Int. 3). Kolja nennt nur Depressionen als psychische Folge von Social Media-Nutzung. Er beschreibt jedoch auch ein Ausbrennen bei dem Versuch mitzuhalten. Peter sagt, dass Medien zeigen, „wie ein Mensch ticken soll oder wie er funktionieren soll“ (Int. 1), kann jedoch nicht mehr dazu sagen.

Ein weiterer Aspekt von Fremdführung ist die Bewertung von Leistung, die vor allem Peter unter Druck setzt. In seinem Büro gibt es ein Bewertungssystem, welches aufnimmt, wie rentabel ein Projekt war. Dabei werden absolvierte Stunden in eine Excel-Tabelle eingetragen. Dort wird festgehalten, wie viele Stunden an einem Projekt gearbeitet wurden und je nachdem wie viel Geld für das Projekt gezahlt wird, kann man nachvollziehen, wie viel Leistung im Verhältnis zur Zahlung absolviert werden. Es gibt einen Richtwert, an den man sich halten sollte, der anzeigt, wie rentabel ein Projekt ist. Peter hat den Anspruch an sich, nicht unter den Richtwert zu fallen (Int. 1).

Auch Karin beobachtet den Druck durch Bewertung. So sagt sie, dass je größer das Unternehmen ist, wofür man arbeitet, desto „größer der Leistungsdruck auf den Zahlen, desto schlimmer ist es“ (Int. 2). Das heißt, die Leistung der Mitarbeiter*innen wird ermittelt. Wenn die Zahlen nicht stimmen, würde Druck ausgeübt, so Karin (Int. 2). Mit dem Druck auf den Zahlen ist der Drang zur Profitmaximierung gemeint, welcher nach Sauer (2008, S. 30) ein Merkmal des Neoliberalismus ist.

„Und da ist es immer so, dass man ausschließlich die Zahlen im Blick hat, weil man ist eine AG. Das heißt es geht ja nur um die Aktieninhaber und dass man die glücklich macht. Es wird der Druck schlicht und ergreifend auf die Mitarbeiter und die Mitarbeiterinnen abgegeben und es wird nichts gefiltert, es wird nichts hinterfragt, es wird einfach gemacht. Aber ich würde sagen, der kommt von ganz oben und kommt quasi tatsächlich direkt von diesem Kapitalmarktwahnsinn, weil die quasi finanzieren, dass es dieses Unternehmen gibt und die wollen dafür was sehen. Ob deswegen Menschen leiden oder krank werden, ist ihnen egal. Also ich erlebe das in jedem Unternehmen, in dem ich war. Mir ist noch keiner von den großen Unternehmen begegnet, wo ich sage das ist anders. Und auch was mir Freunde so erzählen, habe ich nichts anderes gehört.“ (Int. 2)

Karin erwähnt des Weiteren, dass in den Unternehmen, in denen sie gearbeitet hat, immer sehr junge Menschen eingestellt wurden, unter anderem sie selbst.

„Und die werden auch sehr, sehr gefordert und da nutzt man das auch noch so aus, dass die so Feuer und Flamme sind für alles. Also, das ist für mich nicht schön anzusehen, weil die werden so lange gefordert bis sie ausgesaugt sind.“ (Int. 2)

Die Verwendung der Metapher des „Feuer und Flamme“-Seins deutet darauf hin, dass dieses innere Feuer ausbrennen kann, wenn so zu viel Leistung gefordert wird. Das Ausnutzen von jungen und unerfahrenen Arbeitskräften könnte auch als Ausbeutung gesehen werden. Somit wäre dies der letzte Aspekt der Fremdführung, die in dieser Studie herausgefunden wurde, nämlich die Fremdausbeutung. An späterer Stelle benennt Karin explizit, dass die Unternehmen die Arbeiter*innen ausbeuten (Int. 2). Sie fordert außerdem: „[E]s geht nicht ohne, dass die Gesellschaft hier umdenkt und sagt: ‚Ok, nicht auf Kosten der Gesundheit der Menschen und nicht ausbeuterisch‘. Weil wir beuten ja [...] die Menschen aus und davon müssen wir mal wegkommen“ (Int. 2). Fremdausbeutung ist jedoch sehr stark verknüpft mit Selbstausbeutung, welche im nächsten Kapitel thematisiert wird.

Eine Kombination aus gesellschaftlichen Erwartungen, Erwartungen von der Arbeitswelt, familiären Erwartungen und medial vermittelten Erwartungen, sowie Bewertung und Ausbeutung ergeben ein Bild, welches man als Fremdführung oder auch Regierung im Sinne einer Beeinflussung oder Strukturierung von Handlungsmöglichkeiten von Individuen bewerten kann (Foucault, 2005a, S. 256).

6.2.2 Selbstregierung

Nicht nur Fremdführung, sondern auch Selbstregierung ist ein Wirkmechanismus von Gouvernamentalität. An das Phänomen und die Verbindung zwischen Fremdausbeutung und Selbstausbeutung schließen sich nun Beispiele von Selbstausbeutung an.

Karin ist heutzutage Leiterin einer Burnout-Gruppe und war Trainerin für Burnout-Betroffene. Dort hilft sie Betroffenen mit ihrem Burnout umzugehen durch die Anwendung verschiedener Techniken, welche auch im Folgenden angesprochen werden. Allerdings hat sie den Job als Trainerin beendet, da sie „nicht das System dabei unterstützen wollte, die Leute auszubeuten“ (Int. 2). So habe sie ihnen zum Beispiel Zeitmanagement-Techniken – als eine Form von Selbsttechnik – beigebracht, die den Betroffenen nur gezeigt hat, wie sie mehr leisten und länger durchhalten, um „noch länger ausgebeutet werden [zu] können“ (Int. 2). Hier lässt sich einerseits eine Fremdausbeutung beobachten und andererseits eine Selbstausbeutung, da Techniken verwendet wurden, um sich für die Fremdausbeutung geeignet zu machen. Sie erkennt an, dass Formen der Selbstführung, bzw. Selbsttechniken, nicht unbedingt hilfreich und emanzipativ für Betroffene sein müssen, sondern sie stattdessen zu einem Ausbrennen beitragen können. Auf die Frage hin, welches System es wäre, das ausbeutet, antwortet Karin: „Naja, wir leben im Kapitalismus“ (Int. 2). Karin stellt als einzige Betroffene einen direkten Zusammenhang zwischen dem gegenwärtigen wirtschaftspolitischen System des Kapitalismus und der psychischen Gesundheit von Menschen fest.

Mara sagt nicht explizit, dass Menschen ausgebeutet werden. Sie sagt jedoch:

„Auch gesellschaftlich gesehen so, das ist so voll normal, dass man mega viel arbeitet und sich total aufopfert für den Arbeitgeber und irgendwie es wird so... niemand sagt so: 'Hey, wieso arbeitest du so viel? Mach mal ein bisschen weniger. Ist das gesund?' Man wird immer beneidet... oder man wird irgendwie dafür gelobt, dass man so... Also ich hasse zum Beispiel das Wort fleißig, weil man wird gelobt, dass man fleißig ist. Acht Jahre lang wurde ich mit fleißig betitelt und ich finde das furchtbar, weil das macht einen so krank. Also nicht nur in meiner Branche, sondern ich finde das gerade in meinem Alter. Ich sehe jetzt gerade ganz viele Leute, den geht's eigentlich gleich, aber es ist halt gesellschaftlich total angenommen, dass man immer Überstunden macht, dass man immer tausend Dinge nebeneinander und eigentlich viel zu viel [macht].“ (Int. 4)

Die Aufopferung bedeutet eigentlich eine Selbstausbeutung. Diese wird also gesellschaftlich befördert, durch Lob und Neid von anderen Menschen. Sie beleuchtet damit noch eine andere Seite von gesellschaftlichem Druck. Dieser kann nämlich einerseits durch negative Äußerungen durchgesetzt werden, jedoch andererseits auch durch positive Zustimmung.

Da bei Doris die Leistung stark mit ihrem Selbstwert zusammenhängt, funktioniere „diese Selbstaussbeutung immer wieder ganz hervorragend“ (siehe Anhang, 1.6). Selbstaussbeutung kann als Ausdruck von Selbstführung betrachtet werden. Auf die Nachfrage hin, was genau sie damit meine, antwortet sie:

„Ja, im Grunde genommen würde ja für mein Arbeitsverhältnis ausreichen, wenn ich meine Arbeit in dem mittleren Maß mache, wie es auf der Arbeit im Vergleich mit meinen Kollegen zu erwarten ist. Also ganz schlicht arbeitsrechtlich formuliert. Danach kann mir keiner einen Strick draus drehen. Und eigentlich gibt es jeden Tag, ich bin ja nicht hervorragend, jeden Tag gibt es natürlich einen Moment, in dem ich denke: 'Oh, das hast du jetzt aber ein bisschen hingehuddelt' und sofort geht es los: 'Ah, es ist nicht perfekt, oh Gott, was ist, wenn jemand meinen Fehler bemerkt?'. Ich habe gar keinen Fehler gemacht, ich habe einfach nur nicht hervorragend gearbeitet, sondern nur ok, so reicht, ne. Und diese Bereitschaft, dann arbeite ich wieder fünf Minuten schneller, weil dann kommt noch das goldene Schleifchen dran oder ich arbeite länger oder ich denke nochmal beim Abendessen darüber nach, das ist so diese Selbstaussbeutung, die natürlich für dein Arbeitgeber einfach immer fein ist, weil eine mini, mini Leistung kommt immer noch oben drauf, wofür er mich eigentlich bezahlt.“ (Int. 6)

Doris beschreibt wie ihre neoliberale Subjektivierung, also der Drang zum Perfektionismus und die Übernahme des Denkens über die Arbeit in alle Lebensbereiche, wie auch dem Abendessen, dazu führen, dass sie sehr viel länger arbeitet als ihre Arbeitsstunden dies widerspiegeln. Da die Arbeit ihre ganze Person und ihr ganzen Denken durchzieht, leistet sie noch mehr für ihren Arbeitgeber*, ohne dass dieser dies explizit gefordert habe. Somit beute sie sich selbst aus, ist Doris' Schlussfolgerung. Der Arbeitgeber erwarte implizit ein Selbstmanagement von den Mitarbeiter*innen.

„[I]m Grunde erwartet mein Arbeitgeber auch, dass ich mit meiner Energie besser haushalte, eher so in der Art und Weise, wie ich das jetzt gesagt habe. Weil dadurch auch diese Doppelbödigkeit, auf der einen Seite sollst du dich ausbeuten, auf der anderen Seite sagen sie natürlich: 'Aber nicht so, dass du krank wirst. Hat ja keiner was davon'.“ (Int. 6)

Doris' Verhalten entspricht dem, was Foucault beschreibt. So besteht eine Doppelbödigkeit in Bezug auf Gouvernementalität. Auf der einen Seite wird man bei der Arbeit ausgebeutet und es wird verlangt, sich selbst auszubeuten. Auf der anderen Seite darf man sich nicht zu viel ausbeuten, um weiterhin bei der Arbeit ausgebeutet werden zu können. Selbstregierung im Sinne von Selbstaussbeutung stellt damit ein sich erhaltendes System dar. Vor allem Selbsttechniken sind ein zentraler Aspekt von Selbstregierung. Selbsttechniken sind häufig Techniken zu Selbstmanagement und Zeitmanagement. Karin erklärt, dass Selbstmanagement

die Arbeit an Einstellungen betrifft. Bei Zeitmanagement gehe es vor allem um Planungstools. Karin hat selbst nach ihrem Burnout Selbstmanagement betrieben.

„[D]a war der natürliche Antrieb nach dem Burnout, ok ich habe nicht mehr so viel Energie und muss aber trotzdem Leistung bringen. Wie mache ich das? Und da war natürlich alles im Hinblick, wie kann ich produktiv sein? Also Effizienz und Effektivität steigern waren da voll im Trend.“ (Int. 2)

Obwohl Karin die Verwendung von bestimmten Selbsttechniken in Bezug auf Zeitmanagement problematisiert, tut sie dies nicht in Bezug auf Selbstmanagementtechniken und andere Zeitmanagementtechniken, obwohl diese laut Karin dasselbe Ziel verfolgen, nämlich die Effizienz-, Effektivitäts- und Produktivitätssteigerung. In Anbetracht der Tatsache, dass sie diese Techniken nach ihrem Burnout angewendet hat, um mehr Leistung zu erbringen, anstatt zurückzufahren, deutet dies auf eine starke Internalisierung neoliberaler Grundsätze hin. Diese äußern sich in weiterer Folge in einem hohen Maß an Selbstregierung. Dies könnte auch erklären, warum sie bereits fünf bis sechs Burnouts hatte. Zu Selbstmanagementtechniken gehören außerdem, in einen Flow-Zustand zu gelangen, Delegieren und Nein sagen zu lernen. Die letzten beiden Techniken wirken jedoch emanzipativer als andere Techniken. Dennoch tragen die Selbsttechniken des Selbstmanagements zu einer Selbst-Konstruktion bei, also einer Subjektformierung, die Michalitsch (Michalitsch, 2006, S. 119) als wesentlichen Faktor von Gouvernamentalität erkennt. Durch die Zeitmanagementtechnik des Pareto-Prinzips konnte sie jedoch ihre Leistungserbringung zurückfahren.

„Also beim Pareto-Prinzip da geht es darum, dass man sich anschaut, wie wir unsere Energie einsetzen und was dann Ende dabei rauskommt. Da kann man bei fast allen Sachen sagen, wir investieren 20% unserer Energie, unseres Aufwandes und erhalten dafür 80% des Ergebnisses. Für die restlichen 20% des Ergebnisses müssen wir 80% Energie aufwenden. Das heißt alle Perfektionisten auf dieser Welt arbeiten immer 100%, um 100% zu erreichen. Schlaue Menschen arbeiten 20% für 80. Und ich habe nach meinem Burnout-Zusammenbruch wirklich alles nach diesem Pareto-Prinzip gemacht und es war erstaunlich. Es ist niemandem ein Qualitätsunterschied aufgefallen. Niemandem. Noone. Und ich habe dann fünf Sachen geschafft mit den 100%. Ich hatte dann halt noch keine 100%, aber als ich dann mehr Prozent hatte, hab‘ ich dann auch mehr geschafft als jeder andere, weil 20% - 80 und in diesen 100% stecken fünfmal 20% drinnen, naja dann schaffe ich fünfmal so viel. Also man kann nicht alles mit 80% zufrieden stellend machen, aber sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr viel.“ (Int. 2)

Weitere Zeitmanagementtechniken sind *eat-the-frog*, hier werden unangenehme Aufgaben als erstes erledigt, und die Pomodoro-Technik, bei der alle 50 Minuten eine Pause gemacht wird.

Laut Karin sind diese fixen Pausen besonders entschleunigend (Int. 2). Nichtsdestotrotz folgen diese Selbsttechniken einer wirtschaftlichen Logik und führen dazu, Menschen und ihr Handeln nach Marktprinzipien zu betrachten, anstatt dass Menschen wieder erlernen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und auf körperliche und psychische Signale zu reagieren.

Kolja glaubt, dass sein Burnout auch dadurch entstand, dass er kein gutes Zeitmanagement hatte, bzw. habe er sich so viel vorgenommen, da er nicht einschätzen konnte, wie viel er Kraft und „wie viel Stressresistenz“ (Int. 3) er habe. Kolja ist unter den Interviewpartner*innen der, der am wenigsten betroffen wirkt und der am wenigsten Druck empfunden hat. An dieser Stelle wird jedoch deutlich, dass auch er Stress empfunden hat. Um sein Zeitmanagement zu verbessern hat er nun einen Kalender, allerdings führe er ihn nicht strikt (Int. 3). Diese Form von Selbsttechnik kann zwar als Form von Selbstorganisation und somit Selbstmanagement gesehen werden, allerdings wirkt sie nicht wie eine Vermarktlichung von Individuen, sondern wie ein notwendiges Maß an Organisation. Eine weitere Selbsttechnik, die Kolja anwendet, ist das Führen einer Stressskala, bei der er ein Tagebuch geführt hat und jeden Tag eingetragen hat auf einer Skala von 0 bis 10, wie viel Stress er empfindet. Zwar wirkt das Tracken von Gefühlszuständen wie ein wirtschaftliches Prinzip, andererseits war das Ziel ein Bewusstmachen des eigenen Wohlbefindens. Wenn Kolja gemerkt hat, dass die Skala hoch geht, hat er „mal einen Gang [runtergeschaltet]“ (Int. 3). Auch diese Technik wirkt somit eher wie eine achtsame Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche. Im Abschnitt zu Selbstausschöpfung wurde Doris bereits zitiert, als sie sagt, dass der Arbeitsgeber erwartet, dass man sich auf eine bestimmte Art und Weise ausschöpft, um zwar leistungsfähig zu bleiben, jedoch nicht krank zu werden. Im Prinzip kann dies als eine Form von Selbstmanagement gesehen werden, da erwartet wird, dass die Arbeiter*innen selbstständig herausfinden, wie sie maximal leistungsfähig sind und gleichzeitig eigenverantwortlich Pausen einrichten, um noch gesund zu bleiben.

Ein weiteres Feld von Selbsttechniken stellen Entspannungstechniken dar. Peter hat Übungen zur progressiven Muskelentspannung durchgeführt, um den Kopf freizubekommen und den Körper zu entspannen. Dies habe Peter geholfen (Int. 1). Auch Karin macht Entspannungstechniken, wie Atemtechniken, die sie braucht, da sie viel am Computer und mit vielen Menschenschicksalen arbeitet. „Ganz ganz wichtig, geht bei mir gar nicht ohne“ (Int. 2). Kolja macht ebenso Atemübungen, meditiert und macht Spaziergänge, um Stress abzubauen und runterzukommen, wenn auch nicht allzu häufig (Int. 3). Mara sagt, Entspannungstechniken sind nicht so ihr „Ding“ (Int. 4). Doris hat zwar Entspannungsübungen gemacht, allerdings sagt sie:

„Das ist nur so was, wo man sofort wieder auch in so einen Leistungsdruck kommt. 'Ich kann Verhaltenstherapie am besten und ich entspanne mich am aller-, allerbesten und ich kann das'. Und das finde ich so gefährlich für Leute im Burnout, wenn die dann so ein Programm kriegen, wie sie sich jetzt optimieren mit dieser Krankheit zurecht zu kommen und deshalb so im Rückblick der Person das Gefühl zu geben du darfst jetzt wirklich loslassen, du darfst jetzt wirklich aufhören Sachen zu leisten.“ (siehe Anhang I.6)

Doris problematisiert die negative Seite der Therapeutisierung, die ausgenutzt werden kann, um Menschen in ihrer neoliberalen Subjektivierung zu bestärken. Sie plädiert vielmehr für ein vollkommenes Loslassen als Entspannungstechnik und nicht das Anwenden von Entspannungstechniken, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein (Int. 6). Dies wurde jedoch von keiner interviewten Person genannt.

Eine gesunde Lebensführung durch Sport und Ernährung kann ebenfalls als Selbsttechnik fungieren und kann als Investition in das eigene Humankapital gesehen werden. Kolja hat vor und während seines Burnouts keinen Sport getrieben, allerdings macht er nun regelmäßig Sport zum Stressabbau (Int. 3). Auch Mara hat wieder angefangen, regelmäßig Yoga zu machen und ins Ballett zu gehen. Feste Sportzeiten sind eine der wenigen Möglichkeiten, sie von Überstunden abzuhalten (Int. 4). Karin muss sich zu Sport zwingen, da dies etwas ist, was sie sonst leicht vergisst (Int. 2). Peter hat mit dem Radsport fast aufgehört, da er dies sehr exzessiv betrieben hat (Int. 1). In seinem Fall führt das Beenden der sportlichen Aktivität eher zu Entspannung. Lena treibt keinen Sport (Int. 5). Die Ernährung als eine Form von Selbstführung wurde nur von Peter, Karin und Doris genannt. Peter versucht weniger Fleisch zu essen (Int. 1), wie auch Doris (Int. 6). Karin achtet auf ihre Ernährung, spezifiziert dies jedoch nicht (Int. 4). Sport und Ernährung scheinen bei den Interviewten insgesamt nicht als explizite Selbsttechniken oder Investitionen in ihr Humankapital verstanden zu werden. Lena hat keinerlei Selbsttechniken durchgeführt, war jedoch in Therapie (Int. 5).

Bis auf Karin hat keine*r der Betroffenen Ratgeberliteratur gelesen. Dafür hat Karin sehr viel Ratgeberliteratur gelesen und viel daraus mitgenommen, vor allem in Bezug auf Selbstmanagement und Zeitmanagement, wie oben beschrieben.

„Ur viel. Also wie sollte ich das jetzt zusammenfassen? Das sind 25 Jahre lesen @.@. [...] Also ich glaube, dass ich als ausbrennender Typ heute so gut dastehe, hat sehr viel damit zu tun, was ich gelesen habe und was für Ausbildungen ich gemacht habe und so weiter, weil man reflektiert und lernt und ich setzte ja jedes Ratgeberbuch auch um. Wenn ich eines lese, dann pick ich mir das auch raus, was ich umsetzen kann. Was passt da für mich und was verwende ich dafür. Und das ist ganz, ganz viel.“ (Int. 2)

Einerseits scheint die Ratgeberliteratur Karin sehr bei ihrer Genesung geholfen zu haben. Sie ist überzeugt davon, dass die Ratgeberliteratur ihr bei ihrem Burnout geholfen und sie zur Selbstreflexion animiert habe (Int. 2). Wie bereits beschrieben, hat sie durch die Ratgeberliteratur allerdings aus einer Außenperspektive negativ zu bewertende Handlungsweisen adaptiert, die neoliberale Subjektivierungsweisen und Selbstregierung verstärken und die darauf abzielen, in einer marktorientierten Gesellschaft funktionsfähig zu sein (Wiede, 2020, S. 18). Außerdem hat sie trotz des intensiven Ratgeberstudiums mehrere weitere Burnout-Episoden erfahren. Welche dieser beiden Perspektiven überwiegt, bleibt offen.

6.3 Geschlechterdimension

Ein weiteres Forschungsinteresse dieser Arbeit ist die Geschlechterdimension von neoliberaler Subjektivierung und Gouvernamentalität in Verbindung mit Burnout. Da vier der Interviewpartner*innen Frauen* sind, konnte eine diversere Palette an Erfahrungen abgefragt werden, im Gegensatz zu den zwei männlichen* Teilnehmern*. Bezeichnend ist, dass die zwei befragten Männer* keine Geschlechtsunterschiede wahrgenommen haben, während alle Frauen* von Ungleichheiten sprechen. Auch aus der Forschungsperspektive konnten Geschlechterungleichheiten beobachtet werden. Dies wird im Folgenden näher ausgeführt. Die Interviewteilnehmer*innen berichten nicht nur von geschlechtsspezifischen Unterschieden und Vergeschlechtlichungen in ihren Arbeitsumfeldern, sondern auch von Weiblichkeits- und Männlichkeitsvorstellungen. Diese werden nicht getrennt voneinander betrachtet, da die Kategorien sehr stark ineinanderfließen.

6.3.1 Versorgungsarbeit

Lalouschek und Kainz schreiben, dass die Doppelbelastung von Familie und Beruf einen der Hauptgründe für ein Burnout bei Frauen* darstellt (Strunk et al, 2005, zitiert nach Lalouschek & Kainz, 2008, S. 9). Obwohl nach Sauer (2008, S. 38) Reproduktionsarbeit typischerweise von Frauen* übernommen wird, konnte dies in dieser Studie nicht bestätigt werden, da vier von sechs Teilnehmer*innen keine Kinder haben. Doris, die zwei Kinder hat, lebt mit ihrem Mann nicht die traditionellen Geschlechterrollen aus. Ihr Mann übernimmt viel Hausarbeit und hat als einer der ersten Männer* in seiner Firma Erziehungsurlaub genommen und Teilzeit gearbeitet, um sich um die gemeinsamen Kinder zu kümmern (Int. 6). Karin hat keine Kinder und auch in ihrer Beziehung übernimmt ihr Partner den gesamten Haushalt (Int. 2). Mara findet häusliche Aufgaben „mega anstrengend“ (Int. 4). Sie wohnt mit einem Mitbewohner in einer WG und wenn sie es nicht schaffte, den Haushalt zu machen, wurde das Putzen auch mal übernommen

(Int. 4). Lena hat zur Zeit ihres Burnouts zeitweise nicht mehr im Haushalt mitgeholfen, wofür ihre Mitbewohner*innen Verständnis hatten (Int. 5). Auch Peter konnte während seines Burnouts nicht mehr im Haushalt mithelfen. Er hat auch Kinder, geht jedoch nicht auf Kindererziehung oder Vaterschaft ein, möglicherweise, weil er im traditionellen Sinn nicht so stark in die Erziehung eingebunden war, da er bis zu 60 Stunden gearbeitet hat und in seiner Freizeit sehr viel Zeit mit Sport verbracht hat (Int. 1), wodurch nur wenig Zeit für die Familie geblieben sei. Er nennt seine Kinder nur in Bezug darauf, dass sie finanziell auf ihn angewiesen sind (Int. 1). Er scheint hier seine Rolle als männlicher* Familienernährer einzunehmen.

Das Thema Mutterschaft betrifft nur Doris. Während ihres Burnouts hatte sie noch relativ kleine Kinder und sie wollte eine „gute Mutter“ (Int. 6) sein. „Wenn ich aber geistig immer in der Lösung der Probleme steckte und dann mit den üblichen Schwierigkeiten von kleinen Kindern zu tun hatte, bei denen man eigentlich auch scheitert, dann war das so ein zweites Feld, du kannst das hier nicht richtig machen“ (Int. 6). Neben schönen Momenten empfindet sie Mutterschaft als häufiges Scheitern und eine „zusätzlich große Belastung“ (Int. 6).

6.3.2 Geschlechterverhältnisse

Peter nimmt bei seiner Arbeit keine Geschlechtsunterschiede wahr. Der Anteil von Frauen* und Männer* in seinem Büro liegt bei jeweils 50%. Er glaubt, die Anforderungen seien gleich, wisse jedoch nicht, ob die Bezahlung die gleiche ist (Int. 1).

„Für die Frauen ist die Anforderung in dem Sinne vielleicht ein bisschen schwieriger oder höher, wenn du eine Baustelle hast, springen zwei Handwerker rum, Flegel, das Übliche, dann kommt eine Frau daher. Auf das bezogen, mit Sicherheit. Aber wir haben ganz gestandene Frauen, muss ich sagen, auch in jungen Jahren, die sich nichts gefallen lassen und da ihren Mann stehen“ (Int. 1)

Peter verbindet offenbar beruflichen Erfolg mit Männlichkeit. So wirkt es, als ob Frauen* dann gut in ihrer Arbeit wären, wenn sie sich einem männlichen Habitus verschreiben. Dies passt zu der Vorstellung, dass Männlichkeit und der *homo oeconomicus* miteinander verbunden sind. Obwohl er in seinem Büro keine Geschlechtsunterschiede wahrnimmt, kann er sich vorstellen, dass Frauen* auf der Baustelle, die sehr männlich* dominiert ist, doch anders behandelt werden. Möglicherweise erfahren sie Sexismus, wie Peter mit dem Ausdruck „Flegel“ (Int. 1) andeutet. Dies würde eine Diskriminierung von Frauen* im Arbeitsumfeld bedeuten. Peter findet es gut, dass es eine ausgeglichene Geschlechteraufteilung gibt, glaubt jedoch, dass es unter Frauen* manchmal nicht so gut funktioniere. Bei dieser Äußerung lacht er. „Da gibt es manchmal so ein

bisschen Zickenkrieg. Männer können auch mal schimpfen und sagen danach: „Komm wir gehen ein Bier trinken, alles wieder gut“ (Int. 1). Auch wenn Peter Frauen* als gleichberechtigt betrachtet, scheint er sich über die Vergeschlechtlichung zu amüsieren. Auf die Frage, welche männlichen* Eigenschaften Peter mitbringen muss, antwortet er Durchsetzungsvermögen, Sachlichkeit, Koordination, Flexibilität und Sachkenntnis (Int. 1). Während Durchsetzungsvermögen und Sachlichkeit männlich* konnotiert sind, ist dies bei den anderen Eigenschaften weniger der Fall.

Interessanterweise verwendet auch Doris die Redewendung des Biertrinkens. Sie beschreibt eine Situation, in der es um die Lösung von Aufgaben und Problemen geht. Laut ihr setzen sich die Jungs erstmal hin und „trinken virtuell erstmal ein Bier, also reden erstmal über etwas anderes“ (Int. 6). Sie verwendet diesen Ausdruck zwei Mal und deutet damit eine Entspannung bei den Männern* an. Frauen* hingegen „ackern, ackern, ackern, mach, mach, mach“ (Int. 6). Wenn Frauen* sich dann übernehmen, sei die implizite Botschaft: „Heul nicht mal rum!“ und „Stell dich nicht so mädchenhaft an“ (Int. 6). Inwiefern das die impliziten Botschaften von Führungskräften und Kolleg*innen oder die internalisierte Misogynie von Doris ist, kann nicht identifiziert werden. Ähnlich verhält es sich mit folgendem Zitat, bei dem sie einerseits die „grobe männliche Art“ (Int. 6) kritisiert, andererseits scheint sie von der Sensibilität ihrer Kolleginnen* genervt zu sein:

„[...] was Frauen sich abgewöhnen müssen, ist dieses ständig beleidigt sein. Du sagst einen falschen Ton. 'Mmmh das hast du gemein gesagt, da muss ich jetzt erst nochmal darüber reden in welcher Beziehung wir zueinander stehen' und ich versuche immer mit Kolleginnen, mit denen ich zusammenarbeite, wo wir ja nur virtuelle Dinge tun, zu sagen: 'Jetzt ist hier eine Baustelle, wir haben hier was zu tun. Wir müssen Gerüste bauen und wir müssen Beton gießen'. Da kann es auch mal sein, dass ich einfach sage: ‚Scheiße, du hast den Beton daneben gegossen‘ und natürlich kann man das ein bisschen netter formulieren, aber andererseits kann dann nicht permanent jemand anderes dann beleidigt sein, weil man sich im Ton vergriffen hat und ich glaube das ist für Frauen ganz wichtig, schon sensibel und empfindsam zu sein, aber mehr gegenüber anderen und nicht ständig nur sensibel und empfindsam zu sein, weil jemand nicht nett mit mir geredet hat. Das tut mir immer so leid, weil das klingt immer so: ‚Werdet so grob, wie die Männer‘. So ist das nicht gemeint, wir sollten schon sorgfältig und wertschätzend miteinander reden, aber manchmal ist auch so eine Klarheit hilfreich.“ (Int. 6)

Kolja habe ebenfalls keine anderen Anforderungen zwischen Männern* und Frauen* erfahren. Seine Abteilung war stark weiblich* dominiert. Seine Vorgesetzten waren Frauen*, er als Mann* habe sich jedoch nicht anpassen müssen (Int. 3). Karin beobachtet einige Geschlechtsunterschiede in der Arbeit.

„Also ich habe tatsächlich mal ganz bewusst angeschaut, warum es Männern so viel leichter fällt als uns Frauen und habe festgestellt sie nehmen einfach viele Dinge als ganz selbstverständlich. Die denken da nicht so viel drüber nach. Die nehmen sich einfach ihren Raum. Für die ist ein Hierarchiedenken ganz natürlich und wir leben nun mal in einer Hierarchiewelt. Frauen sind nun mal eher die Netzwerker und ergebnis- und lösungsorientiert. Das sind Männer halt nicht. Also ich glaube, wenn man in dieser Hierarchiewelt bestehen will, muss man halt ein bisschen lernen, wie ein Gockel zu sein, weil sonst wird's schwierig. Also ich strahle eine natürliche Autorität aus, das hat mir immer geholfen“ (Int. 2)

Karin erzählt, wie sie bewusst darauf geachtet hat, was Männer* in der Arbeitswelt anders machen, um sich auch gewissermaßen daran zu orientieren. Eine autoritäre, also eine männlich* konnotierte Wirkung habe sie schon immer gehabt, was ihr zugutekam. Typisch männlich* ist ihrer Meinung nach ein gewisses Selbstbewusstsein und Raumnahme sowie ein Einhalten von hierarchischen Strukturen. Karin sagt nicht explizit, was sie mit der Männlichkeitsvorstellung des Gockels meint. Damit könnte jedoch ein Mann* gemeint sein, der ein männliches* Auftreten an den Tag legt. Karins Arbeitsstelle im Projektmanagement und die Führungsriege waren männlich* dominiert. Sie habe sich nicht in ihrem Führungsstil an Männer* angepasst, jedoch in anderen Aspekten.

„Sprache anpassen, ja. Aber ich wollte auch, dass der mich versteht und dass die Kommunikation funktioniert. Und ich habe irgendwann mal gewusst, dass wenn ich in einen Meetingraum gehe, wo lauter Gockel sitzen, und ich verhalte mich wie (mhimmhi) wird das nicht funktionieren, werde ich nicht ernst genommen. Dann war mir klar, ich muss dann auch den Gockel raushängen lassen, dass sie wissen, wer ich bin und sie mich in der Hierarchie einordnen können, weil in ihrem Denken, wenn sie mich nicht einordnen können, haben sie ein Problem. Insofern, ja angepasst, weil halt Hierarchiedenken da ist, aber ich würde es als minimal betrachten.“ (Int. 2)

Auch wenn Karin ihre Anpassung als minimal empfindet, musste sie männlich* performen, um in ihrer Branche ernst genommen zu werden. Obwohl Karin keine Konkurrenz empfunden hat, beobachtet sie, dass zwei männliche* Kollegen sie als Konkurrenz wahrgenommen haben. Sie vermutet, dass ein Mann* eine Frau* als gefährlicher einschätzt, da sie anders ist (Int. 2). In Karins Fall waren es die Kombination aus weiblichen* Attributen, wie Empathie und persönlichen Eigenschaften, wie fachlichen Skills, die keine geschlechtliche Konnotation haben. In Bezug auf vergeschlechtlichte Eigenschaften, die für die Arbeit genutzt werden, sagt Karin:

„Ich sage mal so alle meine Arbeitgeber haben natürlich davon profitiert, dass ich natürlich auch weibliche Stärken mitbringe, weil zum Beispiel auch dieses vernetzte

Denken und im Netzwerk denken und das ergebnisorientiert denken, das ist ja sehr vorteilhaft. Auch das Emphatische ist auch sehr vorteilhaft. Ich bin wahnsinnig gut im Deeskalieren und Konfliktmanagement gewesen. Das ist natürlich im Projektmanagement und in der Teamführung super und im Kundenservice, weil da komme ich ursprünglich her. Ich würde schon sagen, dass meine Chefs sehr davon profitiert haben, dass ich eine Frau bin, ja durchaus.“ (Int. 2)

Karin betreibt erfolgreich identity-switching (Bröckling, 2002, S.191, zitiert nach Ludwig, 2011, S. 237), also den Wechsel von Weiblichkeit und Männlichkeit, je nachdem was in einer Situation erforderlich ist. Sie bringt erwünschte männlich* konnotierten Eigenschaften, wie Autorität mit sich, jedoch auch weiblich* konnotierte Eigenschaften, wie Empathie und Vernetzungsfähigkeit. Sie wiederholt, dass ergebnisorientiertes Denken eine weibliche* Eigenschaft ist, obwohl argumentiert werden kann, dass es sich dabei nicht um eine vergeschlechtlichte Eigenschaft handelt. Identity-switching kann nach Ludwig (2011, S. 237) als Selbsttechnik betrachtet werden, denn man führt sich selbst, um sich in die bestehenden Verhältnisse einzuarbeiten. Es handelt sich hierbei um die einzige vergeschlechtlichte Form von Selbstregierung.

Mara spricht von selbst ihre Unsicherheit in Bezug auf ihr Frau*sein an.

„Also ich habe oft das Gefühl und da erwische ich mich oft selber auch, dass gerade auch in meiner Branche, die so männerdominierend ist, dass ich mich ständig erwische, wie ich das Gefühl habe ich muss auch so viel geben, sonst bin ich nicht so viel wert wie jeder andere Mann hier. Also das ist so mein Ding habe ich das Gefühl. Auf der anderen Seite haben wir jetzt die Chance so viel leisten zu dürfen und zu können, aber auf der anderen Seite ist es mit einem unheimlichen Druck verbunden, dass wird dem auch Stand halten müssen.“ (Int. 4)

Es zeigt sich, dass Mara die männlich* dominierte Baubranche unter Druck setzt und sie sich als Frau* beweisen möchte. Peter, der ebenfalls in der Baubranche tätig ist, hat hingegen nicht das Gefühl, sich mit seiner Männlichkeit beweisen zu müssen, da er sich bereits in einem männlichen* Feld bewegt. Mara versucht diese Unsicherheit mit Leistung auszugleichen, was sie unter Druck setzt.

„Ich habe das Gefühl es stresst sie viel weniger Zeug. So sie... ich habe irgendwie das Gefühl es ist so voll viel selbstverständlich. Ich hatte oft das Gefühl dieser Druck, den wir als Frauen haben, eben immer volle Leistung zu geben und auch anerkannt zu werden, also dass man auch die Leistung anerkennt. Den haben Männer in meinem Feld irgendwie nicht so. Also, war irgendwie so mein Gefühl.“ (Int. 4)

In Maras Büro hatte sie jedoch nicht das Gefühl, dass andere Anforderungen an sie gestellt wurden, obwohl es Situationen gab, in denen man in die Frauenrolle gedrängt wurde, man solle Kaffee kochen. Einen Moment fand sie bezeichnend, als ein Geschäftspartner, „ein typisch weißer alter Mann“ (Int. 4) in ihr Büro kam und Pläne vorbeibrachte, die Mara bearbeiten musste. Anstatt zu helfen, haben beide Chefs sie dabei beobachtet. Normalerweise habe ihr Chef so nicht gehandelt. Ihr wurde bewusst, dass es in anderen Büros so sei, „dass die Frau dasitzt und was macht und er schaut nur zu“ (Int. 4). Es könnte sein, dass die Chefs nicht mitgearbeitet haben aufgrund der Tatsache, dass Mara eine Frau* ist oder weil sie in der Hierarchie untergestellt ist. Laut Karin ist so ein Hierarchiedenken typisch männlich* (Int. 2). Mara hat sich außerdem an männliche* Verhaltensweisen angepasst. Sie musste eine Souveränität ausstrahlen. Vor allem auf der Baustelle musste sie sich an die „Männerbranche“ (Int. 4) anpassen. Sie sagt, jede Kollegin* bis auf eine habe sich anpassen müssen an die „Männerrollen“ (Int. 4). Mara musste sich somit an einen männlichen* Arbeitsmodus anpassen. Das sei jedoch weniger bewusst als vielmehr ein Automatismus (Int. 4).

Die Geschlechtsunterschiede, die Lena in ihrem Arbeitsumfeld in Bezug auf ihre Eigenschaften wahrnimmt, sind, „dass Frauen generell sich mehr Gedanken machen. Auch das Gegenüber mehr in den Blick nehmen und dass sie sich viel mehr entschuldigen und auch sehr rücksichtsvoll und respektvoll, nicht immer den Raum einnehmen wollen“ (Int. 5). Wie Karin problematisiert Lena die Raumeinnahme von Männern*. Damit wird angedeutet, dass Männer* Frauen* Raum wegnehmen und somit Frauen* benachteiligt werden. Geschlechtsunterschiede bei ihrer Arbeit habe sie nicht wahrgenommen, da sie eine einzigartige Anstellung hatte, allerdings hat ihr Chef Mitarbeiter*innengespräche auf sie abgewälzt. „Das könnte auch eine Aussage darüber sein, dass Frauen* irgendwie besser sind da vielleicht zu kommunizieren. Ich weiß nicht, ob er das gemacht hat, weil er vielleicht dachte Frauen können besser diese Themen ansprechen oder weil er einfach keine Lust hatte“ (Int. 5). Auf die Frage, ob sie sich an die männliche Arbeitsweise ihres Chefs anpassen musste, sagt sie:

„Nein... also das eigentlich nicht. Also mir wurde das immer abgesprochen, wenn ich gesagt habe ich kann nicht. Dann hat er immer auf sich selbst verwiesen und gesagt: 'Jetzt weißt du, wie es mir geht' oder 'Im Focus - also er hat da bei der Zeitung gearbeitet - da wars's noch schlimmer'. Aber ich weiß nicht, ob das männlich, weiblich, aber vielleicht schon. Ich weiß nicht, ob ein Mann das sagen würde im Arbeitsfeld: 'Ich kann nicht mehr' oder 'Ich bin überlastet' oder 'Ich schaff's nicht'. Das ist vielleicht schon eher so [...] ein weibliches Element, Eigenschaft, oft, keine Ahnung. Und dadurch, dass er mir das abgesprochen hat oder negiert hat oder nicht wahrgenommen, mich nicht gesehen hat. Da musste ich es ja dann doch runterschlucken und musste mich dann

anpassen. Vielleicht hat das was mit männlich, weiblich zu tun. Da habe ich so noch nie drüber nachgedacht.“ (Int. 5)

Ob es sich bei dem Chef von Lena um einen männlichen Führungsstil handelt oder nicht, kann nicht erörtert werden. Dass Lenas Chef sie nicht ernstgenommen habe, zeigt sich nicht nur bei ihr, sondern auch bei andern Kolleginnen*. An anderer Stelle sagt Lena, dass ihr Chef „leicht sexistisch“ (Int. 5) gewesen sei. Das heißt auch in Lenas Arbeitsstelle wurden Frauen* zu einem gewissen Maß diskriminiert.

„[E]r hat immer von den Frauen in der Verwaltung als von den Trullas gesprochen, also Frauen immer ein bisschen belächelt. Ja, also von den Kolleginnen als Trullas gesprochen oder... das impliziert ja schon, dass er sie nicht ernst genommen hat. Ja und sie zum Teil auch so hingestellt hat, als wären sie inkompetent. Er hat sie einfach nicht ernst genommen, die Frauen.“ (Int. 5)

In Doris' Arbeitsstelle ist der Frauen*anteil sehr hoch, auch in der Führungsriege. Sie persönlich achte in Bezug auf Erfolg nicht auf männliches* oder weibliches* Verhalten. Wenn sie sich an der Art eines*r Kolleg*in orientiert, dann nur dann, wenn sie dieses gut findet, unabhängig vom Geschlecht (Int. 6). Sie erkennt jedoch unterschiedliche Verhaltensweisen im Umgang mit Aufgaben bei der Arbeit.

„Ok, zwei Sachen. Also der Blick auf Männer. Wenn Männer ihre Aufgabe nicht schaffen, dann kriegen sie einen Anranzer, aber dann sagen die: ‚Ja, blöd hat halt nicht geklappt, schade. Mache ich beim nächsten Mal besser‘. Fertig. Bei einer Frau gibt es den Anranzer so anders: ‚Ich bin sehr enttäuscht von Ihnen, dass Sie das nicht hingekriegt haben, weil wenn Sie ja als Frau auf dieser Position sind, dann hätten Sie das schon machen müssen‘. Und ich, wenn ich jetzt mich als Frau da besonders angucke, will es dann auch wieder gut machen. Und Männer, habe ich das Gefühl, machen ihren Fehler dann nicht wieder gut. Sie machen so: ‚Boah, ist scheiße gelaufen‘ und dann muss ihr Gegenüber eigentlich sagen: ‚Ja, und dann machst du's jetzt nochmal‘. Und Frauen haben dieses vorausseilende: ‚Oh mein Gott, das ist nicht gut genug, dann mach ich's zuhause schon mal, ja ist nicht schön genug‘ und selbst wenn dann der Chef dann noch sagt: ‚Ist nicht schön‘, dann bevor der schon gesagt hat, es ist nicht schön, sagt sie: ‚Ah guck mal, aber ich sehe schon da sind noch Mängel, morgen mache ich es nochmal‘.“ (Int. 6)

Doris beschreibt in einem längeren Absatz einerseits unterschiedliche Anforderungen an Frauen* und Männer*. Von Frauen* werde scheinbar mehr erwartet, als von Männern* und sie werden auf einer persönlicheren Ebene kritisiert. Andererseits reagieren Frauen* und Männer* jedoch auch anders. Aus Doris' Beschreibung wirkt es, als ob Männer* selbstsicherer in ihrer Arbeit seien. „Diese Grundhaltung von: ‚Ihr werdet schon zufrieden sein mit dem, was ich euch

biete‘ die haben eben die wenigsten Frauen“ (Int. 6). Frauen* scheinen aus Unsicherheit mehr Arbeit anzubieten, um den Vorgesetzten zu gefallen. Dies sei eine Beobachtung, die Doris frustriert, sowohl bei sich selbst als auch bei Kolleginnen* (Int. 6). Diese unterschiedliche Verhaltensweise kann auf eine unterschiedliche geschlechtsspezifische Sozialisierung sowie Erwartungen zurückgeführt werden.

Der gesellschaftliche Druck in Bezug auf das Aussehen wird nur von den Teilnehmerinnen* thematisiert.

„[W]eil ich habe nie Wert auf mein Äußeres gelegt. Das war mir immer wurscht [...]. Aber die natürliche Autorität hat geholfen, dass sie mich ernst nehmen. Und ich merke, dass Männer ganz selbstverständlich so auftreten, die müssen da nicht mal drüber nachdenken und die denken auch nicht eine Sekunde darüber nach, was das Aussehen betrifft, weil sie nicht danach bewertet werden. Wenn der ein sauberes Hemd und eine Hose anhat, dann ist denen das wurscht. Bei einer Frau: 'Aha, die hat aber ein paar Röllchen da zu viel. Aha, das passt aber farblich nicht so. Aha, das hat sie letzte Woche aber auch schon angehabt. Also ich finde schon, dass wir Frauen es ein bisschen schwerer haben.“ (Int. 2)

Ein starker Geschlechtsunterschied ist somit die Bewertung des Äußeren bei Frauen*, von der Männer* in dem Maße nicht betroffen sind, wie es Karin beschreibt. So wird von Frauen* erwartet, stärker auf ihr Äußeres zu achten. Auch Karin hat „eine Zeitlang diesen Druck verspürt, toll aussehen zu müssen, super Styling zu haben“ (Int. 2). Das Thema des Aussehens wurde von drei der Interviewteilnehmerinnen* genannt. Mara sagt: „Aussehen war für mich ein großer Punkt“ (Int. 4). Dem sei sie jedoch entwachsen. Doris hat sich früher ebenfalls gefragt, ob sie gut genug aussehe für ihre Umgebung. Davon konnte sie sich mittlerweile lösen (Int. 6). Kolja kann sich vorstellen, dass bei seinem Moderationsjob mehr auf das Aussehen von Frauen* geachtet wurde als bei Männern*, kann dies jedoch nicht bestätigen (Int. 3).

7. Diskussion und Ausblick

Die Ergebnisse der Inhaltsanalyse der Interviews wird im Folgenden dargestellt. Laut Tiedemann (2020, S. 8) führt der veränderte flexibilisierte und individualisierte Verwertungsmodus zu einer Vereinnahmung der ganzen Person eines*einer Arbeiters*Arbeiterin. Die neoliberale Subjektbildung drückt sich bei allen Teilnehmer*innen sehr unterschiedlich aus. Die Selbstverantwortung stellt für einige der Betroffenen Belastung und Stress dar, insbesondere bei Peter, Mara, Lena und Doris. Lena entwickelte sogar psychosomatische Symptome wie Schlafstörungen und einen Tinnitus. Kolja und Karin haben Eigenverantwortung in ihren Jobs, empfinden dies jedoch nicht als Druck. Allerdings berichtet

Karin doch von einer Situation, in der sie die Eigenverantwortung trug und unter „Dauerstrom“ (Int. 2) stand. Insbesondere der Drang zu Perfektion und Selbstoptimierung wird mit Druck und Stress verbunden. Selbsternannte Perfektionistinnen sind Karin, Lena und Mara. Insbesondere bei den letzten beiden stellt der Perfektionismus eine der größten Triebkräfte für eine Vereinnahmung der ganzen Person durch die Arbeit dar. Selbstoptimierung wird von einigen abgelehnt, wie Peter, Lena und Doris. Karin und Mara haben Tendenzen zur Selbstoptimierung, obwohl sie diese kritisch betrachten. Kolja sieht das ganze Leben als Selbstoptimierungsprozess. Die Selbstverantwortung im Sinne des Humankapitals, in sich selbst zu investieren, ist bei Karin, Kolja und Doris gegeben. Interessant ist dabei, dass Karin und Doris mehrere Aspekte neoliberaler Subjektivierung aufzeigen. Kolja betrifft kaum einer der Aspekte der neoliberalen Subjektivierung. Allerdings befürwortet er explizit die Notwendigkeit zur Selbstinvestition und Selbstoptimierung. Somit zeigt sich hier eine deutliche neoliberale Subjektivierung, bzw. eine Vereinnahmung und Ökonomisierung seiner Person. Wiede nennt dies „ökonomisierte Subjektivität“ (2020, S. 17). Inwiefern die neoliberale Subjektivierung in Koljas Fall zu seinem Burnout beigetragen hat, kann nicht herausgefunden werden, da er keinen eindeutigen Zusammenhang benennt.

Der Faktor Wettbewerb trifft bei Mara am stärksten zu, da sie berufsbedingt an Wettbewerben teilnehmen muss, die sie besonders unter Druck setzen und sie auslaugen. Insbesondere die ständig zu erbringende Kreativität bei Wettbewerben, trägt zu ihrem Ausbrennen bei. Auch Peter nimmt mit seinem Büro an Wettbewerben teil, nimmt den Druck jedoch geringer wahr als Mara. Allerdings vergleicht er sich mit Kolleg*innen, empfindet jedoch keine Konkurrenz. Ansonsten werden Wettbewerb und Konkurrenz wenig wahrgenommen, jedoch weisen bestimmte Aussagen dennoch auf wettbewerbliche Einstellungen hin.

Fairness hingegen ist ein wesentliches Thema, insbesondere für Lena. Ihre Arbeitsbedingungen und die Bezahlung waren im Vergleich zu den anderen Teilnehmer*innen am schlechtesten. Somit war ihre Arbeitsstelle am unfairsten. Sie hat deshalb eine starke Unsicherheit empfunden. Außerdem hatte Lena starke psychosomatische Auswirkungen, wie Herzrasen, Atemnot und Panikattacken. Die unfairen Arbeitsbedingungen und der niedrige Lohn lassen sich, wie bereits beschrieben, mit einer Neoliberalisierung von Arbeitsverhältnissen, also einer Prekarisierung, in Verbindung bringen. Karin und Doris empfanden ihre Arbeitsbedingungen zum Teil als unfair, die Bezahlung war jedoch gut. Mara fand ihre Arbeitsstelle fair, insbesondere im Gegensatz zu anderen Büros in ihrer Branche. Die

Arbeitsbedingungen und die Bezahlung in der Architekturbranche generell findet sie besonders unfair. Peter und Kolja fanden ihre Arbeitsstellen sehr fair.

Der Aspekt des Unternehmertums trifft nur auf Karin und Kolja zu. Er scheint die beiden jedoch nicht psychisch zu belasten. Das unternehmerische Selbst wird mit Rationalität verbunden. Dies verkörpern Karin, Kolja und Mara. Insbesondere Mara rühmt sich für die Rationalität, die sie im Arbeitszusammenhang an den Tag legt. Es zeigt sich eine starke Verknüpfung von Rationalität und Vorstellungen eines unternehmerischen Selbst, das sich selbst rationalisiert (Voß & Prognatz, 1998, zitiert nach Rau, 2016, S. 658).

Die Internalisierung von Aktivität und Produktivität in Bezug auf die Freizeit ist nur zum Teil festzustellen. Ein paar Befragte lehnen dieses Konzept sogar ab, wie Karin und Doris. Allerdings hat Karin früher wegen eines Aktivitätsdrangs Freizeitstress empfunden. Doris empfindet theoretisch den Druck, die Freizeit aktiv zu gestalten, arbeitet jedoch aktiv dagegen, da das Stress auslösen würde. Außerdem empfand sie früher Scham, wenn sie ihre Freizeit nicht aktiv genug genutzt hat. Bei der Arbeit explizit produktiv sein zu wollen betrifft vor allem Mara, Karin und Lena. Kolja lehnt den Gedanken von aktiver Freizeitgestaltung ebenfalls ab, nennt jedoch Freizeitstress als den größten Faktor für sein Burnout. Es lässt sich nach seinen Aussagen jedoch kein Zusammenhang feststellen zwischen dem Postulat der Aktivität und seinem Burnout. Allerdings könnte es sich bei Kolja auch um eine Abwehrreaktion handeln.

Flexibilität ist jedoch ein relevanter Gesichtspunkt. Eine starke Anpassungsfähigkeit wird von Mara, Karin, Peter, Lena und Doris gefordert. Bei Mara löst dies Stress aus, bei Doris Verunsicherung. Erreichbarkeit betrifft nur noch Peter, der zur Zeit seines Burnouts auch außerhalb seiner Arbeitszeiten telefonisch erreichbar war. Entgrenzung spielt insbesondere bei Mara eine Rolle, da sie eine große Anzahl an Überstunden absolvieren und auch am Wochenende arbeiten musste, sodass sich Arbeit und Freizeit stark entgrenzten. Peter muss teilweise am Wochenende arbeiten und Karin musste an Freitagen oft Überstunden machen. Da die Betroffenen von einer Belastung durch zu viel Arbeit berichten, lässt sich die Entgrenzung als ein weiterer Faktor für die Arbeitsbelastung betrachten. Bei Kolja bedeutete Flexibilität absolute Freiheit. Der flexibilisierte Verwertungsmodus betrifft Lena am meisten. Sie ist die einzige der Betroffenen, die auch örtlich ungebunden arbeiten musste und ständig erreichbar war. Des Weiteren wurde Anpassungsfähigkeit gefordert und es fand, wie auch von ihr beschrieben, eine vollkommene Entgrenzung statt, die laut Lena sehr stark zu ihrem Burnout beigetragen hat. Des Weiteren ist in ihrem Fall die Besonderheit, dass sie ein entgrenztes Verhältnis zu ihrem Arbeitgeber hatte, welches ihren psychischen Zustand zusätzlich belastet hat. Obwohl Lena selbst dies nicht thematisiert, deutet die Theorie an, dass die Kombination

aus hoher Leistungsanforderung, starker Flexibilisierung – also neoliberaler Forderungen – bei gleichzeitig unsicheren Arbeitsbedingungen, die durch eine Neoliberalisierung begünstigt werden, zu negativen Auswirkung auf die psychische Gesundheit führen. Dies lässt sich bei Lena deutlich beobachten.

Erfolg und Leistung waren bei allen Burnout-Betroffenen, bis auf Kolja, ein wesentlicher Faktor, sowohl in ihrer neoliberalen Subjektbildung wie auch im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit. In Maras Fall waren Erfolg und Leistung der relevanteste Aspekt. Sie sagt als einzige explizit, dass Erfolg für sie wichtig ist; deshalb leistet sie übermäßig viel und steht unter starkem Leistungsdruck. Ihr Selbstwert ist direkt an ihre Leistung geknüpft, was eine direkte Verbindung zwischen Leistung und Psyche darstellt. Das Gleiche ist bei Lena der Fall. Wenn sie die Leistung, die von ihr erwartet wird, nicht erfüllt, fühlt sie sich minderwertig. Peter musste sowohl in seiner Kindheit als auch in seinem Berufsleben viel ableisten, was zu Stress und Druck geführt hat. Auch bei ihm ist seine Leistung stark an seinen Selbstwert geknüpft. Dies trifft auch auf Doris zu – ein starker Drang zu Leistungserbringung und eine Verknüpfung mit ihrem Selbstwert. In ihrem Fall äußert sich diese Verknüpfung auf dramatische Weise, da ihre Leistung sogar ihrer Lebensberechtigung legitimiert. Karin empfindet starken Leistungsdruck, ihr Selbstwert hängt jedoch nicht davon ab.

Dieses Kapitel zeigt, dass sich die Subjekte auf zweierlei Hinsicht konstituieren, wie es Foucault (2005b) beschreibt. Einerseits sind sie der Herrschaft anderer unterworfen und befinden sich in Abhängigkeitsverhältnissen, etwa mit den Führungskräften, was vor allem bei Doris und Lena der Fall war. Außerdem sind sie an Arbeitsverträge gebunden. Lena, die ihr Arbeitsverhältnis sehr unfair empfunden hat, hatte einen Werkvertrag mit einer staatlichen Institution, das heißt es besteht nicht nur eine Abhängigkeit von Unternehmen der freien Wirtschaft, sondern auch vom Staat, welcher Herrschaft ausübt. Wie Foucault schreibt, werden Subjekte in Machtprozessen und durch Machttechniken als „Gehorsamssubjekte“ (Foucault, 1984, S. 995, zitiert nach Rau, 2015, S. 188) produziert. Dies lässt sich beobachten, wenn die Betroffenen gesellschaftliche Erwartungen, wie ein hohes Maß an Leistungserbringung, Flexibilität, Wettbewerbsfähigkeit, Aktivität und Produktivität, Unternehmertum und Selbstverantwortung erfüllen und gleichzeitig unfaire Arbeitsbedingungen und Bezahlung akzeptieren müssen. Gleichzeitig formieren die Interviewten ihre Subjekte selbst (Foucault, 2005, zitiert nach Rau, 2015, S. 189), indem sie neoliberale Postulate internalisieren und ausführen, obwohl sie bemerken, dass diese zum Teil negative Auswirkungen auf ihre körperliche und vor allem psychische Gesundheit haben. Ein Beispiel dafür ist einerseits die Problematisierung von Selbstoptimierung und Perfektionismus, andererseits der Drang,

perfekte Leistung abgeben zu müssen und zu wollen. Manche der neoliberalen Postulate können sowohl als Ausdruck von neoliberaler Subjektivierung betrachtet werden als auch als Auswirkung auf die Psyche. Andere Variablen und Merkmalsausprägungen, wie Unternehmertum und Humankapital dienen rein als Indikatoren für eine neoliberale Subjektivierung.

Das Kapitel zu neoliberaler Gouvernamentalität zeigt, dass verschiedene Formen von Fremdführung, wie neoliberale Postulate, arbeitsbedingte Rahmenbedingungen und Erwartungen, familiäre Erwartungen und generell gesellschaftliche Erwartungen bei den Burnout-Betroffenen zum Tragen kommen. Gleichzeitig werden einige der Gegebenheiten und Erwartungen internalisiert oder akzeptiert und somit in die Selbstregierung integriert. Somit zeigt sich, dass Fremdführung und Selbstführung ineinander fließen, wie es Schreiner beschreibt (2017, S. 63). Des Weiteren werden von manchen der Interviewpartner*innen Selbsttechniken angewendet. Es gibt einige Selbsttechniken, die Marktprinzipien an Individuen anwenden, wie Selbstmanagement- und Zeitmanagementtechniken. Andererseits wurden auch Selbsttechniken genannt, die den Fokus auf das Wohlbefinden der Betroffenen legen. Eine Beobachtung ist dabei, dass die Selbsttechniken Kalenderführung und Stresstracking bei Kolja sowie progressive Muskelentspannung bei Peter auf die Verbesserung des Wohlbefindens und somit auf eine Emanzipation abzielen. Diese wurden durch Therapeut*innen angestoßen. Die Selbstmanagementtechniken, die vor allem Karin anwendet, hat sie vor allem in Ratgeberliteratur gefunden. So lässt sich vermuten, dass das Aufsuchen eines*r Therapeut*in eher dazu führt emanzipative Schritte einzuleiten, während Ratgeberliteratur, wie bereits in der Theorie behandelt wurde, eher dazu anregt, sich selbst zu regieren. Im Prinzip deutet bereits der Begriff des Selbstmanagements, also das Management des Selbst, auf eine Regierung des Selbst hin. Somit kann mit Foucaults Worten gesagt werden, dass gewisse Selbsttechnologien zur individuellen Beherrschung genutzt werden (2005b, S. 968). Ein direkter Zusammenhang zwischen Selbsttechnologien und psychischer Gesundheit kann nicht gezogen werden. Allerdings ist es interessant, dass die einzige Person, die aktiv Ratgeberliteratur konsumiert, zugleich die einzige Person ist, die bereits mehrere Burnout-Episoden hatte. Des Weiteren ist sie die einzige, die keine klassische Therapie gemacht hat, sondern ein Coaching, welches nach Bröckling ein Angebot auf dem neoliberalen Markt darstellt und zur neoliberalen Subjektivierung und viel mehr zur Selbstregierung beiträgt (2007, zitiert nach Schreiner, 2017, S. 68). Die Regierungsform kann als Psychopolitik bezeichnet werden, da neoliberale Postulate internalisiert werden und mit dem eigenen Selbstwert verknüpft werden. Durch die Verflechtung neoliberaler Grundsätze und der Psyche können Menschen einerseits über ihre

Psyche regiert werden, andererseits regieren sie sich selbst. Das heißt, neoliberale Grundsätze regieren durch Psychopolitik. Des Weiteren wird die Gouvernamentalität als Fremd- und Selbstführung von manchen Betroffenen als Fremd- und Selbstausbeutung empfunden.

Die Ergebnisse in Bezug auf die Geschlechter ergaben, dass keine atypischen Arbeitsverhältnisse wahrgenommen wurden. Alle Betroffenen, bis auf Lena, hatten unbefristete und sichere Arbeitsstellen während ihrer Burnout-Episoden. Dies könnte unter anderem daran liegen, dass alle befragten Frauen* studiert haben und bis auf eine Teilnehmerin* keine Kinder haben. Nur Lena hat sich in einem atypischen Arbeitsverhältnis befunden, was jedoch nicht auf ihr Geschlecht zurückzuführen ist. Bis auf Lena berichtet keine der Frauen*, eine ungerechte Entlohnung bekommen zu haben. Die durch die Theorie angedeuteten Vermögens- und Einkommensunterschiede wurden in dieser Studie nicht erfragt. Außerdem scheinen die Frauen* finanziell nicht abhängig von ihren Partnern* zu sein. Eine geschlechtsspezifische Spaltung auf dem Arbeitsmarkt wurde in dieser Arbeit nicht bestätigt. Da die Partner* von Doris und Karin untypischerweise ein großes Maß an Care-Arbeit übernehmen, wurde außerdem keine geschlechtliche Arbeitsaufteilung in öffentlichen und privaten Raum erkannt. Außerdem sind die weiblichen* Interviewteilnehmerinnen* nicht Teil eines marginalisierten Arbeitsmarkts. Trotz der angenommenen neoliberalen Vergeschlechtlichung von Arbeit durch Michalitsch (2006, S. 127), wurde diese in dieser Arbeit nicht beobachtet. Allerdings berichten drei von vier Frauen*, sie müssen aufgrund ihres Geschlechts mehr arbeiten. Mara empfindet den Druck, sich als Frau* beweisen zu müssen, und arbeitet deshalb mehr. Auf Lena wurde Arbeit abgewälzt, da ihre Arbeitsposition, der einer Sekretärin ähnelte, die an sich schon vergeschlechtlicht ist. Doris beobachtet höhere Arbeitsanforderungen an Frauen*, wodurch sie und ihre Kolleginnen* Mehrarbeit leisten, die bei ihr Frustration auslösen. Sie bezeichnet dies als Selbstausbeutung. Es zeigt sich hier, dass die befragten Frauen* höhere Erwartungen an sich empfinden und darauf mit Selbstausbeutung, also mit Selbstführung, reagieren. Die höheren Anforderungen und die geleistete Mehrarbeit, können zu einem Ausbrennen beitragen und haben somit einen vergeschlechtlichten Ursprung.

Des Weiteren zeigt sich, dass der neoliberale Entwurf unternehmerischer Subjekte mit Männlichkeit verknüpft ist (Michalitsch, 2006, S. 127), wie es Karin und Lena beschreiben. Allerdings identifizieren sich vor allem Mara und Karin mit dem vermittelten Bild von Karrierefrauen* und agieren im Arbeitskontext stets mit Rationalität, welche männlich* konnotiert ist, jedoch nicht mit Konkurrenz, Autonomie und Individualität. Zwar hat sich Karin in einer bestimmten Zeit als Karrierefrau* gesehen, das lässt sich jedoch nicht mit dem von Bröckling gezeichneten Bild des weiblichen* Unternehmerinnen*-Typus gleichsetzen. Karin

hat viel Ratgeberliteratur gelesen, jedoch hat sie nicht genannt, dass diese spezifisch an Frauen* gerichtet war. Zwar sind die Frauen* in dieser Studie alle in ihren Arbeitsstellen gleichberechtigt und integriert, allerdings wirkt es bei Karin so, dass der Zugang als Frau* zu männlich* dominierten Kreisen eingeschränkt ist, wenn sie weiblich* performt. Deshalb nimmt Karin einen männlichen* Habitus an, um sich in ihrer Arbeit zu behaupten und orientiert sich somit an einer männlichen* Norm. Auch Mara passt sich bei der Arbeit an einen männlichen* Habitus an. Die Besonderheit der Geschlechterverhältnisse im Neoliberalismus werden durch das „Paradox der Festschreibung und Flexibilisierung der Geschlechterverhältnisse“ (Pühl & Schulz, 2001, S.102, zitiert nach Ludwig, 2011, S. 243) treffend beschrieben. Einerseits lösen sich Geschlechterverhältnisse auf oder werden flexibler, wie etwa bei Karin und Doris, die weniger oder gleich viel Care-Arbeit übernehmen, wie ihre Partner*.¹¹ Die Flexibilisierung vermittelt wahrscheinlich den Eindruck, die Geschlechtsungleichheiten seien aufgelöst, dies ist jedoch ein Trugschluss, denn andererseits sind Geschlechterzuschreibungen immer noch festgeschrieben, wie etwa das mit Männlichkeit und Rationalität verknüpfte Unternehmertum. Außerdem betreibt Karin Beispiel identity-switching, indem sie einerseits männlich* performt, um ernst genommen zu werden. Andererseits bringt sie weibliche* Eigenschaften, wie Empathie und Vernetzungsfähigkeit mit, die ebenfalls gefordert werden. Es kann argumentiert werden, dass ein ständiges Erfüllen von vergeschlechtlichten Erwartungen in der Arbeitswelt ebenfalls zu einem Ausbrennen führen kann, da es sich um ein permanentes Arbeiten an sich selbst handelt bzw. ein Sich-Selbst-Regieren. Nach Ludwig (2011, S. 237) ist identity-switching eine vergeschlechtlichte Selbsttechnik, denn sie wird nur von Frauen* angewendet, um sich in die bestehenden vergeschlechtlichten Verhältnisse einzuarbeiten und sich selbst zu regieren. Nicht beobachtet wird ein häufigeres Anwenden von Selbsttechniken durch Frauen* im Gegensatz zu Männern* – bzw. stellt es sich schwierig dar einen Vergleich zu ziehen, da mehr Frauen* befragt wurden als Männer*. Karin wendet zwar die meisten Selbsttechniken an, bildet damit jedoch die Ausnahme.

Außerdem wurde in der Arbeit herausgefunden, dass Frauen* in der Arbeitswelt stärker von Benachteiligung durch Sexismus, Misogynie und männlicher* Raumnahme betroffen sind. Peter deutet an, dass seine Kolleginnen* wahrscheinlich sexistisches Verhalten erleben. Lena bezeichnet ihren Chef als sexistisch, da er abwertend über Kolleginnen* spricht. Zudem belächelt Peter Kolleginnen*, die angeblich „Zickenkrieg“ (Int. 1) führen und Doris ist von

¹¹ Dabei ist anzumerken, dass dies nur in dieser Stichprobe der Fall ist, das jedoch nicht repräsentativ für alle Frauen* ist.

einer gewissen weiblichen* Verhaltensart genervt. Dies lässt auf internalisierte Misogynie schließen. Lena und Karin kritisieren die männliche* Raumnahme ihrer Kollegen*, denn dies bedeutet, dass ihnen und anderen Frauen* Raum weggenommen wird. Die genannten Benachteiligungen können sich zusätzlich negativ auf die Psyche der weiblichen* Teilnehmer*innen ausgewirkt haben.

Diese Arbeit hat die Auswirkungen neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität auf die psychische Gesundheit von Burnout-Betroffenen im Geschlechtervergleich untersucht. Es wurde ein qualitativer Ansatz gewählt, um einen tiefgehenden Einblick in die psychische Gesundheit von Burnout-Betroffenen zu erlangen. Dadurch sind die Ergebnisse dieser Arbeit jedoch nicht repräsentativ. Die Betrachtung von sechs Interviews kann also nur einen kleinen Einblick in den Einfluss des Neoliberalismus auf die psychische Gesundheit bieten, nämlich wie die neoliberale Subjektivierung und Gouvernamentalität sich auf einzelne Personen und ihr Burnout auswirkt und wie sich dies zwischen den befragten Männern* und Frauen* unterscheidet. Außerdem soll beachtet werden, dass nicht nur neoliberale Anforderungen zu psychischen Folgen führen. Dies kann ebenso mit psychischen Dispositionen zusammenhängen. Inwieweit diese eine Rolle spielen, kann in dieser Arbeit nicht herausgefunden werden. Weitere Limitationen der Arbeit liegen darin, dass kein intersektionaler Blick möglich war, das heißt inwiefern andere Benachteiligungsdimensionen Einfluss haben. Außerdem wurde einer Geschlechterbinarität gefolgt, also einem Vergleich zwischen Männern* und Frauen*. Dies liegt daran, dass keine nicht-binären Menschen interviewt werden konnten. Für weiterführende Forschung wäre es von Interesse, weitere Benachteiligungsdimensionen in den Blick zu nehmen. Außerdem wäre es wichtig weiter herauszufinden, wie sich Staatsverhältnisse, politische Ideologien und Wirtschaftssysteme noch auf die Psyche auswirken, das heißt inwiefern sie Depressionen, Angststörungen etc. beeinflussen.

8. Conclusio: Burnout als Folge neoliberaler Subjektivierung?

„Das [...] politische [...] Problem, das sich uns heute stellt, ist nicht der Versuch, das Individuum vom Staat und dessen Institutionen zu befreien, sondern uns selbst vom Staat und der damit verbundenen Form von Individualisierung zu befreien“ (Foucault, 2005a, S. 250).

Die Ursachen für das Burnout-Syndrom sind multikausal. Während einerseits lediglich von einer gesteigerten Diagnosebereitschaft durch Ärzt*innen gesprochen wird (Dornes, zitiert nach Budras & Hank, 2016, o.S.), sind sich andererseits diverse Wissenschaftler*innen einig,

dass ein klarer Zusammenhang zwischen dem Neoliberalismus und der psychischen Gesundheit besteht. In Bezug auf die Beantwortung der Forschungsfrage zeigt sich in dieser Arbeit, dass gewisse Aspekte neoliberaler Subjektivierung und neoliberaler Gouvernamentalität bei einigen der Burnout-Betroffenen zu negativen psychischen und psychosomatischen Auswirkungen führen. So stellt das neoliberale Postulat der Selbstverantwortung für einige Betroffene eine Belastungs- und Stresssituation dar. Bei einer Teilnehmerin* führte die starke Belastung durch Eigenverantwortung zu starken psychosomatischen Symptomen, wie Schlafstörungen und Tinnitus. Perfektionismus und Selbstoptimierung als ein Aspekt von Selbstverantwortung sind für die Hälfte der Betroffenen mit starkem Druck und Stress verbunden. Dabei sind vor allem die Teilnehmerinnen* betroffen. Druck, Stress und Ausbrennen ausgelöst durch Wettbewerb, trifft vor allem auf eine Teilnehmerin* zu, die berufsbedingt an Wettbewerben teilnehmen muss. Fairness bzw. Unfairness wurde von drei weiblichen* Burnout-Betroffenen beklagt. Dabei hatten die unfairen Arbeitsbedingungen, nämlich eine niedrige Entlohnung, Arbeitsplatzunsicherheit und entgrenzte Arbeitsbeziehungen, insbesondere auf eine Teilnehmerin* dramatische Auswirkungen in Form von starker Unsicherheit und psychosomatischen Auswirkungen, wie Herzrasen, Atemnot und Panikattacken. Der neoliberale Grundsatz des Unternehmertums trifft auf wenige der Teilnehmer*innen zu und hat keine offensichtlichen psychischen Auswirkungen zur Folge. Das Postulat des Wettbewerbs jedoch schon, welches mit dem Unternehmertum in Zusammenhang steht. Das Postulat der Aktivität wird heutzutage von einigen Befragten abgelehnt. Früher empfanden zwei Teilnehmerinnen* den Druck, ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Eine empfand Scham, wenn sie diese Erwartung nicht erfüllt hat. Ein Teilnehmer* nennt die aktive Freizeitgestaltung als Ursache für sein Burnout, stellt dies jedoch nicht in Verbindung zu der Vorstellung von Aktivität oder Produktivität. Der Grundsatz der Flexibilität wurde von einigen der Teilnehmer*innen internalisiert. So wird von fünf von sechs eine starke Anpassungsfähigkeit gefordert, die bei einer Teilnehmerin* zu Stress führt und bei einer anderen zu Verunsicherung. Entgrenzung, wie das Arbeiten an Wochenenden und Überstunden, führten bei zwei der Befragten zu einer Mehrarbeit und somit Arbeitsbelastung. Eine Teilnehmerin* berichtet, dass vor allem die starke Entgrenzung an ihrem Arbeitsplatz zu ihrer psychischen Belastung und in weiterer Folge zu ihrem Burnout beigetragen hat. Den Anspruch, erfolgreich sein zu müssen, empfindet nur eine Teilnehmerin*, wobei dieser bei ihr Erschöpfung auslöst. Fünf von sechs Befragten empfinden Leistungsdruck, welcher sich negativ auf ihre Psyche auswirkt. Dieser ist unter anderen mit Zeitdruck verknüpft. Insbesondere die erbrachte Leistung wird von vier der Teilnehmer*innen mit dem eigenen Selbstwert verknüpft, wodurch sich der stärkste

Zusammenhang von Leistung als neoliberales Postulat und Psyche darstellt. In einem Fall ist die Verknüpfung so stark, dass eine der Befragten bei nicht ausreichend empfundener Leistung Suizidgedanken hatte.

Insgesamt zeigt sich bei allen Teilnehmer*innen in unterschiedlicher Art und Weise eine neoliberale Subjektivierung, also das Einbeziehen neoliberaler Postulate in die eigene Subjektformierung. Bei einigen der Burnout-Betroffenen wirken sich unterschiedliche Grundsätze mehr oder weniger auf ihre Psyche aus und lösen Stress, Scham, Schuld, Druck, Belastung etc. aus. Ein Teilnehmer* fällt in dieser Studie aus dem Raster, da er durch keines der neoliberalen Postulate negative Auswirkungen auf seine Psyche empfindet. Auf der anderen Seite hat er in zwei Aspekten neoliberale Postulate am stärksten internalisiert, nämlich die Selbstoptimierung und das Investieren in sein Humankapital. Er betrachtet sein Leben als ständigen Selbstoptimierungsprozess und tätigt ständig Selbstinvestitionen. Des Weiteren nennt er seine frühere aktive Freizeitgestaltung als den primären Grund für sein Burnout. Einen Zusammenhang zwischen arbeitsbedingten, gesellschaftlichen oder vergeschlechtlichten Erwartungen erkennt er nicht. Ob es sich um eine Abwehrreaktion des Befragten handelt, bleibt offen. In diesem Fall kann keine Kausalität herausgefunden werden. Allerdings besteht dennoch eine Korrelation zwischen der neoliberalen Subjektivierung und dem Burnout des Teilnehmers.

Die Frage, wie sich neoliberale Gouvernamentalität auf die psychische Gesundheit auswirkt, kann nur bedingt beantwortet werden. Arbeitsbedingte, gesellschaftliche und familiäre Erwartungen werden von allen Befragten internalisiert und zum Teil in die Selbstregierung integriert. Dabei greifen Fremdführung und Selbstführung ineinander, wie etwa bei Fremdausbeutung und Selbstausbeutung. Eine Teilnehmerin* kritisiert einerseits die Ausbeutung von Arbeitnehmer*innen in kapitalistisch geführten Unternehmen, für die sie selbst arbeitet. Andererseits hat sie als Trainerin* einer Burnout-Gruppe den Betroffenen Selbstmanagement und Zeitmanagementtechniken gezeigt, bei denen sie im Nachhinein bemerkt hat, dass diese zur Selbstausbeutung beigetragen haben. Dies lehnt sie im Nachhinein ab, jedoch wendet die Teilnehmerin* weiterhin zahlreiche Selbsttechniken an, wodurch sich eine starke Verfestigung neoliberaler Ideale und damit einhergehender Selbstregierung zeigt. Eine weitere Teilnehmerin* nennt die Selbstausbeutung als Folge der Verknüpfung von Leistung und Selbstwert. Durch die Internalisierung von Leistungserbringung, die notwendig für den eigenen Selbstwert ist, erbringt die Befragte eine Mehrarbeit – also Selbstausbeutung – ohne dass dies von ihrem Arbeitgeber* explizit gefordert wird. Andererseits besteht die Forderung des Arbeitgebers*, sich so zu verhalten, dass man genug arbeitet, ohne jedoch krank zu werden. Die Teilnehmerin* benennt eine Doppelbödigkeit, die der Verknüpfung von

Fremdführung und Selbstführung entspricht. In ihrer Arbeit besteht eine Fremdausbeutung durch ihren Arbeitgeber* und eine Selbstausbeutung durch sich selbst. Dabei soll Selbstausbeutung so durchgeführt werden, dass man nicht krank wird, um weiterhin ausgebeutet zu werden.

Es zeigt sich, dass die Teilnehmer*innen, die eine Therapie aufgesucht haben, emanzipative Selbsttechniken verwendet haben, wie beispielsweise Sport und Entspannungstechniken – entgegen der von der Theorie vermittelten Vermutung, dass die Therapeutisierung zu einer Reproduktion neoliberaler Grundsätze führt. Die einzige Teilnehmerin*, die keine therapeutische Behandlung, sondern ein Coaching gewählt hat, ist auch die Einzige der Teilnehmer*innen, die mehrere Burnout-Episoden erlebt hat. Des Weiteren ist sie die Einzige, die Burnout-Ratgeberliteratur gelesen hat und zahlreiche der daraus entnommenen Selbsttechniken anwendet. An diesem Beispiel lässt sich vermuten, dass eine intensive Selbstregierung zusätzlich zu einem Ausbrennen beitragen kann. Da es sich jedoch um ein einziges Beispiel handelt, kann darauf basierend keine eindeutige Antwort formuliert werden.

Die Geschlechterfrage zeigt zunächst, dass im Gegensatz zur Theorie bei den weiblichen* Teilnehmerinnen* keine vergeschlechtlichte private Arbeitsaufteilung, keine durchgehend atypischen Arbeitsverhältnisse und keine offensichtlichen Einkommens- und Vermögensunterschiede beobachtet werden können. Die Geschlechterdimension von neoliberaler Subjektivierung in Bezug auf Burnout zeigt jedoch, dass Unternehmertum mit Männlichkeit verknüpft wird. So verfolgen zwei der Teilnehmerinnen* einen explizit rationalen Arbeitsmodus, welcher männlich* konnotiert ist. Trotz der sich auflösenden Geschlechterverhältnisse, wie etwa durch die nicht vergeschlechtlichte Arbeitsteilung und finanzieller Unabhängigkeit der Frauen* in dieser Studie, sind manche Geschlechtervorstellungen weiterhin festgeschrieben, wie die mit Männlichkeit verknüpfte Vorstellung von Unternehmertum und vollkommene Rationalität im Arbeitsleben.

Die Geschlechterdimension neoliberaler Gouvernementalität äußert sich in höher empfundenen Erwartungen durch die Frauen*, die diese in weiterer Folge durch Selbstführung bzw. Selbstausbeutung erfüllen. So etwa indem drei von vier Frauen* nach eigener Einschätzung mehr Arbeit leisten als ihre männlichen* Kollegen*, da sie das Gefühl haben, von ihnen würde mehr erwartet und sie müssen sich in ihrer Arbeitsstelle beweisen. Die geleistete Mehrarbeit kann zu einem Ausbrennen beitragen. Des Weiteren eignen sich zwei Teilnehmer*innen einen männlichen* Habitus an, um in ihrer Arbeitsstelle ernst genommen zu werden. Gleichzeitig werden weiblich* konnotierte Eigenschaften gefordert, die bei einer

Teilnehmerin* zu identity-switching führt. Identity-switching ist eine vergeschlechtliche Selbsttechnik, die dazu genutzt wird, sich selbst zu regieren. Die Vermutung liegt nahe, dass ein sich stetiges Anpassen an geschlechtlichen Erwartungen und eine vergeschlechtlichte Selbstregierung, sich negativ auf die Psyche auswirken kann.

Die Arbeit zeigt, dass sich der Neoliberalismus durch den Einzug in die Subjektivierung und die Gouvernamentalität auf die Psyche auswirkt, wobei die Psychopolitik den Regierungsmodus darstellt. Die neoliberale Subjektivierung und neoliberale Gouvernamentalität haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Burnout-Betroffenen und tragen zu einem Ausbrennen bei. Außerdem wird eine Geschlechterdimension nachgewiesen. Durch diese Arbeit soll die Verknüpfung von Neoliberalismus, Psyche bzw. Burnout und Geschlecht deutlich werden, welche in Zukunft weiter untersucht werden sollte, denn die psychische Gesundheit der Bevölkerung ist von hoher politischer Relevanz. Die Aufgabe eines Staates ist es, die Rahmenbedingungen für die Bevölkerung so zu gestalten, dass psychische Leiden verhindert werden. Dies würde bedeuten die Prekarisierung von Lebensverhältnissen durch neoliberale Politiken zu unterbinden und faire Arbeitsbedingungen zu schaffen sowie ein Übermaß an Flexibilität, Wettbewerb und Leistungsdruck zu verringern. Es ist ebenso aus der Perspektive der Geschlechtergerechtigkeit relevant, allen Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, die gleichen Chancen zu ermöglichen und ihnen ein gutes und gesundes Leben zu gewährleisten.

Interviewliste

Interview 1: Peter

Interview 2: Karin

Interview 3: Kolja

Interview 4: Mara

Interview 5: Lena

Interview 6: Doris

Quellenverzeichnis

Alkemeyer, T., Budde, G., & Freist, D. (2014). *Selbst-Bildungen: : Soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung* (1. Aufl.). transcript-Verlag,, Transcript,, <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&AN=863147>

Anhorn, R., & Balzereit, M. (Hrsg.). (2016). *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-10870-0>

Bargetz, B., Ludwig, G., & Sauer, B. (Hrsg.). (2015). *Gouvernementalität und Geschlecht: Politische Theorie im Anschluss an Michel Foucault*. Campus Verlag.

Bröckling, U. (2002). Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. *Leviathan*, 30(2), 175–194.

Budras, C., & Hank, R. (2016, Juli 6). Streitgespräch: Macht der Kapitalismus uns krank? *FAZ.NET*. <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/wirtschaftspolitik/streitgespraech-macht-der-kapitalismus-uns-krank-14308832.html>

Bundeszentrale für politische Bildung. (2016a). *Neoliberalismus* | bpb. bpb.de. <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/lexikon-der-wirtschaft/20176/neoliberalismus>

Bundeszentrale für politische Bildung. (2016b). *Ordoliberalismus* | bpb. bpb.de. <https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/lexikon-der-wirtschaft/20234/ordoliberalismus>

Butterwegge, C., Lösch, B., & Ptak, R. (2017). *Kritik des Neoliberalismus* (3., aktualisierte Auflage). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-20006-4>

Dörre, K. (2007). *ROLLENKLISCHEES LEBEN AUF*.

Duttweiler, S. (2016, September 9). *Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften* | APuZ. bpb.de. <https://www.bpb.de/apuz/233468/nicht-neu-aber-bestmoeglich-alltaegliche-selbstoptimierung-in-neoliberalen-gesellschaften>

- Foucault, M. (2005a). *Analytik der Macht*. Suhrkamp.
- Foucault, M. (2005b). *Schriften in vier Bänden: 4: 1980—1988* (1. Aufl.). Suhrkamp.
- Foucault, M. (2006). *Geburt der Biopolitik*.
- Gahntz, C., & Graefe, S. (2016). Burnout: Die widersprüchliche Logik der Therapeutisierung von Arbeitsstress. In *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit* (S. 367–389). Springer.
- Gläser, J., & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (4. Aufl.). VS Verl. für Sozialwiss.
- Han, B.-C. (2014). *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken* (4. Auflage). S. Fischer.
- Kaindl, C. (2013). Gefühle im Neoliberalismus. Perspektivender Kritischen Psychologie. In B. Hünersdorf & J. Hartmann (Hrsg.), *Was ist und wozu betreiben wir Kritik in der Sozialen Arbeit? Disziplinäre und interdisziplinäre Diskurse* (S. 219–236). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18962-8_12
- Keck, M. E. (2020). *Burnout*.
- Lalouschek, W., & Kainz, B. (2008). *Geschlechtsspezifische Aspekte von Burnout*. 9.
- Ludwig, G. (2011). *Geschlecht regieren: Zum Verhältnis von Staat, Subjekt und heteronormativer Hegemonie* (Bd. 46). Campus Verlag.
- Maihofer, A. (1995). *Geschlecht als Existenzweise: Macht, Moral, Recht und Geschlechterdifferenz*. Ulrike Helmer Verlag.
- Michalitsch, G. (2002). Engendering Economics. *Kurswechsel: Zeitschrift für gesellschafts-, wirtschafts- und umweltpolitische Alternativen*, 1, 10–21.
- Michalitsch, G. (2006). *Privatisiert – Geschlechterimplikationen neoliberaler Transformation*. 12.
- Michalitsch, G. (2012). Geschlechter regieren-Geschlechter reproduzieren. Arbeit, Ökonomie und ihre Krisen. *Arbeitswelten im Wandel. Interdisziplinäre Perspektiven der Arbeitsforschung*, 45–62.
- Michalitsch, G. (2013). Regierung der Freiheit: Die Formierung neoliberaler Subjekte. *grundrisse*, Nr. 46, 46-51. Online: http://www.grundrisse.net/grundrisse46/regierung_der_freiheit.htm [16.06. 2016].
- Misoch, S. (2015). *Qualitative Interviews*. De Gruyter Oldenbourg.
- Neckel, S., & Wagner, G. (2013a). Erschöpfung als „schöpferische Zerstörung“. Burnout und gesellschaftlicher Wandel. *Leistung und Erschöpfung: Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, 203–218.

Neckel, S., & Wagner, G. (2013b). *Leistung und Erschöpfung: Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Suhrkamp Verlag.

Österreichischer Gewerkschaftsbund. (2021, Juli 29). *Warum Frauen weniger Pension bekommen als Männer*. oegb.at. <https://www.oegb.at/themen/gleichstellung/geschlechtergerechtigkeit/warum-frauen-weniger-pension-bekommen-als-maenner->

Prainsack, B., & Pot, M. (2021). *Qualitative und interpretative Methoden in der Politikwissenschaft: Mit Gastbeiträgen von Hendrik Wagenaar; Wanda Spahl; Meropi Tzanetakakis; Carrie Frieze, Adele Clarke und Rachel Washburn; Karin Liebhart und Petra Bernhardt* (1. Aufl.). utb GmbH. <https://doi.org/10.36198/9783838555843>

Ptak, R. (2017). Grundlagen des Neoliberalismus. In *Kritik des Neoliberalismus* (S. 13–78). Springer.

Rau, A. (2015). Historische Ontologie des Selbst, Subjektivierung und Psychopolitik. In *Gouvernementalität und Geschlecht: Politische Theorie im Anschluss an Michel Foucault* (S. 185–206). Campus-Verl.

Rau, A. (2016). Die Regierung der Psyche – Psychopolitik und die Kultur des Therapeutischen in der neoliberalen Gesellschaft. In R. Anhorn & M. Balzereit (Hrsg.), *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit* (S. 647–665). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-10870-0_22

Robert Koch Institut, R. (2012). *Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out: Wie belastet sind wir?* 23.

Sacksofsky, U. (2020, April 3). *Geschlechterverhältnisse im Recht* | bpb. bpb.de. <https://www.bpb.de/izpb/307456/geschlechterverhaeltnisse-im-recht>

Sauer, B. (1999). *Die Neustrukturierung der Geschlechterverhältnisse im entgrenzten Markt*. 13.

Sauer, B. (2008). Neuliberale Verhältnisse: Staatlichkeit und Geschlecht. In *Neoliberalismus* (S. 34–49). Springer.

Scheibenbogen, O., Andorfer, U., Kuderer, M., & Musalek, M. (2017). *Prävalenz des Burnout-Syndroms in Österreich*. 5.

Schreiner, P. (2017). Warum Menschen sowas mitmachen. *Gekürzte Fassung in: Blickpunkt WiSo*: [https://www.blickpunktviso.de/post/1985/print/abgefragt am, 14, 2019](https://www.blickpunktviso.de/post/1985/print/abgefragt%20am%2C%2014%2C%202019).

Schui, H., Ptak, R., Blankenburg, S., Bachmann, G., & Kotzur, D. (1997). Wollt ihr den totalen Markt. *Der Neoliberalismus und die extreme Rechte, München*.

SwissLife. (2021). *Gestresste Frauen: 93 % litten in den vergangenen Monaten unter Stress. Versicherungen und Finanzberatung*. <https://www.swisslife.de/ueber-swiss-life/presse/pressemitteilungen/newsfeed/2021/08-18.html>

Theurl, S., & Glassner, V. (2020, Oktober 20). Wie die COVID-Arbeitsmarktkrise Frauen trifft.

Arbeit&Wirtschaft Blog. <https://awblog.at/wie-die-covid-arbeitsmarktkrise-frauen-trifft/>

Thunman, E. (2013). Burnout als sozialpathologisches Phänomen der Selbstverwirklichung. *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, 58–85.

Tiedemann, N. (2020). *Psychische Erkrankungen im neoliberalen Kapitalismus*. 28.

Traue, B., & Pfahl, L. (2016). Die (Psycho-) Macht des Therapeutischen und die Optionalisierung des Handelns. In *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit* (S. 249–261). Springer.

Voß, G. G., & Weiss, C. (2013). Burnout und Depression–Leiterkrankungen des subjektivierten Kapitalismus oder: Woran leidet der Arbeitskraftunternehmer. *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, 29–57.

WHO. (2019, Mai 28). *Burn-out an „occupational phenomenon“: International Classification of Diseases*. Wwww.Who.Int. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Wiede, W. (2020, Dezember 21). *Subjekt und Subjektivierung*. https://docupedia.de/zg/Wiede_subjekt_und_subjektivierung_v3_de_2020

Wittfeld, M. (2019, März 28). *Hochgradig kontrolliert, entgrenzt, prekär*. <https://medienportal.univie.ac.at/uniview/wissenschaft-gesellschaft/detailansicht/artikel/hochgradig-kontrolliert-entgrenzt-prekaer/>

Wohlrab-Sahr, M., & Przyborski, A. (2008). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. Oldenbourg.

Zeit Online. (2019, April 24). Burnout, Depressionen, Angst: Immer mehr Menschen wegen psychischer Leiden berufsunfähig. *Die Zeit*. https://www.zeit.de/news/2019-04/24/immer-mehr-menschen-wegen-psychischer-leiden-berufsunaehig-190424-99-936647?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Anhang

Anhang 1: Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts (Keck, 2020, S.5)	11
Abbildung 2: Kategorienmodell und Merkmalsausprägungen (Anca, 2022).....	58

Anhang 2: Abstracts

Abstract

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Wirkungsweisen neoliberaler Subjektivierung und Gouvernementalität auf die Psyche herauszuarbeiten. Folgende Forschungsfrage sollte beantwortet werden: Welchen Einfluss hat die neoliberale Subjektivierung und neoliberale Gouvernementalität auf Burnout und wie unterscheidet sich die Auswirkung auf die Geschlechter? Theoretisch bezieht sich die Arbeit auf die Subjektivierung und Gouvernementalität nach Michel Foucault. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine qualitative Interviewstudie mit sechs Interviews durchgeführt und anschließend die qualitative Inhaltsanalyse nach Gläser und Laudel angewendet. Die Arbeit zeigt, dass gewisse Aspekte neoliberaler Subjektivierung und Gouvernementalität wie z.B. Selbstverantwortung, Wettbewerb, Unfairness, Flexibilität, Leistung und Selbstregierung, Druck, Stress, Scham, Schuld und Belastung hervorrufen, welche sich negativ auf die Psyche der Betroffenen auswirken und zu einem Ausbrennen beitragen. Des Weiteren berichten die Teilnehmerinnen* von einer stärkeren Belastung und anderen Anforderungen aufgrund ihres Geschlechts, die sich zum Teil negativ auf ihre Psyche auswirken. Insgesamt konnte die Arbeit zeigen, dass neoliberale Subjektivierung und Gouvernementalität die psychische Gesundheit von Burnout-Betroffenen beeinflusst und eine Geschlechterdimension aufweist.

Abstract

The aim of this paper is to elaborate the modes of action of neoliberal subjectification and governmentality on the psyche. The following research question should be answered: What is the impact of neoliberal subjectification and neoliberal governmentality on burnout and how does the impact differ across genders? The theory of the thesis is based on subjectification and governmentality according to Michel Foucault. To answer the research question, a qualitative interview study with six interviews was conducted, followed by a qualitative content analysis according to Gläser and Laudel. The work shows that certain aspects of neoliberal subjectification and governmentality, such as self-responsibility, competition, unfairness, flexibility, performance and self-governance, cause pressure, stress, shame, guilt, and strain, which have a negative impact on the psyche of those involved, and contribute to burnout. Furthermore, female* participants reported increased stress and other demands due to their gender, some of which negatively impacted their psyche. Overall, this paper was able to show that neoliberal subjectification and governmentality affects the mental health of burnout sufferers and has a gender dimension.

Anhang 3: Tabellarische Inhaltsanalyse

Dokumentenname	Code	Segment
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ich hab einfach in der Arbeitswelt funktioniert, fünf Tage in der Woche und Zuhause habe ich nicht mehr funktioniert. Ich konnte daheim keinen Rasen mehr mähen, das war mir einfach zu viel.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Zeitmanagement
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Daher hast du eine sehr hohe Verantwortung, dass es auf der Baustelle funktioniert, auch das Technische
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Perfektionismus	perfekt
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Verantwortung
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb	Wettbewerb
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Vergleich	Eher bei Kollegen, wie die es schaffen ein 10 Millionenprojekt zu organisieren oder ich, da vergleicht man sich ein bisschen.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Vergleich	Das sind von mir aus 70€ netto. Und es kann sein, dass du in ein Projekt so viel Stunden reinsteckst, dass diese 70€ nachher zu 10€ werden. Das heißt das Projekt war für das Büro natürlich völlig unwirtschaftlich. Und so wird dann intern in einem Büro so organisiert, dass man das sehr gut vergleichen kann, weil wir die Stunden alle eingeben müssen. Da gibt es unterschiedliche Leistungsphasen und da wird man schon unterschiedlich miteinander verglichen. Da hat man natürlich schon den Anspruch über diesen 70€ netto zu bleiben.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\F	fair

	airness\Arbeitsbedingungen	
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Sehr
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Wenn das in einem gewissen Maße in einer 5-Tage-Woche halbwegs funktioniert mit 50 Stunden, hatte ich nie ein Problem. Aber ich hatte Jahre, als ich eine 60/70 Stunden Woche hatte und das hast du dann schon gemerkt. Und dann kam bei mir noch dazu, dass ich den Sport trotzdem noch getrieben hab. Ich bin dann aufgestanden um 5 in der Früh, bin erstmal vier Stunden radeln gegangen und ich hab das völlig überzogen, aber ich hab das irgendwie noch gebraucht. Da muss man halt das richtige Mittel gefunden.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Aktivität/Produktivität	Ich habe ihn gar nicht als Ausgleich gebraucht.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	Konkurrenzkampf
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Vergleich	verglichen
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Wenn du in einer Abteilung bist, wo du schon jeden Tag da bist und deine Arbeit machst, aber ich glaube du fällst gar nicht so auf, ob du jetzt da 120% bringst oder 60%. Und in einer kleinen Firma fällst du viel mehr auf, weil man das sofort an der Leistung merkt.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Darum finde ich das schon verknüpft mit dem was du vorher erwähnt hast.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	dann ein Fehler passiert
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Das habe ich auch immer gemacht.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Seit ich das Burnout hatte diesbezüglich weniger. Gesundheitstechnisch ein bisschen mehr, was Essen angeht. Weniger Fleischkonsum und so

Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Entgrenz ung	Grenzen
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Erreichb arkeit	Ja das mache ich schon
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Anpassu ngsfähigkeit	Das fordert die heutige Arbeitswelt, aber das ist trotzdem ein No-Go. Es muss schon privat geben. Du musst nicht um halb 8 auch noch erreichbar sein.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Erreichb arkeit	erreichbar
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\U nternehmertum\Ra tionalität/Emotion alität	emotional
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	gut bei der Arbeit
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	Ich meine immer ich muss 100%, aber nur in der Arbeitswelt
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Perfektionismus	perfekt
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Eigenverantwort ung	Vielleicht ist man da auch ein bisschen selber Schuld. Ich glaube die Gesellschaft fordert das nicht immer.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Entgrenz ung	Das hat meine Psychologin auch ganz eindeutig gesagt, man muss auch lernen zu sagen. Ich hatte am Anfang auch so ein Problem zu frühstücken und Kaffee zu trinken, da hab ich dann schon so ans Büro gedacht. Du musst immer an das denken, was du jetzt machst.
Peter Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Selbstoptimieru ng	Selbstoptimierung
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun	Ich war damals Projektleiterin in einer Führungsposition und es war so, dass ich ein altes Projekt hätte abgeben sollen. Das hätte jemand anderes übernehmen sollen und

	g\Eigenverantwortung	hätte parallel dazu ein neues anfangen sollen. Und das neue war ein Thema mit dem ich so noch nicht vertraut war und ein Fachbereich mit dem ich noch nicht vertraut war. Also da war auch sehr viel Einarbeitungszeit erforderlich und ich wollte mich dem auch tatsächlich ordentlich widmen um das machen zu können. Und das hat nicht so funktioniert, wie ich mir das vorgestellt hab, weil die die das hätte übernehmen sollen hat das nicht übernommen zu der Zeit, als es vereinbart war und zu dem Zeitpunkt habe ich dann insgesamt grad drei Projekte geleitet, die alle in einer Phase waren, die grad echt schwierig waren und stand auch unter Dauerstrom
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Aber sonst bin ich für das Projekt verantwortlich.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Das heißt in dem Sinne fühle ich mich schon verantwortlich, aber ich fühle mich jetzt nicht unter Druckverantwortung.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	betrifft alle
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Druck schlicht und ergreifend der Druck auf die Mitarbeiter und die Mitarbeiterinnen abgegeben und es wird nichts gefiltert, es wird nichts hinterfragt, es wird einfach gemacht
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Leistung
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Perfektionismus	Perfekt
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb	Für mich ist das kein Antrieb.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	Kommt auf den Job an. Wenn wir auf die Situation zurück gehen, wo das Burnout definitiv berufsbedingt war, würde ich sagen...ich würde sie als mittelmäßig gut bezeichnen, weil ich fand das Gehalt damals nicht in Ordnung
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	gute Leistung zu bringen.

Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Anpassungsfähigkeit	Bräuchte ich wieder eine Definition von flexibel. Also ich habe zu dem Zeitpunkt schon auf mich geschaut, dass ich nicht permanent und ständig erreichbar war, Wochenende, Urlaub und sonst was. Aber grundsätzlich flexibel im Denken, weil es kann in der Früh sein, dass ich den ganzen Plan über den Haufen werfen muss, weil eine Neuigkeit daher kommt, die alles umwirft. Oder dass ein Projektmitarbeiter ausfällt oder ein Lieferant ausfällt oder spontane Budgetkürzung, weil der Director meint 'ah sorry, wir haben doch nicht so viel Geld'. Hatte ich alles schon, auch Gesetzesänderungen. Alles schon da gewesen an Flexibilitätsanforderungen. Also ich würde sagen sehr flexibel.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Erreichbarkeit	Also ich habe ein Diensthandy und ein privates Handy und wenn ich außer Dienst bin, war mein Diensthandy ausgeschaltet und in irgendeiner Schublade. Andere Kollegen, weil ich habe bei einem Telekommunikationsunternehmen zuletzt gearbeitet, hatten das Diensthandy auch als Privathandy, was ich ganz furchtbar fand. Also manche haben es so geschafft, dass die Firmenmails dann nicht sichtbar waren und so weiter, aber Anrufe und so weiter kriegt man dann trotzdem, aber das wäre für mich nicht gegangen, also das war ein NoGo. Und am Wochenende bin ich im Wochenende. Im Urlaub bin ich im Urlaub und ich Sorge im Normalfall dafür, dass nichts mehr brennt. Das kann sein, dass ich am Freitag bis um 8 arbeiten muss, aber ich Sorge dafür, dass vor dem Wochenende nichts mehr brennt. Und das ist oft vorgekommen. Ich hatte mal ein Projekt, wo wirklich freitags immer Scheiße passiert ist, immer freitags. Immer. Das war wie verhext.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Das kann sein, dass ich am Freitag bis um 8 arbeiten muss, aber ich Sorge dafür, dass vor dem Wochenende nichts mehr brennt. Und das ist oft vorgekommen. Ich hatte mal ein Projekt, wo wirklich freitags immer Scheiße passiert ist, immer freitags. Immer. Das war wie verhext.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Ach, ganz viel @.@. Ich habe schon mit 14 angefangen Bücher zu lesen in den Fachbereichen, in denen ich auch heute noch tätig bin. Ur viele Ausbildungen, Weiterbildungen, Kurse, Seminare, name it, was du magst. Also ganz ganz viel gemacht. Ich investiere auch viel in Essen. Mir ist es auch ganz wichtig, dass ich gute Sachen esse. Ich habe mir auch einen Hund gekauft, da habe ich auch reinvestiert, weil wenn ich den nicht hätte, würde ich mich viel zu wenig bewegen. Also bei mir sind es vor allem diese Sachen, in die ich investiere. Und ich gönne mir mittlerweile ur viel Ruhezeit, weil das ist meine absolute Kraftquelle. Ich gönne mir so viel Ruhe, wie nur irgendwie möglich.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\A	Ja, furchtbar. Freizeitstress ganz furchtbar. Ich habe mittlerweile so ein entspanntes Leben, dass ich mich frage,

	ktivität/Produktivität	wie ich das überhaupt nur ausgehalten habe, wie das vorher war. Ich habe eine Freundin, wenn ich der nur zuschaue, wird mir ganz schwindlig. Die hat jeden Tag irgendwas. Und ich sage dann immer 'wann entspannst du dich mal?'. Und ich meine ja sie geht manchmal in die Badewanne, aber sie kommt ja nie runter, nie. Einfach nie. Da denke ich mir irre, aber ich war ja früher auch so, so ist es ja nicht. Da war jeden Tag was. Da gab's keinen Tag, wo nichts war. Bei mir waren es halt weniger diese, ich muss für Aktivitäten sorgen, sondern die Freundin hatte ein Problem, die Schwester hatte ein Problem, die Mama hatte ein Problem, also es war eher so, Leute hatten Probleme und ich war beim Problemlösen aktiv, aber ist ja im Grunde wurscht was man macht. Und dann hast du halt die Ausbildungen und das musst du machen und das musst du machen, nein. Ganz ehrlich ich weiß nicht wie die Leute das machen. Ich erinnere mich dran und es schaudert mich, wenn Leute das machen. Ich habe jetzt im Dezember wieder eine Phase gehabt, wo es so viel Stress war, weil ich eine Ausbildung gemacht hab Vollzeit. Ich habe geglaubt ich drehe durch. Weil ich bin aufgestanden, habe diesen Tag erledigt und bin nach Hause gekommen und bin umgefallen. Das war furchtbar, ganz furchtbar. Keine Ahnung, wie das geht. Ich bin froh, dass ich das nicht mehr muss. Aber ja, kenne ich, finde ich ganz schrecklich.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Rationalität/Emotionalität	Ratio
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb	Naja das letzte Projekt, dass ich geleitet habe, war ein Projekt, dass andere Mitbewerber auch umsetzen mussten und da ging es natürlich darum, wer setzt es am besten um. War eine gesetzliche Vorgabe und wir hatten das Thema schneller und besser zu sein, als die anderen. Bei einem Thema von dem wir aber gewusst haben, es ist besonders schwer und komplex es umzusetzen, weil wir sind besonders behebzig und ja das war zum Beispiel ein Ziel. Und wenn man ein Verkaufsprojekt oder ein Salesprojekt gibt, wo es sehr stark um ein neues Produkt oder so geht, dann ist sowieso klar, dass der Mitbewerber eine Rolle spielt.

Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\U nternehmertum\U nternehmerisches Selbst	Naja das letzte Projekt, dass ich geleitet habe, war ein Projekt, dass andere Mitbewerber auch umsetzen mussten und da ging es natürlich darum, wer setzt es am besten um. War eine gesetzliche Vorgabe und wir hatten das Thema schneller und besser zu sein, als die anderen. Bei einem Thema von dem wir aber gewusst haben, es ist besonders schwer und komplex es umzusetzen, weil wir sind besonders behebzig und ja das war zum Beispiel ein Ziel. Und wenn man ein Verkaufsprojekt oder ein Salesprojekt gibt, wo es sehr stark um ein neues Produkt oder so geht, dann ist sowieso klar, dass der Mitbewerber eine Rolle spielt.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	dass ich von 7 bis um 7 am Abend gearbeitet habe und das war für mich das normalste auf der Welt.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\F airness\Bezahlung	gut bezahlt.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	Anfang 30 dachte ich mir ich muss irgendwo ankommen und Karriere machen.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	Weil man das so macht.
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Perfektionismus	Perfektionisten
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Perfektionismus	Perfektionismus
Karin Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Selbstoptimieru ng	Mittlerweile finde ich die ganz furchtbar @.@ im Sinne von...die ist halt so...die macht halt richtig viel Stress und Druck. Und ich glaube sie längt sehr von sich selber ab, also ich finde man lenkt sehr von sich selber ab, weil angeblich optimiert man ja sich selbst, aber de facto an welchem Maßstab orientiert man sich. Und bei der Selbstoptimierung ist es meistens doch schon so, dass der Maßstab draußen ist, also außerhalb von uns und nicht in uns drinnen
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Eigenverantwort ung	Geht, also ich hatte...ich weiß nicht mehr ob es viel oder wenig ist. Mir fällt es schwer das einzuschätzen, weil ich konnte dort machen, was ich will und ich habe einfach Sachen gemacht auf die ich Lust hatte.

Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Eigenverantwortung	Also ich hatte Verantwortung im Sinne wenn die Videos irgendwie nicht funktionieren, wenn irgendwas nicht klappt, ok dann gibt es Stress.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Eigenverantwortung	Ja, ja.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\FI exibilität\Erreichb arkeit	Ich durfte machen und arbeiten wie ich will. Ich konnte kommen mehr oder weniger, wann ich will ich konnte gehen, mehr oder weniger wann ich will. Ich hatte ein Arbeitshandy und wenn ich gegangen bin, dann war ich nicht mehr erreichbar. Ich war selbst...ich hatte maximale Freiheiten, also so wie es sonst so gut wie niemand hatte, bzw. habe ich sie mir einfach genommen. Dementsprechend hatte ich auch von der Arbeit da jetzt keinen Druck. Das war jetzt nicht so 'oh mein gott ich kriege am Sonntag einen Anruf vom Chef, das und das muss gemacht werden'. Das gab's da nicht, aber es gab immer mal wieder Deadlines, wo es dann bisschen zeitlich enger wurde und dann saß man vielleicht länger in Führungsstrichen, also bis 18 Uhr vielleicht, also das war in meinem Fall länger. Ich hatte bei U. zwar einen Vollzeitjob, aber ich habe nicht ganz Vollzeit gearbeitet. Also ich wurde vollzeit bezahlt, aber habe weniger als Vollzeit gearbeitet. Ja also das war maximal entspannt eigentlich.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\F airness\Arbeitsbed ingungen	Maximal fair. Fairer geht's nicht. Das waren die fairsten Arbeitsbedingungen, die ich jemals hatte.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\ Wettbewerb\Konk urrenz	ch...also nur ich persönlich...sehe ich es nicht ein, dass andere Leute Sachen machen können, die ich nicht machen kann. Das akzeptiere ich einfach nicht und ich werde solange dran arbeiten und kämpfen wie auch immer, dass ich genau das gleiche machen kann, falls ich es machen will. Also ich sehe es nicht ein, dass jemand da mehr Privilegien hat als ich, gibt es für mich nicht, akzeptiere ich nicht. Dementsprechend kann man sagen, gehe ich da schon in einen Konkurrenzkampf rein mit 'nein nein nein so was du machst, will ich auch machen und ich werde das auch machen' und ich mach's dann.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\ Wettbewerb\Konk urrenz	ch habe so dieses klassische Konkurrenzding nicht erlebt und ich hab's auch nicht gehabt, weil ich auch immer die Sachen konnte, die ich machen wollte. Bei U. waren alle immer mehr als supportive, haben mich immer mitgenommen. Haben versucht mir zu helfen, damit ich die Sachen hinkriege, die ich machen kann. Ich hatte einen

		Draht zum Vorstand. Mit denen konnte ich direkt reden. Ich konnte mit dem CEO von U. direkt reden. Ich habe mit ihm auch immer wieder Kontakt gehabt. Chefs auf verschiedenen Ebenen alle supportiv, alle cool.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Aktivität/Produktivität	Ich finde da sollte man bewusst seine Arbeit und seine Freizeit gestalten. Ich finde nicht, dass man überall produktiver werden muss, aber man sollte effizienter darin werden und effizient bedeutet nicht, dass es mehr ist, sondern dass man es schlau macht. Also da ist es auch ok, wenn man vor dem Fernseher sitzt und sich eine Sendung anschaut, wenn es das ist, was man braucht und das braucht man halt einfach manchmal, dass man einen faulen Abend hat und nach der Arbeit nach Hause kommt und mehr oder weniger nichts tut, was ja nicht nichts tun ist. Also man entspannt da ja trotzdem und ich glaube,
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Rationalität/Emotionalität	rational
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	rational
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Mitlerweise sind sie schon verschwommen. Damals, ich hab mit Arbeitskollegen selten etwas nach der Arbeit gemacht, weil ich bereits schon einen sehr großen Freundeskreis hatte und die Kapazitäten da erschöpft waren, sodass es dann meistens eher bei diesen klassischen After-Work-Drinks oder Essen mit den Kollegen geblieben ist, aber ich habe mich jetzt darüber hinaus nicht mit Leuten getroffen, ja weil die Kapazitäten waren einfach voll. Deswegen gab es da schon eine klare Grenze. Und ich habe mich super mit den Leuten verstanden, aber Arbeit ist Arbeit und die Friends, die ich schon hab, sind halt meine Friends. Jetzt, wo ich selbstständig bin, schwimmt das mehr, weil ich auch im Homeoffice arbeite. Dementsprechend sind da die Grenzen fließender, weil eben auch Freizeit und Arbeit passiert in der gleichen Wohnung und ich komm damit ganz gut klar, wobei ich aber merke auf Dauer hätt ich auch da gerne eine Abgrenzung. Also einerseits, dass ich ein Office hab oder ein Co-Working-Space oder wo auch immer ich bin. Das ich weiß da bin ich zum Arbeiten und da bin ich privat.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Erreichbarkeit	bin theoretisch permanent erreichbar.

Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Also ich glaube jeder Mensch investiert immer in sich selbst. Das können halt gute oder schlechte Investments sein. Wenn du dein ganzes Leben nur Chips und Muffins isst und sonst nichts anderes, ist es glaube ich eher ein schlechtes Investment. Vielleicht kurzfristig gut, langfristig schlecht, aber ich glaube man investiert immer in sich. Dementsprechend mache ich das auch und versuche da schon...ich hab mir vorgenommen, dass ich wenn ich 30 bin bereits eine Sportroutine etabliert habe und damit meine ich nicht damit, dass ich fünf Mal die Woche Sport mache, sondern einfach nur, dass ich einen Sport gefunden habe, den ich gerne mache oder mehrere Sportarten vielleicht. Das ich die halt immer wieder regelmäßig mache auch um dabei zu bleiben, weil ich im Alter einfach körperlich gerne fit bleiben würde. Also das ist etwas woran ich arbeite. Gleichzeitig auch mentale Gesundheit, aber auch beruflich, hobbymäßig, also ja schon klar. Also wie gesagt, ich glaube jeder macht das, ob es eine gute oder schlechte Investition ist, das ist halt die Frage.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Ich glaube...macht das nicht eh jeder? Ist das nicht der Lauf der Biologie, irgendwann optimieren sie sich und können laufen? Lernen eine Sprache, dass man sich artikulieren kann, dass man schreiben kann, ist doch alles Selbstoptimierung, oder?
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Ich glaube zu einem gewissen Grad optimiert sich jeder Mensch selbst, immer. Und auch abseits von biologischen Dingen, dass man gehen lernt, optimiert man sich trotzdem selbst, weil man ein Hobby hat oder ein Interesse, irgendwas wo man sich rein liest und man optimiert sich selbst, weil man mehr Ahnung darüber hat. Man optimiert sich selbst durch Lebenserfahrung, die man sammelt. Man geht eine Beziehung ein und wenn die irgendwann mal zu Ende gehen sollte, hat man sich optimiert, weil man mehr Ahnungen von Beziehungen hat, vermeintlich mehr Ahnung @.@, sag ich mal. Und ich glaube man optimiert sich eh immer selbst und das ist eine gute Sache, weil eine Person, die 60 Jahre alt ist, weiß tendenziell ein bisschen mehr oder ist ein bisschen weiser, als eine Person die 18 ist oder so. Dementsprechend optimiert man sich eh immer selbst und ich finde das eine gute Sache, so. In den Sachen, die dich interessieren. Man muss ja auch nicht überall Pro sein. Geht ja auch gar nicht. Ja, in meinem konkreten Fall optimiere ich mich die ganze Zeit selbst.
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	selbstoptimiert

Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Dementsprechend optimiere ich mich selbst, weil ich gerne ein gesundes, gutes Leben führen wil
Kolja Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Unternehmerisches Selbst	Dass ich...dass ich nicht nur alleine arbeite und Sachen mache, sondern dass ich im Team arbeite. Dass ich Teams zusammenstelle, dass ich Aufträge weitergebe, dass ich Arbeit vermittle, dass ich andere Leute bezahle, dass ich Arbeit schaffe auch. Ja, das ist es glaube ich.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Hatte da natürlich das Gefühl ich muss voll da sein und muss 100% geben und ich darf auf keinen Fall zeigen, dass es mir zu viel ist und ich muss auch zeigen, dass ich alles unter einen Hut bekomme, auch die letzten Prüfungen und bei der Arbeit eine volle Kraft sein. Ich habe ja dann Vollzeit gearbeitet und ja irgendwie wird dann auch verlangt, dass du Vollzeit Input gibst und mitarbeitest. Also ich glaube schon, dass das ganz viel mit dem zu tun hatte, weil ich einfach nicht...also ich glaube im Gastgewerbe, ja da bist du dann halt mal nicht so mit dem Kopf dabei. Ja ich glaube, das hat schon viel mit dem Job zu tun gehabt.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ich glaube das hat bei mir einfach damit zu tun, dass ich mir selber auch beweisen wollte, dass ich das in diesem Job auch kann. Weil das war das erste Mal, dass ich dann wirklich in dem Bereich gearbeitet habe und für mich war das eh immer schon so...ich bin jetzt am studieren und ich mache jetzt etwas Gescheites und ich will das auch können und natürlich ist das etwas anderes als nur Studium. Und ja ich glaube das war eine Anforderung an mich selbst und mir selber zu zeigen, ja ich kann das und ich werde da eine Person, die ein Stimme hat und nicht nur der kleine Praktikant. Das war mir von Anfang an voll wichtig und ich glaube das habe ich auch erreicht, aber nicht ohne Konsequenzen würde ich sagen.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja ich glaube bei mir war das immer so, ich bin die einzige in meiner Familie, die studiert, also in meiner kompletten Familien. Ja, bei uns ist immer so der Anspruch, wenn man etwas macht, dann macht man es gescheit und dieses ich studier jetzt nicht sechs Jahre um dann irgendwie nicht alles zu geben, sondern eigentlich fängt das dann erst an. Also ich glaube das hat ganz viel mit diesen Prägungen zu tun, die man mir eh schon immer mitgegeben hat.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	ziet. Das heißt ich war eigentlich nach acht Wochen das erste Mal auf einer Baustelle und habe mit irgendwelchen Bauarbeitern geredet und auch Pläne gezeichnet, die dann auch stimmen mussten, die dann jede Woche besprochen werden und wenn die nicht stimmen, bade ich es selber aus @.@. Ich sitze am Abend noch fünf Stunden im Büro und ja zeichne halt um. Ich glaube das ist gerade in unserem

		Beruf ein super großer Aspekt, dem man irgendwie gewachsen sein muss.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Nicht wirklich für ein Projekt, weil wir sehr große Projekte bauen, aber ein Teilbereich eines Projektes. Aber ich wurde sehr schnell ins kalte Wasser geworfen mit zeichne mal und geh dann besprechen.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb	Ich finde es super super mühsam. Ich bin die letzten Jahre...und ich bin gerade auch an meinem Diplom machen und so am Abschluss meines Studiums und beschäftige mich mega viel mit dem Thema Wettbewerb, weil ich jetzt die letzten Jahre bei unzähligen Wettbewerben mitgearbeitet habe und es so ein unglaublicher Druck ist und so wenig Outcome irgendwie gibt. Also es wird keine Ahnung von 15 Wettbewerben wird vielleicht einer gewonnen und jedes Mal gibst du aber wieder nicht nur 100%, sondern 200%, weil ja trotzdem hast du das Gefühl du musst das Beste rausholen und irgendwie das was du denkst, was gut ist versuchen das Beste draus zu machen, aber wirklich klappen, tut es wirklich einmal von zehn Versuchen oder so. Und mich hat das jetzt im Nachhinein gesehen mega gestresst, weil irgendwie so viel Zeit und soviel Energie also gerade in meinem Beruf in Wettbewerbe fließt, die komplett verpufft, also die einem eigentlich nicht viel bringt und trotzdem musst du die Wettbewerbe machen. weil es könnte ja doch sein, dass du einen gewinnst und dann dein Architekturbüro für zwei Jahre wieder sicher ist. Ja für mich hat das mega viel...für mich ist es mega schwierig, was ich davon halte, weil ich sehe es auch in meinem Büro, da sind Leute, die sind schon 25 Jahre in dem Büro und ja ich weiß nicht...ich habe das Gefühl jeder ist am selben Punkt. Also jeder ist voll ausgebrannt, jeder ist irgendwie beim Kopf nicht mehr wirklich dabei. Kreativität hängt irgendwie überall, weil man irgendwie nur noch am tun ist und nur noch am funktionieren, aber dieses Kreative, was unser Job auch mitbringen sollte, gibt es teilweise nicht mehr. Und ich bin grad erst am Anfang und war auch schon in dieser Bubble. Ich habe das die letzten Jahre auch gemerkt, dass man komplett einrostet würde ich sagen und dass man gar nicht mehr sieht, was man eigentlich alles macht und wo was hin führt und ja, dass ich da eigentlich voll gerne raus möchte, ich aber noch nicht sehe, wie das in meinem Berufsfeld funktionieren soll.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	das Gefühl du musst das Beste rausholen

Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	dein Architekturbüro für zwei Jahre wieder sicher ist.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	irgendwie jeder jedes und jeder alles und die letzten vier Tage vor der Wettbewerbsabgabe arbeitet dann sowieso jeder durch und hilft mit.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Als ich gegangen bin, hatte ich zwei Monate Urlaub. Muss ich mehr sagen @3@.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Ja irgendwie glaube ich schon. Wenn man so lange dabei ist, ist das irgendwie normal. Das hinterfragt irgendwie niemand. Ich habe für zwei Monate in einem anderen in einem kleineren Büro gearbeitet, da war es so, Wochenende ist heilig, da geht niemand ins Büro. Das gab's bei unserem anderen Büro nicht. Also wenn da Wettbewerb war, war man sieben Tage die Woche im Büro.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	es in meinem Büro mega fair, weil es einfach sehr gut bezahlt war, aber das ist in meinem Berufsfeld auf jeden Fall nicht selbstverständlich. Also ich kenne Leute, die haben für den selben Arbeitsaufwand wahrscheinlich 40% weniger verdient, wie ich.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	es in meinem Büro mega fair, weil es einfach sehr gut bezahlt war, aber das ist in meinem Berufsfeld auf jeden Fall nicht selbstverständlich. Also ich kenne Leute, die haben für den selben Arbeitsaufwand wahrscheinlich 40% weniger verdient, wie ich.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Anpassungsfähigkeit	Ich glaube es kommt ein bisschen auf die Projekte drauf an. Ich glaube man muss schon flexibel sein. Aber einfach so, einmal mache ich Wettbewerbe, dann baue ich ein Modell. Dann bin ich in der Ausführung dran, wo es wieder so um Details und super technische Sachen geht. Also man muss einfach sehr breit aufgestellt sein, in seinem Können und das ist wenn man noch in seinem Studium ist, super herausfordernd und mega Stress, wenn man das Gefühl hat, man muss überall schon alles können und man wird nie im Leben alles können. Das ist so ein Beruf, da müsste man eigentlich alle Gewerke von Zimmermann bis zum Maurer alles sein, dass man versteht um was es da wirklich geht. Das ist auch etwas, was mich oft mega stresst, weil ich das Gefühl habe ich werde nie das Gefühl haben, ich kann's. Ja, als Wettewerbe am ehesten, weil das ist noch eine Vorstufe, wo es hal viel um Design und Kreativität geht, aber wenn es dann um die Technik geht, ist es wirklich super schwierig.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	dass man das dann auch können muss und dass man das auch leisten muss.

Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	dass ich mich ständig erwische, wie ich das Gefühl habe ich muss auch so viel geben, sonst bin ich nicht so viel wie jeder andere Mann hier.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ich liebe das Gefühl erfolgreich zu sein, in meinem Beruf zumindest @.@. Das ist ja auch das Problem, warum ich immer weiter mache. Ich bin so eine Person und mir gibt dieser Druck mega viel. Aber immer schon. Bevor ich angefangen habe zu studieren, habe ich eine Lehre gemacht und nebenbei Abendmatura. Für mich war das immer schon voll der Push. Ich habe jetzt einfach, ohne dass irgendjemand was gesagt hat mega viel draus raus genommen und konnte immer weiter machen, wenn mir das richtig Spaß gemacht hat und ich das Gefühl hatte jetzt erreiche ich etwas. Aber genau das hat mich dann auch wieder dazu getrieben, dass ich so müde bin, dass ich es wirkloch wie ein kleiner Teufelskreis empfinde manchmal.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja mega, also zu 1000%. Sobald ich ein bisschen weniger mache, habe ich das Gefühl ich bin gar nichts wert, das ist ganz ganz schlimm.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja also meine Diplomarbeit ist das beste Beispiel. Wenn ich einen Tag nichts mache, fühle ich mich wie der größte Loser und als schaffe ich nichts auf dieser Welt und kann ich mein Studium nicht und bin ich dafür nicht geschaffen? Und dann läuft es wieder zwei Tage gut und dann ist alles wieder alles gut und super @.@
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	a, ich glaube bei mir ist das auch einfach so wie ich aufgewachsen bin. Ich hatte immer das Gefühl...es ist auch in meiner Familie so, jeder arbeitet mega viel und jeder wird, nicht unbedingt daran gemessen, was er macht, weil jeder arbeitet ganz was unterschiedliches, aber halt...man ist schon sehr viel wert, wenn man viel arbeitet. Und gerade auch ich habe ein super enges Verhältnis zu meiner Oma und zu der Generation in der man nur gearbeitet hat und in der es gar nichts gab und ich jetzt schon auch sehr oft merke, dass mich das total beeinflusst hat. Ja, dass das einfach irgendwie in mir drin ist dieses 'man ist, wenn man arbeitet'.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	Also es gibt mega viele Architekten und trotzdem ist es glaube ich einen guten Job zu bekommen, in dem du etwas machen kannst, was dich erfüllt und was spannend ist und du Spaß daran hast und das aber dann noch ein guter Arbeitgeber ist, der gut bezahlt, ist schon wirklich mega schwierig. Das ist glaube ich wirklich richtig hart. Ich hatte bisher das Glück, dass ich gute Arbeitsstellen hatte und bekommen habe, aber ich kenne Leute, wo das wirklich mega schwer ist.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	Also es gibt mega viele Architekten und trotzdem ist es glaube ich einen guten Job zu bekommen, in dem du etwas machen kannst, was dich erfüllt und was spannend ist und du Spaß daran hast und das aber dann noch ein guter Arbeitgeber ist, der gut bezahlt, ist schon wirklich mega

		schwierig. Das ist glaube ich wirklich richtig hart. Ich hatte bisher das Glück, dass ich gute Arbeitsstellen hatte und bekommen habe, aber ich kenne Leute, wo das wirklich mega schwer ist.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\A ktivität/Produktivität	a ich finde das auch...ich denke da auch öfter drüber nach, weil je mekre je mehr ich arbeite, umso weniger, umso mehr vernachlässige ich alles, was mit Freizeit zu tun hat und habe dann auch irgendwie Monate, wo mir das gar nicht wirklich auffällt, weil alles irgendwie verschwimmt. Ja, ich finde es sehr schwer kompatibel ein ausgeglichenes Arbeitspensum zu haben und dann auch noch gute Freizeitaktivitäten und was weiß ich @.@.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\FI exibilität\Entgrenzung	Ja, das kenne ich mega gut, weil wir in dem Büro in dem ich jetzt so lange war, war es sehr klein und familiär schlussendlich. Also mein Mitbewohner arbeitet auch mit mir zusammen und noch ein Freund und irgendwie hat sich so dieser Freundeskreis und die Arbeitskollegen so angefangen, so zu verschwimmen, was das überhaupt ist und man hat sich dann nach der Arbeit noch getroffen, man hat da irgendwie noch was gemacht. Man war irgendwie dort noch auf einer Firmenfeier und da noch irgendwie weg und das hat sich angefangen so total zu verschwimmen, dass es irgendwann mal keine Grenzen mehr gab zwischen was ist jetzt Büro und was ist Freizeit. Aber du hast natürlich das Gefühl, auch oft...also wir haben in der Früh auch immer eine Kaffepause gemacht alle zusammen und das war voll schön und das haben alle voll zelebriert und alle konnten so Input geben, man hat geredet, manchmal über private Sachen und manchmal über die Arbeit und das hat sich halt total verschwommen alles. Man hatte oft vielleicht gar nicht ds Gefühl, man ist jetzt in der Arbeit, aber es ist halt trotzdem Arbeit. Und das war nicht nur, aber auch ein Grund, warum ich dann gesagt habe, ich will mal was Anderes machen, weil mir das einfach alles zu eng war und ich das Gefühl hatte, ich kann irgendwie nicht mehr abschalten zwischen Freizeit und Arbeit. Also ich habe mir danach gedacht, ich möchte gerne in einem Büro sein, wo ich davor niemanden kenne, um total neutral hinzu gehen und am Abend wieder zu gehen und es ist so hinter mir die Sintflut und ich muss von niemandem was hören oder sehen.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\FI exibilität\Erreichbarkeit	Manchmal, ja. Nicht jetzt dauernd. Nicht jetzt so, dass ich fünf Mal die Woche von meinem Chef angerufen werde, aber es hat schon sein können, dass ich an der Uni bin und wegen irgendetwas angerufen werde. So das gab's schon.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\FI exibilität\Entgrenzung	Manchmal, ja. Nicht jetzt dauernd. Nicht jetzt so, dass ich fünf Mal die Woche von meinem Chef angerufen werde, aber es hat schon sein können, dass ich an der Uni bin und wegen irgendetwas angerufen werde. So das gab's schon.

Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Rationalität/Emotionalität	Was die Arbeit anbelangt, kann ich das ziemlich gut. Also ich kann da sehr rational denken im Arbeiten, was glaube ich auch mit diesem Leistungstrieb zu tun hat, den ich mir antrainiert habe. Ich kann bei der Arbeit auch wenn es mir eigentlich voll beschissen geht, merkt bei der Arbeit niemand was und kann ich 100%ig meine Arbeit tun und die auch noch halbwegs rational erledigen.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Also ich habe mit meinem Studium angefangen und für mich war das dann so ich investiere jetzt in meine Zukunft indem ich anfangen ...ich habe eben bevor ich angefangen habe zu studieren eine Lehre gemacht und Abendmatura und wusste bis dahin eben gar nicht, ob ich studieren will und bin dann erst durch diesen Bildungsweg zum Studieren gekommen und dachte ok ich investiere jetzt noch in mich und was ich nachher machen möchte und dass ich ein bisschen mehr verdienen möchte und blablabla. Und das war dann über Jahre das Einzige was für mich gezählt hat. Weil ich aber auch Jahre keinen Kopf hatte, ob es nicht auch sinnvoll wäre in seine Gesundheit zu investieren und in seine körperliche und mentale Gesundheit zu investieren. Ich glaube das war für mich fünf Jahre lang überhaupt gar kein Thema. Das hat erst angefangen als ich körperlich nicht mehr konnte.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Humankapital	Ja voll, also ich habe dann eben als ich den Bachelor abgeschlossen habe eine Phase, wo ich sehr sehr vieles hinterfragt habe und dann auch angefangen habe mir psychische Hilfe zu holen und seitdem habe ich das Gefühl so ein ganz großer Teil versucht eben auch in meine Gesundheit ganz egal welches Thema jetzt zu investieren. Ich habe dann wieder angefangen regelmäßiger Sport zu machen. Zu meiner Psychologin zu gehen regelmäßig
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	Konkurrenzkampf
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	Konkurrenzkampf
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Vergleich	Ja, also arbeiten ist für mich ein riesen großer Baustein, bei dem ich weiß, dass ich mega drin verhaftet bin und bei dem ich immer das Gefühl habe ich muss nicht nur mir...also ich muss ganz ganz groß mir selber irgendwie genügen, aber auch ich vergleiche mich ständig mit anderen Leuten, die schneller im Studium sind, besser verdienen, gleich alt sind, wie ich und einen Job sind in dem sie 100.000€ verdienen @.@ Ja, Arbeit und Leistung sind für mich ein mega großer Punkt. Aussehen war für mich ein großer Punkt.. Da bin ich glaube ich draus hinausgewachsen würde ich sagen @.@.

Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja, also arbeiten ist für mich ein riesen großer Baustein, bei dem ich weiß, dass ich mega drin verhaftet bin und bei dem ich immer das Gefühl habe ich muss nicht nur mir...also ich mus ganz ganz groß mir selber irgendwie genügen, aber auch ich vergleiche mich ständig mit anderen Leuten, die schneller im Studium sind, besser verdienen, gleich alt sind, wie ich und einen Job sind in dem sie 100.000€ verdienen @.@ Ja, Arbeit und Leistung sind für mich ein mega großer Punkt. Aussehen war für mich ein großer Punkt.. Da bin ich glaube ich draus hinausgewachsen würde ich sagen @.@.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Ich glaube Selbstoptimierung kann schon was positives sein, aber ich glaube man muss auch aufpassen, dass es nicht wieder in einne Zwang führt, weil ich merke das bei mir dann, ich will mich bei der Arbeit optimieren, ich will mich beim Sport selbst optimieren, ich will eine gute Freundin sein, keine Ahnung, ich will alles gut machen. Also ich muss eher ein bisschen wegkommen davon mich immer selbstoptimieren zu wollen und auch mal sagen scheiß drauf. Du musst mal heute nicht perfekt ausschauen, du musst nicht super gelaunt sein, du darfst auch mal nur 50% geben und das ist auch vollkommen ok. Also ich glaube, dass Selbstoptimierung eigentlich für viele Leute was voll positives sein kann, weil ich genug Leute kenne, bei denen das auch einfach fehlt, sodass man überall den Willen hat besser zu werden und gut zu sein und dass das natürlich auch super schwierig ist. Aber ich glaube bei Burnout-Leuten könnte ich mir vorstellen, dass das eher etwas Negatives ist. Dass dich noch mehr in diese Spirale reintreibt.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	Alles was mit diesem Leistungsdruck zu tun hat, der aber dan nicht richtig bezahlt wird oder von mir aus mit Urlaub beglichen wird, dass ist in glaube ich in ganz vielen Berufen wirklich der Killer.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Alles was mit diesem Leistungsdruck zu tun hat, der aber dan nicht richtig bezahlt wird oder von mir aus mit Urlaub beglichen wird, dass ist in glaube ich in ganz vielen Berufen wirklich der Killer.
Mara Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	dass ich zu wenig gebe
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Also ich wurde da so richtig ins kalte Wasser reingeworfen und dann wurde mir eben weil eben diese Arbeitsbereiche nicht ganz festgelegt waren, wurde mir halt immer mehr Arbeit aufgehäuft.

Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	ein unglaublicher Workload
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	ich habe mich für alles verantwortlich gefühlt und ich hatte das Gefühl wenn ich nicht da bin, dann läuft es nicht.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Wir hatten kein distanziertes Arbeitsverhältnis. Zwischendurch hat er mich auch angeschrien oder ich hatte ja...
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	ich habe einen Werkvertrag und deswegen keinen Anspruch auf Urlaub. Das war...also auch der Umgang war auch einfach nicht gut. Ich hatte auch das Gefühl, das freie Mitarbeiter*innen in der Hierarchie schlechter behandelt werden, als Praktikant*innen.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	Chef ist ausgerastet und hat mich zusammengebrüllt, dass er auch nicht arbeiten kann oder immer wenn ich gesagt habe ich kann nicht mehr, dann hat er gesagt jetzt weißt du, wie es mir geht. Das war so total ein toxisches Verhältnis irgendwie
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Chef ist ausgerastet und hat mich zusammengebrüllt, dass er auch nicht arbeiten kann oder immer wenn ich gesagt habe ich kann nicht mehr, dann hat er gesagt jetzt weißt du, wie es mir geht. Das war so total ein toxisches Verhältnis irgendwie
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Verantwortung hat...also ich war ein um einen verantwortlich für andere Mitarbeiter*innen, ich...mein Chef hat zwischendurch auch mal so Mitarbeitergespräche auf mich abgewälzt. Das war eigentlich nicht meine Arbeit, das muss der Vorgesetzte machen. Und eben auch diese direkte Kommunikation mit den Ministerien. Es gab keine Kontrolleinheit zwischen ich musste viertel jährlich einen Finanzbericht abgeben und es gab keine Kontrollarbeit zwisc
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	.die haben auch immer mehr auf mich abgeladen.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Und mein Chef hat eben auch...ich hatte das Gefühl er hat sich einfach sehr auf mich verlassen.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	dass er ein besseres Gehalt hatte und eine feste Anstellung und eben auch Reputaion dafür bekommen hat und ich da halt einfach den kürzeren gezogen habe. Aber das war mir

		in dem Moment nicht so bewusst. Ich wollte einfach gut arbeiten.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	Ja, also gerade für diese Finanzabrechnung. Da hat mein Chef...das war so das hat auch keiner verstanden...diese Stelle war ein halbes Jahr vakant bevor ich da angefangen habe. Manche Dinge sind da halt liegengeblieben und ja ich habe mich halt eingearbeitet und mein Chef hat sich halt auch zu sehr auf mich verlassen. Der war glaube ich einfach froh, ok das macht jemand und ich muss mich jetzt nicht kümmern, weil er auch einfach viel zu viel zu tun hatte. Also dieser Stresslevel hat sich halt auch einfach von ihm auf mich verlagert.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\örtliche Ungebundenheit	Eigentlich extrem flexibel, dadurch dass ich ja auch keinen richtigen Urlaub hatte. Also ich hatte immer das Gefühl immer dann wenn ich Urlaub nehmen will, passt es nicht und ich habe ganz oft, wenn ich mir dann doch Urlaub genommen habe, den verschoben. Habe trotzdem vom Urlaub aus gearbeitet, Dienstreisen musste ich machen. Das wurde dann auch einfach...ja klar Dienstreisen musste ich machen, ich musste dann auch bei den Veranstaltungen da sein, also ich meine das bringt diese Art von Arbeit im Museum auch mit sich. Aber extreme Flexibilität, weil auch wenn du Urlaub hast, musst du trotzdem arbeiten oder musst den verschieben, weil irgendwas Wichtiges dazwischen kommt.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Anpassungsfähigkeit	Eigentlich extrem flexibel, dadurch dass ich ja auch keinen richtigen Urlaub hatte. Also ich hatte immer das Gefühl immer dann wenn ich Urlaub nehmen will, passt es nicht und ich habe ganz oft, wenn ich mir dann doch Urlaub genommen habe, den verschoben. Habe trotzdem vom Urlaub aus gearbeitet, Dienstreisen musste ich machen. Das wurde dann auch einfach...ja klar Dienstreisen musste ich machen, ich musste dann auch bei den Veranstaltungen da sein, also ich meine das bringt diese Art von Arbeit im Museum auch mit sich. Aber extreme Flexibilität, weil auch wenn du Urlaub hast, musst du trotzdem arbeiten oder musst den verschieben, weil irgendwas Wichtiges dazwischen kommt.

Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Ja, klar ich meine Kulturbereich ist das vielleicht auch ein bisschen stärker, weil man ja auch so Ausstellungseröffnungen, Abendveranstaltungen, da wird dann auch erwartet, dass man da teil nimmt, also man muss auch abends arbeiten. Und klar, wenn es wichtige Veranstaltungen am Wochenende sind, dann arbeitet man auch am Wochenende. Das ist einfach vorausgesetzt. Beantwortet das die Frage?
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Erreichbarkeit	a auch da permanent verfügbar, weil ja auch alle meine private Handynummer hatten. Ich hatte ja kein Arbeitshandy...ich hatte zwar ein Festnetztelefon, was ich eigentlich auch nicht hätte haben dürfen als freie Mitarbeiterin, aber klar habe ich überall, weil ich auch viel unterwegs war meine private Handynummer angegeben, das war aber irgendwie auch vorausgesetzt, dass man permanent erreichbar ist. Genau, auch so Sachen, wir hatten zum Beispiel eine Ausstellung und da gab es Medienequipment und ich war immer die erste Anlaufstelle, wenn dieses Medienequipment nicht ging. Wenn der Film nicht lief und das konnte auch mal Sonntag sein. Also ständige Verfügbarkeit, auch das.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	also ich glaube, dass eigentlich das Museum auf dünnen Hölzchen gebaut und das Problem ist es gibt immer Leute, die nachrücken.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	Es gibt so viele Leute, die froh sind diese Jobs zu haben, weil es einfach so wenige Jobs gibt im Kunstbereich oder im Kulturbereich und deswegen können die einfach so beschissene Arbeitsbedingungen machen, dass eben langjährige...also dass mit diesen Werkverträgen, was eigentlich Scheinselbstständigkeit ist, dann gibt es Leute...das hängt ja auch mit Drittmittelgeldern zusammen. Dann kriegen die nur einen Halbjahresvertrag oder einen Jahresvertrag und das wird immer nur ganz kurzfristig verlängert und man ist permanent in dieser instabilen Situation, dass man nie weiß, wie geht es weiter. Aber es sind immer genügend Leute da, die nachrücken, deswegen muss daran auch nichts geändert werden an dieser prekären Arbeitssituation. Und natürlich gibt es einen Personalrat in dem Museum, aber auch da...ich habe auch öfter überlegt, ob ich auch mal an die Rentenversicherung einen Tipp gebe oder auch mal mit dem Personalrat spreche, aber auch die sind sehr systemkonform oder stehen zu nah an der Direktion. Da kann man sich eigentlich nur in das eigene Fleisch schneiden, wenn man das macht.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	Generell glaube ich schon, da ist eine starke Konkurrenz, weil eben die Stellen so begrenzt sind

Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\ Wettbewerb\Konk urrenz	Ja, ich meine auch im Lebenslauf...man hatte auch im Studium diesen Druck, weil alle immer davon erzählt haben, wie viele Praktika sie gemacht haben und wie viele HiWi Stellen sie hatten und ich habe halt immer im Supermarkt gearbeitet und dachte immer von Vornherein ich habe gar keine Chancen auf dem Arbeitsmarkt, weil ich kein HiWi war oder weil ich keine tollen Praktika gemacht habe. Also es fängt schon im Studium an dieser Konkurrenzkampf und ja...wie war nochmal deine Frage?
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\ Wettbewerb\Konk urrenz	Nein ich glaube eigentlich nicht, dass ich versuche mich hervorzuheben. Ich habe halt bis jetzt auch immer das Glück gehabt zu richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Deswegen, ich musste mich auch in Bewerbungsgesprächen nie so unglaublich gegen andere durchsetzen.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Humankapital	Ja, also ich habe so ein paar Menschen in meinem Bekanntenkreis, die extrem darauf achten, ob das was sie machen in ihrem Lebenslauf gut ankommt oder förderlich ist, aber von so einer Denke halte ich eigentlich eher nichts. Also ich weiß nicht...ich mache halt Dinge, die mir Spaß machen und die ich interessant finde und dann engagiere ich mich auch in einem Verein, aber ich mache das...ja klar ok, ich investiere da auf eine Art und Weise in mich selbst, aber das ist eher um mich selber intellektuell weiterzubringen, aber ich mache das nicht mit dem Hintergrund, dann habe ich bessere Jobchancen, sondern eher für meine persönlich Entwicklun
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\F airness\Arbeitsbed ingungen	Sehr unfair. Also wie gesagt keine festgelegten Urlaubszeiten, was ich meinem Job aber zu Gute halten musste, normalerweise wenn man ausfällt wegen Krankheit, wir einem eigentlich auch das Geld was man für den Werkvertrag, das kann einem gekürzt werden oder wenn man das Werk nicht vollendet oder so. Auch als ich dann eine Woche krank war wegen meines Burnouts, ich habe trotzdem mein Gehalt bekommen, was ich verhandelt hatte, was aber letztenendes ziemlich wenig war, weil ich muss ja doppelt...ich muss ja beide Seiten Krankenversicherung zahlen, eigentlich hätte ich auch Sozialversicherung und in die Rentenkasse, aber das habe ich nicht gemacht, um Geld zu sparen. Genau und man hat alle...die Institution, die einen mit Werkvertrag oder als freie berufliche Person anstellt hat alle Vorteile, weil sie eben keine...sie muss keine Sozialabgaben machen, also sie haben alle Vorteile und man selbst hat fast nur Nachteile. Weil du bist scheinselfbstständig, du arbeitest nur für diesen Betrieb, weil du gar nichts anderes arbeiten kannst und Überstunden werden auch nicht aufgeschrieben, du machst ja auch keinen Überstundenabbau, weil du hast auch keine Uhr oder keine Ahnung. Und wenn dieser Job endet, bist du defacto arbeitslos, aber du kannst dich nicht arbeitslos melden,

		weil du ja selbstständig bist. Und ich hatte bei meinem Werkvertrag auch manchmal nur Ein-Monats-Verträge, also man hat gar keine Sicherheiten und ich bin auch wirklich froh, dass ich vor Corona aufgehört habe freiberuflich zu sein, weil ich danach gehört habe, dass die Freiberuflichen mit Werkverträgen als erstes gehen mussten. Man hat einfach gar keine Sicherheit.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja, auch extrem, weil wir ja so eng mit den Ministerien zusammengearbeitet haben, mit dem Sammler, der seine Sammlung an das Museum geschenkt hat, der hat auch immer noch mit reingerührt, der hatte auch Ansprüche und natürlich, weil wir so nah an der Direktion waren, also wir haben einfach mit ganz viel...ich habe auch direkt mit den anderen Hierarchien kommuniziert. Und man nützlich auch für die Ministerien gewissen Quoten erfüllen, also man musste so Quoten erfüllen, Meilensteine, ja.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Perfektionismus	Ja, auf jeden Fall, also wie gesagt ich war so dankbar für dein Job, weil ich mir eigentlich nie große Chancen auf dem Jobmarkt ausgerechnet habe, weil ich eben diese ganzen Praktika und diese HiWi-Stellen nie hatte. Und deswegen wollte ich 120% geben, ich wollte einfach komplett überzeugen. Ich habe das generell, dass ich sehr perfektionistisch bin und auch sehr kritisch mit mir selbst und mir immer einen sehr sehr großen Druck mache und mir vieles zu Herzen nehme und persönlich nehme. Genau, ich hatte auch nicht so eine gute Distanz zwischen dem Job und mir.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja, auf jeden Fall, also wie gesagt ich war so dankbar für dein Job, weil ich mir eigentlich nie große Chancen auf dem Jobmarkt ausgerechnet habe, weil ich eben diese ganzen Praktika und diese HiWi-Stellen nie hatte. Und deswegen wollte ich 120% geben, ich wollte einfach komplett überzeugen. Ich habe das generell, dass ich sehr perfektionistisch bin und auch sehr kritisch mit mir selbst und mir immer einen sehr sehr großen Druck mache und mir vieles zu Herzen nehme und persönlich nehme. Genau, ich hatte auch nicht so eine gute Distanz zwischen dem Job und mir.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Und ja da schwimmt Privates und Berufliches einfach so sehr.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	privat, hobbymäßig Ausstellungen besuchen
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Ja, schon. Also ich hatte immer den...ich bin immer davon ausgegangen, wenn man ir immer so viel auflädt, dann geht man davon aus, dass es eine Person schaffen kann. Und wenn ich das nicht schaffe, dann bin ich nicht

		leistungsfähig, oder dann bin ich nicht..ja dann werde ich den Erwartungen nicht gerecht.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	weil ich hätte eine längere Auszeit gebraucht und ich war nicht so 100% leistungsfähig, wie ich das vorm meinem ersten Job war. Und ich habe mich immer schlecht gefühlt, weil meine Chefin das ja nicht wusste, dass ich nicht so viel geben kann. Und das hat mich extrem runtergezogen und dann hatte ich die ganze Zeit so ein Defizitgefühl oder ich kann nicht 100% geben, aber gleichzeitig muss ich viel viel mehr arbeiten, weil damit ich auf die 100% komme, aber das hat auch nicht funktioniert.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Perfektionismus	mache ich das unglaublich präzise und gehe in meinem Kopf auch schonmal alle Szenarien durch und versuche mich dann nach allen Seiten abzusichern, dass wenn ich es dann nach außen gebe, dass ich keine Angriffsfläche biete, weil ich es dann perfekt gemacht habe.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Aber ich habe wirklich Dinge gerissen
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Bezahlung	Ja und klar das Geld, hätte ich da alle Abgaben gezahlt, die ich eigentlich hätte zahlen müssen dann @.@ Es war nicht adäquat, also dafür dass ich meine seelische Gesundheit auf's Spiel gesetzt habe, war das ein totaler Hungerlohn. Ich ärger mich auch hinterher...ich habe mich so geärgert, dass ich da...
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Ich glaube, dass ich mich nicht abgrenzen konnte vielleicht. Und dass auch mein Chef, der hat mir das ja vorgelebt, dass er sich nicht abgrenzen kann und hat das auch..
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	abgrenzen
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	Ja und ich glaube auch, dass es keine Uhrzeiten gab.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Flexibilität\Entgrenzung	weil es keine Uhrzeiten gab
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Rationalität/Emotionalität	intuitiv

Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\A ktivität/Produktivi tät	Ja ich glaube es wäre ganz wichtig gewesen zu mich ein Ventil zu finden in meiner Freizeit. Aber ich das nie...ich habe nie so eine Strategie gefunden, aber ich hatte auch nie den Nerv dafür.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	Ich hab mich auch total bescheuert...ich meine ich war nicht mal ein Jahr im Job und hatte ein Burnout. Und ich habe Freundinnen, die sind seit ihrem 16. Lebensjahr im Job und die haben mich auch ausgelacht, als ich gesagt habe, ich bin im Burnout. Und ich dann wurde mir erst so klar 'ok, ich kann nicht mal ein Jahr überleben in einem Job, ohne dass ich'...ich kann gar nicht funktionieren.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	weil nur so kann ja jemand einen Beitrag leisten,
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	30-Stunden-Woche
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Selbstoptimieru ng	Selbstoptimierung
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Perfektionismus	perfekt
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Perfektionismus	Diesen Anspruch an so einen Perfektionismus finde ich irgendwie schwierig.
Lena Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Selbstoptimieru ng	diesen Selbstoptimierungsdrang habe ich nicht.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Eigenverantwort ung	sehr viel Verantwortung gegeben hat, aber mich nicht gut unterstützt hat diese Aufgaben zu lösen und ich habe eine hohe Verantwortung empfunden dafür und wollte das gut machen und gut lösen
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\FI exibilität\Anpassu ngsfähigkeit	war dass die Führungskraft die Aufgaben immer wieder geändert hat
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	Leistung tun können, wird die Person zufrieden sein, wann bin ich fertig.

Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Hamserrad
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	D: Genau, genau. Der Moment, in dem es mir dann zu viel wurde, war nämlich, dass ein Kollege, der auch einen ganz großen Anteil der Verantwortung hatte und ich mich dann auch einigermaßen gegenseitig unterstützt habe, ist dann krank geworden und die Führungsperson meinte: 'Jas, das macht doch nichts, dann können Sie das ja alles übernehmen. Dann kümmern Sie sich jetzt um alles'. Und das war dann für mich der Moment, nein, also wenn ich das jetzt noch versuche, dann drehe ich hier frei.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Genau, wir sollten eine Veranstaltungsreihe planen für eine Zielgruppe und die Rahmenbedingungen waren ABC und genau dann haben wir losgeplant und haben das vorgelegt und dann meinte meine Führungskraft: 'Nein, nein, nein, die Rahmenbedingungen waredn doch DEF' 'Hä, wir haben doch jetzt doch schon ganz Arbeit reingesteckt, das ist doch das, was wir abgesprochen hatten und dann sagte sie: 'Nö, das habe ich wie gesagt so nie gesagt und eigentlich will ich ganz was andere'. Und wir mussten dann in dem Zeitfenster schaffen, wir mussten noch Dokumente bereistellen und Unterlagen machen und viel anfertigen, wo es auch darum ging, dass man jetzt mal weiß, wie man's haben will, weil wir mussten es in den Druck geben gefühlt, damals noch, ne. Und jeden Tag, als ich zur Arbeit kam, war eine Rahmenbedingung weg und eine andere dafür gegeben. Ja, das war glaube ich, dass was es am schwersten gemacht hat.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Wettbewerb\Konkurrenz	Also schon Konkurrenz im Sinne, werde ich nicht die Person sei in der Grupe, mit deren Arbeit sie nicht zufrieden ist, aber nicht jetzt mit einer bestimmten Person, sondern ist jetzt meinem Ranking in diesem ganzen System gefährdet, wenn ich das nicht schaffe?
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Unternehmertum\Rationalität/Emotionalität	rationalen
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	diese Aufgabe nicht bewältige, dann bin ich persönlich in Gefahr,
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fairness\Arbeitsbedingungen	Ich bin und war in einem stabilen Arbeitnehmerverhältnis. Es stand nie zur Frage, dass wenn ich morgen entlassen würde, wenn ich diese Aufgaben nicht mache, also objektiv hätte ich mir auch leisten können, Dinge nicht hervorragend zu machen. Aber diese Person, diese Führungskraft vermittelte halt schon sowas: 'Also wenn ich nicht zufrieden bin damit, dann werde ich glaube ich auch schlecht über sie reden müssen, wenn Sie die

		Aufgaben nicht machen'. Und dieses Gefühl, dass man zwar mein Arbeitsverhältnis nicht in Frage stellen kann, aber das aber schon meine Reputation angegriffen wäre, das fand ich unfair.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Anpassu ngsfähigkeit	Super flexibel, es kommen relativ konstant...naja konstant...häufig neue Anforderungen und die Themenfelder sind auch permanent neu. Wir sind ein Unternehmen, was in der digitalen Transformation ist, sich am Markt immer neu aufstellen muss, das heißt wir müssen für das Personal auch immer die Möglichkeiten schaffen sich fortzubilden und da reicht es nicht mehr alte Dinge zu nehmen, um Leute klüger zu machen, sondern wir müssen selber überlegen, was Leute schlauer macht und unterstützt und das heißt ich muss ständig eigentlich mein eigenes Wissen erweitern, um für andere was anbieten zu können.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Fl exibilität\Anpassu ngsfähigkeit	Ja, ja genau, also das habe ich sicher etwas besser im Griff, als früher, also man lernt auch dazu, aber diese Neigung, 'ach ich guck doch nochmal schnell auf's Iphone' oder 'komm die halbe Stunde machst du das jetzt noch schnell'. Die Versuchung ist immernoch da, weil durch diese ständig neuen Aufgaben habe ich auch immernoch das Gefühl 'boah, es ist unsicher, ob ich das noch schaffe, oder nicht'. Da würde ich auch heute noch sagen 70% meiner Aufgaben, weiß ich nicht genau, was ich tue @.@ also ich entwickle die Lösung während ich es tue. Bei 30% mache ich das im Autopilot und weiß genau, was ich tue. Zwischendurch war der Anteil größer, dass ich meinen Autopilot fahren konnte, aber danach, also jetzt habe ich mich auch getraut eine schwierigere Aufgabe zu übernehmen, bei der dieser Unsicherheitsanteil größer ist. Genau, ich komme jetzt einfach besser damit klar, weil alle, die in diesem Umfeld sind, wir entwickeln halt digitale Unterstützungsmedien für Personalarbeit, alle die daran arbeiten 'ah, wir müssen hier rumprobieren, wir wissen nicht genau, wie das funktioniert. joa kann klappen aber auch nicht klappen'. Und weil diese Unsicherheit schon Teil des Ganzen ist, ist es auch nicht so schlimm, wenn ich auch sage: 'Oh, ich weiß ehrlich gesagt nicht, wie wir das lösen. Müssen wir uns morgen mal angucken' Also wenn ich damals dachte: 'Ich muss doch wissen, wie das geht' und heute bin ich da toleranter und denke mir: 'Nö, kein anderer weiß es, dann müssen wir uns das langsam erarbeiten.'
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\L eistung/Erfolg	durch diese ständig neuen Aufgaben habe ich auch immernoch das Gefühl 'boah, es ist unsicher, ob ich das noch schaffe, oder nicht'

Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\S elbstverantwortun g\Humankapital	Also sicher durch einen permanenten Wissensaufbau, kenne ich nicht das Thema, schaue ich mir an, versuche ich mir Nahe zu bringen. Ich denke, das ist für eine Person meines Alters bewege ich mich gut, weil ich merke, ich brauche einfach diesen Ausgleich, am Computer sitzen, ganz klar. Ich investiere entschieden in Freizeit in mich selber, also dass ich mir immer wieder Zeit nehme, dass ich mich immer wieder mit Sachen bschäftige, die mir wirklich auch Freude machen. Und auch viel Zeit mit meinem Mann verbringe und...genau und was so ein Feld ist, was nichts so meins ist, ist Freundschaften zu haben. Viele Leute sagen sie machen so viel mit ihren besten Freundinnen und so, das ist nicht so meins. Da arbeite ich immer ein bisschen dran und versuche dann doch mal auch einen sozialen Kontakt zu haben über meine enge Familie hinaus, aber das habe ich gelernt in mich selbst indem ich Arbeitsbeziehungen ein bisschen stabiler jetzt ausbauen kann. Da war ich früher sehr schüchtern und heute versuche ich heute gute Arbeitsbeziehungen zu haben, weil die mich dann in so schwierigen Situationen auch stützen.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\A ktivität/Produktivi tät	Entschieden anders @.@. Gerne auch, also ich...ich suche...ich bemühe mich wirklich Freizeit zu verschwenden, ganz ganz großzügig mit mir selber zu sein, ich überlege mir dann, was ich machen will, also ich gammle richtig gerne und absichtlich, weil ich immer auch den Impuls habe 'Ja da machst du dir auch den Plan und das Museum und das hier kannst du noch lesen und dadadadada'. Da versuche ich aber gezielt dagegen anzugehen und immer wieder zu sagen...oder wenn ich jetzt eine viertel Stunde aus dem Fenster starre, super. Also nicht auch noch in der Freizeit das so massiv durchzutakten.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\A ktivität/Produktivi tät	rüher habe ich mich so ein bisschen dafür geschämt, dass ich das eigentlich gerne mag und mich nicht so durch zu planen. Und ich dacht: 'Boah, wenn du jetzt auch noch deine Freizeit auch noch im Griff hast, komm jetzt noch eine Sporteinheit und jetzt auch noch einen Zeitungsartikel lesen', vielleicht stabilisiert mich das und hilft mir, aber mittlerweile bin ich fest davon überzeugt, dass man das Gehirn so richtig ausschlackern lassen muss.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\F airness\Bezahlung	Entlohnt ist ok, also da muss man sich auch immer so ein bisschen ins Verhältnis setzen, also mehr Geld ist immer schön, aber das passt schon

Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Total, völlig, riesen Problem. Eigentlich...ich sag immer: 'Wenn ich das morgen nicht hinkriege, dann lande ich übermorgen unter der Brücke'. Ja, also wenn ich das nicht hinkriege, werd ich entlassen, kriege kein Geld mehr, mein Mann lässt sich Scheiden, meine Kinder sagen sich von mir los, ich werde Alkoholikerin und übermorgen lande ich unter der Brücke. Da geht sofort diese totale Kette los, dass wenn ich die Leistung nicht bringe. Und wenn dann die Menschen sagen: 'Du es reicht doch, wenn du da nett sitzt und irgendwie einen Kaffee kochst und leib zu uns bist, dann ist das gut'. Aber ehrlich gesagt fühle ich das nicht immer. Sondern es ist so stark dieses...ich habe halt keine andere Ressource außer meiner Arbeitsfähigkeit, also aus diesem familiären Hintergrund. Ich habe kein Haus in das ich mich zurückziehen kann oder eben Geld, was ich geerbt habe oder Connections, die...ja oder ich kann auch nicht reich heiraten, weil dazu bin ich nicht schön genug oder so, also so Auswegege, womit ich mich anders irgendwie nützlich machen könnte oder dafür geschätzt würde, die sehe ich nicht. Ich will nicht sagen, ich habe sie nicht, aber ich sehe sie nicht. Und deshalb funktioniert diese Selsbtausbeutung immer wieder ganz hervorragend.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	einen Wert zu erzeugen und damit wertvoll auch meine Lebensberechtigung mir zu erarbeiten und ich glaube mittlerweile könnte das auch eine vernünftige ehrenamtliche, politische Arbeit sein, ne, dass müsste jetzt nicht Erwerbsarbeit sein, aber ich merke schon natürlich auch das Entgelt auf dem Konto und dieses Gefühl, offensichtlich bist du ja wichtig mit dem was du tust, weil die geben dir Geld dafür. Das funktioniert schon sehr gut.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	ich schaffe das nicht, ich hatte auch wirklich
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	ja immer das Gefühl kriege ich hin, ist nur eine Frage der Zeit. Für mich ist das Fiese Aufgaben, bei denen ich nicht sicher bin, ob ich das so hinkriege. Und wenn ich dann nicht in relativ schneller Zeit Wissensträger, Wissensmedium, Herangehensweise entwickeln kann, dann ist es besonders anstrengend.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Also mir fällt schon diese Selbstoptimierungsgeschichte ein. Ich arbeite viel auf der Arbeit und wenn ich dann auch noch das Gefühl habe so einer Selbstoptimierung folgen zu müssen indem ich eben perfekt koche und schön aussehe und die Wohnung gut eingerichtet ist,
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung	elbst optimieren

	g\Selbstoptimierung	
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	Also ich merke es macht schon Spaß gesund zu bleiben, also schon so für sich zu sorgen, dass ich jetzt mit Ende 50 nicht schwere gesundheitliche Schäden davon getragen habe, war dann schon gut. Hätte ja auch mal mehr trinken können und dann habe ich es halt gelassen und bin jetzt ganz froh, ne. Also so vielleicht mehr eine Selbstfürsorge, als eine Selbstoptimierung, ich glaube das ist so ein Stichwort. Ich glaube schon wir haben die Verantwortung mit uns gut umzugehen, weil wir sind ja eben in unserer Welt und wir sollten uns möglichst auch nicht völlig verschrotten, weil müssen andere bezahlen oder andere sind traurig, weil sie sehen wir sind krank oder Kollegen müssen die Arbeit mitmachen. Aber optimieren hat eben wieder dieses so. 'Ich will doch die schönste sein' und 'es kann nur eine geben' und wenn wir uns alle optimieren, dann steigt ja auch das Niveau immer mehr. Ja, weil wo ist denn dann das Optimum und dieser Tanz, obwohl wir eigentlich wissen irgendwann fallen wir alle tot um...nein deswegen lieber Selbstfürsorge.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Leistung/Erfolg	Leistungsdruck
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Selbstoptimierung	wenn die dann so ein Programm kriegen, wie sie sich jetzt optimieren mit dieser Krankheit zurecht zu kommen
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	allein verantwortlich
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Perfektionismus	'Ich mache mir so wahnsinnig Gedanken darüber, ob ich die Tüten schön gefaltet habe oder ob die Stanze schön stanzt. Dieser Druck der Perfektion der entsteht schon durch eine Mischung aus 'wie habe ich mich zu verhalten, was erwartet die Gesellschaft von mir und wie gehen wir auch mit Scheitern um?'.
Doris Transkript	Neoliberale Subjektivierung\Selbstverantwortung\Eigenverantwortung	'Das muss jeder alleine in den Griff kriegen'.

Inhaltsanalyse: Neoliberale Gouvernamentalität

Dokumentenname	Code	Segment
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Erwartungen Eltern	also schwierige Kindheit, ohne Vater aufgewachsen, viele Anforderungen an einen Buben, der keinen Vater hat, nur eine Mutter hat und man hat ein Haus. Und die Psychologin hat erklärt, dass ich sehr viel in jungen Jahren schon ableisten musste..
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Selbstmanagement/Zeitmanagement	Zeitmanagement
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Bewertung	Das sind von mir aus 70€ netto. Und es kann sein, dass du in ein Projekt so viel Stunden reinsteckst, dass diese 70€ nachher zu 10€ werden. Das heißt das Projekt war für das Büro natürlich völlig unwirtschaftlich. Und so wird dann intern in einem Büro so organisiert, dass man das sehr gut vergleichen kann, weil wir die Stunden alle eingeben müssen. Da gibt es unterschiedliche Leistungsphasen und da wird man schon unterschiedlich miteinander verglichen. Da hat man natürlich schon den Anspruch über diesen 70€ netto zu bleiben.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Bewertung	Ja genau. Sagen wir mal du hast ein Projekt namens 700 für die Sparkasse. Wir sind 5 Leute. Da ist ein Zeichner da, der Projektleiter und da muss jeder täglich seine Stunden eintragen. Somit hast du nach Projektabschluss deine gesamten Stunden und der Architekt kriegt ein Honorar, was über die Stunden abgerechnet wird und man versucht über die 70€ zu bleiben.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Bewertung	Excel-Listen
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Ernährung	Weniger Fleischkonsum und so.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Erwartungen Arbeit	Das fordert die heutige Arbeitswelt, aber das ist trotzdem ein No-Go. Es muss schon privat geben. Du musst nicht um halb 8 auch noch erreichbar sein.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Erwartungen Eltern	Und Druck von den Eltern,

Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Medial vermittelte Erwartungen	wie ein Mensch ticken soll oder wie er funktionieren soll.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g	Ja, der kommt von mir
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Gesellschaftli che Erwartung	der Gesellschaft genauso gefordert
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g	Ich meine immer ich muss 100%, aber nur in der Arbeitswelt
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Gesellschaftli che Erwartung	was denken die Leute
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Gesellschaftli che Erwartung	Das ist vielleicht auch eine gesellschaftliche...vielleicht gehört das zusammen...man ist dann auch nicht mehr frei oder so und man kann Entscheidungen gar nicht mehr frei treffen, außer du schädigst irgendwelche Leute, die an dir dran hängen.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Ratgeberliterat ur	Ratgeberliteratur
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Entspannungst echniken	progressive Muskelentspannung.
Peter Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g	Es machen viele so und dann meint man das sei normal. Ich glaube es traut sich keiner mehr zu sagen, du 18 Uhr ist Ende.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Bewertung	Zahlen
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental	Zahlen

	ität\Fremdführung\Bewertung	
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Fremdführung\Erwartungen Arbeit	Ich habe gesagt, nee sehe ich anders. Also ja, man sagt ja auch wir hätten gerne einen 20-jährigen mit allen Ausbildungen und der Lebenserfahrung von einem 50-jährigen. Also das Gefühl habe ich schon manchmal.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Fremdführung\Fremdausbeutung	Und die werden auch sehr sehr gefordert und da nutzt man das auch noch so aus, dass die so Feuer und Flamme sind für alles. Also, das ist für mich nicht schön anzusehen, weil die werden solange gefördert bis sie ausgesaugt sind.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Naja durch diesen Leistungsdruck insgesamt. Dieses 'Leistung ist was tolles', 'Geld ich total wichtig', Konsumwahnsinn. Auch dieses Überangebot und mit dem Freizeitstress und so. Wir können ja alles machen in Wahrheit in unserer Welt. Wenn ich mir überlege, früher hatte man das nicht. Der Mensch ist als Personal nichts Wert, weil er ist austauschbar.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Weil man das so macht.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Selbstführung\Ratgeberliteratur	Ur viel. Also wie sollte ich das jetzt zusammenfassen? Das sind 25 Jahre lesen @.@. Wie hätten Sie das gerne zusammengefasst? Also ich glaube, dass ich als ausbrennender Typ heute so gut da stehe, hat sehr viel damit zu tun, was ich gelesen habe und was für Ausbildungen ich gemacht habe und so weiter, weil man reflektiert und lernt und ich setzte ja jedes Ratgeberbuch auch um. Wenn ich eines lese, dann pick ich mir das auch raus, was ich umsetzen kann. Was passt da für mich und was verwende ich dafür. Und das ist ganz ganz viel.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Selbstführung\Ernährung	Ja
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Selbstführung\Sport	Sport
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemenalität\Selbstführung\Entspannungstechniken	Brauche ich dringend, weil ich so viel Computerarbeit und so weiter habe, sehr viel mit Menschen arbeite, sehr viel mit Menschenschicksalen zu tun habe, ja jeden Tag mehrmals. Ganz ganz wichtig, geht bei mir gar nicht ohne.

Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Ratgeberliterat ur	Sowohl als auch. Also ich würde sagen...Ich habe ja erzählt, ich habe auch Zeit- und Selsbtmanagement Trainigs gebe ich. Und da habe ich zum Beispiel sehr viel aus Literatur geholt. Und da war der natürliche Antrieb nach dem Burnout, ok ich habe nicht mehr so viel Energie und muss aber trotzdem Leistung bringen. Wie mache ich das? Und da war natürlich alles im Hinblick, wie kann ich produktiv sein? Also Effizienz und Effektivität steigern waren da voll im Trend. Da habe ich ganz ganz viel gelesen und gelernt und ausprobiert. Also meine Trainings sind zum Beispiel auch extrem Praxisbezogen und ich kann zu jeder Methode und zu jedem Tool was erzählen aus eigener Erfahrung. Einfach, weil ich alles ausprobiert hab. Aber ich lese auch Sachen, zum Beispiel zu Lebensprinzipien. Da würde ich sagen, das ist jetzt nicht so das praktische Anwendungsding, aber macht das Leben und das Verstehen des Lebens leichter. Oder wenn ich was lese zu, weiß ich nicht...zum Thema Geld. Wie kann man Geld investieren. Das ist eine Wissensgeschichte. Also sowohl als auch.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstmanage ment/Zeitmanag ement	Ich habe ja erzählt, ich habe auch Zeit- und Selsbtmanagement Trainigs gebe ich. Und da habe ich zum Beispiel sehr viel aus Literatur geholt. Und da war der natürliche Antrieb nach dem Burnout, ok ich habe nicht mehr so viel Energie und muss aber trotzdem Leistung bringen. Wie mache ich das? Und da war natürlich alles im Hinblick, wie kann ich produktiv sein? Also Effizienz und Effektivität steigern waren da voll im Trend.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstmanage ment/Zeitmanag ement	Die 80-20 Regel. Haben Sie sehr wahrscheinlich schonmal irgendwo gehört. Also beim Pareto-Prinzip da geht es darum, dass man sich anschaut, wie wir unsere Energie einsetzen und was dann Ende dabei rauskommt. Da kann man bei fast allen Sachen sagen, wir investieren 20% unserer Energie, unseres Aufwandes und erhalten dafür 80% des Ergebnisses. Für die restlichen 20% des Ergebnisses müssen wir 80% Energie aufwenden. Das heißt alle Perfektionisten auf dieser Welt arbeiten immer 100% um 100% zu erreichen. Schlaue Menschen arbeiten 20% für 80. Und ich habe nach meinem Burnout-Zusammenbruch wirklich alles nach diesem Pareto-Prinzip gemacht und es war erstaunlich. Es ist niemandem ein Qualitätsunterschied aufgefallen. Niemandem. No one. Und ich habe dann fünf Sachen geschafft mit den 100%. Ich hatte dann halt noch keine 100%, aber als ich dann mehr Prozent hatte, hab ich dann auch mehr geschafft als jeder andere, weil 20% - 80 und in diesen 100% stecken fünf mal 20% drinnen, naja dann schaffe ich fünfmal so viel. Also man kann nicht alles mit 80% zufrieden stellend machen, aber sehr sehr sehr sehr sehr sehr viel. Und deswegen sehr sehr cooles Prinzip finde ich.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental	Naja, wir können die Zeit ja nicht managen, wenn man das ganz genau nimmt. Also ist es in Wahrheit immer ein

	ität\Selbstführung\Selbstmanagement/Zeitmanagement	Selbstmanagement, aber die Menschen finden Zeitmanagement als Begriff irgendwie cool. Ich unterscheide für mich selber, wenn ich ganz bewusst an mir, an meiner Einstellung, an meinen...wie bewerte ich die Sachen und so weiter arbeite, dann ist das sehr stark in diesem Selbstmanagement drinnen. Und wenn es mehr um so Tools geht, wie...mit welchen Planungsmethoden, mit welchen Planungstools arbeite ich, dann ist es für mich ein klassisches Zeitmanagement, sag ich jetzt mal. Also das Pareto-Prinzip wäre für mich ein klassisches Zeitmanagement-Ding. Nein sagen lernen, wäre für mich ein Selbstmanagement-Ding. Delegieren lernen wäre auch ein Selbstmanagement-Ding. Oder wie komme ich in einen Flow-Zustand. Selbstmanagement-Ding.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Selbstmanagement/Zeitmanagement	Eat the frog, war da auch so eine Geschichte. Ganz unangenehme furchtbare Aufgaben, macht man ganz als erstes am Morgen, weil dann kann's nur besser werden, weil sonst verfolgt einen das ewig. Pausen machen. Da gibt es zum Beispiel diese Pomodoro-Technik, die vor allem bei Studenten ganz beliebt ist. Alle 50 Minuten eine Pause machen. Ich komme aus dem Kundenservice und habe auch in einer Service-Line gearbeitet, wo man zwangsverpflichtend Bildschirmpausen macht, alle 50 Minuten oder alle eineinhalb Stunden und für mich ist dieses Pausen machen ein ganz wichtiger Punkt. Das entschleunigt dermaßen, wenn man wirklich fix Pausen macht, das ist unglaublich. Ganz viele Atemtechniken, da kann man so viel machen, das ist unglaublich. Dann gibt es verschiedenste Tools und Methoden um Prioritäten zu setzen, das finde ich auch sehr sehr wertvoll. Eins der gängigsten ist das Eisenhower-Prinzip, wenn das wirklich beherzigt und auch versteht, kann man damit gut arbeiten. Die meisten verstehen zwar das Modell, können es aber nicht anwenden. Also das sind so die Sachen, die mir spontan als erstes einfallen, die im Zusammenhang mit dem Burnout echt wichtig waren.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Entspannungstechniken	Atemtechniken
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	welchem Maßstab orientiert man sich.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Naja ich gebe ihn nicht vor. Irgend jemand in dieser Gesellschaft hat gesagt, dass ist der Maßstab und an dem orientiere ich mich. Ob das jetzt zu mir passt, oder das wesensgerecht ist, fragt ja keiner.

Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstaussbeutu ng	auszubeuten
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführun g\Fremdausbeu tung	auszubeuten
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstmanage ment/Zeitmanag ement	Zeitmanagement-Tipps gegeben, damit sie noch länger durchhalten und noch länger ausgebeutet werden können.
Karin Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführun g\Fremdausbeu tung	ausbeuterisch
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g	Die Arbeit war maximal supportive und dann war's eher so ein Druck, den ich mir selbst gemacht hab, da mich übernommen habe, da ich mir selbstständig zu viele Projekte angegangen bin.
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstmanage ment/Zeitmanag ement	Aber ich würde eher sagen, dass ich so viel gemacht habe, ist eher weil ich schlechtes Timemanagement hatte oder weil ich selbst vielleicht noch nicht einschätzen konnte, wie viel Aufwand was ist und wie viel Kraft ich selbst habe und wie viel Stressresistenz ich selbst habe.
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Sport	Also ich habe damals nicht so viel Sport gemacht. Jetzt mache ich regelmäßig Sport, weil es mir einfach hilft für den Stressabbau.
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Entspannungst echniken	Oder sei es irgendwie Atemübungen oder vielleicht mal Meditieren. Das mache ich immernoch zu selten, aber es gibt halt Möglichkeiten, wie du Stress abbauen kannst, runterkommen kannst

Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Fremdführu ng\Medial vermittelte Erwartungen	Sonst glaube ich was da viel gefährlicher ist, ist Social Media einerseits, da Social Media Fomo fördert, fear of missing out. Da man einfach...es kam letztens ja wieder eine Studie raus, die zeigen dass Social Media zu Depressionen führt dadurch, dass man das tolle Leben anderer sieht und das Gefühl hat 'ah mein Leben ist nicht so toll'. Da sieht man wie die Freundin wieder auf Urlaub ist, dabei ist sie genauso oft auf Urlaub, wie man selbst, aber da ist dann plötzlich noch ein anderer Freund und ein anderer Freund auch auf Urlaub und dann hat man das Gefühl alle sind ständig auf Urlaub, nur man selbst nicht. Und ich glaube da kommt viel eher das Problem, sag ich mal, dass man denkt man ist nicht genug, man muss mehr machen, ich muss mehr Urlaub machen, ich muss geile Partys machen, ich muss die geilen dies haben und das und daher kommt glaube ich der Druck des Performens, von ich muss mein Leben so geil wie möglich gestalten und vergesse dann auch einfach die Pausen mit einzubeziehen, da man nicht endlos Energie hat. Ich glaube da ist ein gesellschaftliches Problem, was aber viel mehr durch Social Media Plattformen gefördert wird. Ich sehe eigentlich das Problem des Zur-Schaustellen-Seines-Lebens. Da ist das Problem, dass man zeigen will man hat ein geiles Leben, aber dadurch macht man das Leben anderer und auch im Endeffekt sein eigenes viel ungeiler. Und ich glaube so ein Narzissmus, der in allen herrscht, das ist das größte Problem.
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbsttechnike n	Stressskala
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Entspannungst echniken	Atemübungen
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Entspannungst echniken	spazieren
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Entspannungst echniken	Meditationsübungen
Kolja Transkript	Neoliberale Gouvernemental ität\Selbstführun g\Selbstmanage	Kalender

	ment/Zeitmanagement	
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Selbstaussbeutung	aufopfert für den Arbeitgeber
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Erwartungen Eltern	a, ich glaube bei mir ist das auch einfach so wie ich aufgewachsen bin. Ich hatte immer das Gefühl...es ist auch in meiner Familie so, jeder arbeitet mega viel und jeder wird, nicht unbedingt daran gemessen, was er macht, weil jeder arbeitet ganz was unterschiedliches, aber halt...man ist schon sehr viel wert, wenn man viel arbeitet. Und gerade auch ich habe ein super enges Verhältnis zu meiner Oma und zu der Generation in der man nur gearbeitet hat und in der es gar nichts gab und ich jetzt schon auch sehr oft merke, dass mich das total beeinflusst hat. Ja, dass das einfach irgendwie in mir drin ist dieses 'man ist, wenn man arbeitet'.
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Sport	Sport
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	M: Ja eben genau mit diesen ganzen Themen, dass es selbstverständlich ist, dass man sich überarbeitet. Dass es selbstverständlich ist, dass man seine Freizeit, Familie, Freunde zurücksteckt und immer nur sein Kopf der Arbeit widmet. Also ich finde das ist so total gesellschaftlich akzeptiert, dass man überarbeitet ist. Und ich habe so das Gefühl manchmal ist das schon fast in, dass man ein Burnout hat. Also ich habe auch das Gefühl, aber vielleicht auch weil ich mich schon mega lange damit beschäftige, habe schon fast wieder das Gefühl die Tendenz ist wieder ein bisschen rückläufig, dass man irgendwie das Thema anspricht. Aber vor ein paar Jahren hatte ich das Gefühl, ja es ist eine Modekrankheit, die total akzeptiert ist, weil es ja irgendwie zeigt, wie fleißig du bist und wie gut du Karriere machen kannst oder keine Ahnung.
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	wie einen die Gesellschaft akzeptiert, egal ob es jetzt Arbeit ist, Aussehen, was man tut, was man erreichen will als Frau, keine Ahnung. Willst du Karriere und Kinder, willst du nur eines davon. Also ich finde gerade als Frau ist es ein ständiger Kampf.

Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Ja, also arbeiten ist für mich ein riesen großer Baustein, bei dem ich weiß, dass ich mega drin verhaftet bin und bei dem ich immer das Gefühl habe ich muss nicht nur mir...also ich muss ganz ganz groß mir selber irgendwie genügen, aber auch ich vergleiche mich ständig mit anderen Leuten, die schneller im Studium sind, besser verdienen, gleich alt sind, wie ich und einen Job sind in dem sie 100.000€ verdienen @.@ Ja, Arbeit und Leistung sind für mich ein mega großer Punkt.
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Also für mich war das auch immer voll der Druck und ich hasse das, dass man nicht aus dem Haus gehen kann und der Nachbar aus dem Fenster schaut und sich denkt 'ah wo geht die schon wieder hin und was hat sie heute an'. Also das habe ich mittlerweile glaube ich abgelegt und ja Beruf, Kinder, keine Ahnung ich glaube das kommt erst alles, aber ich sehe das schon bei vielen. Also ich bin jetzt 30 und sehe das bei mega vielen, dass das ein riesen großes Thema ist und ich mir diese Frage auch manchmal stelle, wo ich da hin möchte und mich auch erwische und denke: 'Ja, so kannst du das doch nicht machen und das ist ja furchtbar und was denke ich mir und was denken dann die anderen?' Ja, ich denke es gibt da mega viele Punkte, wo man immer irgendwie verhaftet ist mit diesen ganzen Gesellschaftlichen Normen, die einem auferdrückt werden.
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Entspannungstechniken	Das ist nicht so mein Ding,
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Sport	Yoga
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Sport	Ballett
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Ratgeberliteratur	Nicht wirklich.
Mara Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Neoliberale Rahmenbedingungen	M: Also ich finde auf jeden Fall einfach die ganze Arbeitspolitik, also dass es einfach Gang und Gäbe ist, dass man All-In-Verträge hat, dass man unbezahlte Überstunden macht, dass man nicht bezahlt wird für seinen Job, dass man keine Ahnung. Alles was mit diesem Leistungsdruck zu tun hat, der aber dann nicht richtig bezahlt wird oder von mir aus mit Urlaub beglichen wird, dass ist in glaube ich in ganz vielen Berufen wirklich der Killer. Also ich finde diese All-

		In-Verträge wirklich was Grauenhaftes, also das finde ich wirklich unter aller Sau und
Lena Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Selbsttechniken	einzige Strategie
Lena Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Sport	also ich mache auch keinen Sport
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Fremdführung\Erwartungen Eltern	Ich komme aus einer Familie, die relativ wenig Ressourcen hatte und der Weg in eine gute berufliche Position, war die Hoffnung meiner Eltern, dass es uns besser geht. Und dieses Gefühl eventuell zu scheitern und deshalb diese berufliche Sicherheit und dadurch auch die materielle Versorgung nicht zu haben, war eher beunruhigend für mich.
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Selbstaussbeutung	Selbstaussbeutung
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Selbstaussbeutung	Ja, im Grunde genommen würde ja für mein Arbeitsverhältnis ausreichen, wenn ich meine Arbeit in dem mittleren Maß mache, wie es auf der Arbeit im Vergleich mit meinen Kollegen zu erwarten ist. Also ganz schlicht arbeitsrechtlich formuliert. Danach kann mir keiner einen Strick draus drehen. Und eigentlich gibt es jeden Tag, ich bin ja nicht hervorragend, jeden Tag gibt es natürlich einen Moment, in dem ich denke: 'Oh, das hast du jetzt aber ein bisschen hingehuddelt' und sofort geht es los: 'Ah, es ist nicht perfekt, oh gott, was ist, wenn jemand meinen Fehler bemerkt?'. Ich habe gar keinen Fehler gemacht, ich habe einfach nur nicht hervorragend gearbeitet, sondern nur ok, so reicht, ne. Und diese Bereitschaft, dann arbeite ich wieder fünf Minuten schneller, weil dann kommt noch das goldene Schleifchen dran oder ich arbeite länger oder ich denke nochmal beim Abendessen darüber nach, das ist so diese Selbstaussbeutung, die natürlich für dein Arbeitgeber einfach immer fein ist, weil eine mini mini Leistung kommt immer noch oben drauf, rauf wofür er mich eigentlich bezahlt.
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung\Selbstmanagement/Zeitmanagement	als würde ich sofort hoch und die Lösung finden, aber im Grunde erwartet mein Arbeitgeber auch, dass ich mit meiner Energie besser haushalte, e
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernamentalität\Selbstführung	ausbeuten

	g\Selbstausschüttung	
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Selbstmanagement/Zeitmanagement	'Aber nicht so, dass du krank wirst. Hat ja keiner was davon'
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	Und das muss man erstmal erkennen, dass eigentlich diese Freiräume da sind. Ja, also dass niemand wirklich erwartet, dass du aus den Augen blutest, weil die Jungs das auch nicht machen
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung	Also ich merke es macht schon Spaß gesund zu bleiben, also schon so für sich zu sorgen, dass ich jetzt mit Ende 50 nicht schwere gesundheitliche Schäden davon getragen habe, war dann schon gut. Hätte ja auch mal mehr trinken können und dann habe ich es halt gelassen und bin jetzt ganz froh, ne. Also so vielleicht mehr eine Selbstfürsorge, als eine Selbstoptimierung, ich glaube das ist so ein Stichwort. Ich glaube schon wir haben die Verantwortung mit uns gut umzugehen, weil wir sind ja eben in unserer Welt und wir sollten uns möglichst auch nicht völlig verschrotten, weil müssen andere bezahlen oder andere sind traurig, weil sie sehen wir sind krank oder Kollegen müssen die Arbeit mitmachen. Aber optimieren hat eben wieder dieses so. 'Ich will doch die schönste sein' und 'es kann nur eine geben' und wenn wir uns alle optimieren, dann steigt ja auch das Niveau immer mehr. Ja, weil wo ist denn dann das Optimum und dieser Tanz, obwohl wir eigentlich wissen irgendwann fallen wir alle tot um...nein deswegen lieber Selbstfürsorge.
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Selbstführung\Entspannungstechniken	Entspannungsübungen zu machen. Das ist nur so was, wo man sofort wieder auch in so einen Leistungsdruck kommt. 'Ich kann Verhaltenstherapie am besten und ich entspanne mich am aller aller besten und ich kann das'. Und das finde ich so
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Gesellschaftliche Erwartung	'Ich mache mir so wahnsinnig Gedanken darüber, ob ich die Tüten schön gefaltet habe oder ob die Stanze schön stanzt. Dieser Druck der Perfektion der entsteht schon durch eine Mischung aus 'wie habe ich mich zu verhalten, was erwartet die Gesellschaft von mir und wie gehen wir auch mit Scheitern um?'.
Doris Transkript	Neoliberale Gouvernementalität\Fremdführung\Neoliberale Rahmenbedingungen	Es gibt nicht sowas wie, naja eine gemeinsame Verantwortung 'oh du bist irgendwie gescheitert. Jetzt haben wir wohl als Gesellschaft die Verantwortung dir auch wieder auf die Beine zu helfen'. Und deshalb mag ich nicht dieses: 'Das muss jeder alleine in den Griff kriegen'. Das ist wieder Vereinzelung, das ist wieder so ein 'Wenn du dich selber im Griff hast, dann ist alles gut'. Ich glaube man muss einfach diese verschiedenen Wirkfaktoren kombiniert angehen.

Inhaltsanalyse Geschlechterdimension

Dokumentname	Code	Segment
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Versorgungsarbeit	Ja, die waren nicht möglich.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Nee, wir haben einen riesigen Frauenanteil. Ich sehe den relativ gleichwertig. Ich weiß es bloß von der Bezahlung nicht. Die Anforderungen sind die gleichen und ich finde unser Büro. Wir machen ja Bauleitung, was für eine Frau auch nicht so einfach ist. Und wir haben bestimmt einen Frauenanteil von 50%, die das sehr gut machen. Die das sehr gut machen. Ich weiß jetzt nicht, ob die finanziell gleich gehalten werden, wie Männer. Aber ich sehe die Anforderungen gleich. Für die Frauen ist die Anforderung in dem Sinne vielleicht ein bisschen schwieriger oder höher, wenn du eine Baustelle hast, springen zwei Handwerker rum, Flegel, das Übliche dann kommt eine Frau daher. Auf das Bezogen, mit Sicherheit.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	Aber ich sehe die Anforderungen gleich. Für die Frauen ist die Anforderung in dem Sinne vielleicht ein bisschen schwieriger oder höher, wenn du eine Baustelle hast, springen zwei Handwerker rum, Flegel, das Übliche dann kommt eine Frau daher.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeitseinstellungen	nichts gefallen lassen und da ihren Mann stehen.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeitseinstellungen	Durchsetzungsvermögen
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Aber wenn du sagst Anforderungen, die sind die selben, da sehe ich keinen Unterschied zwischen Mann und Frau.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Da gibt es manchmal so ein bisschen Zickenkrieg. Männer können auch mal schimpfen und sagen danach, komm wir gehen ein Bier trinken, alles ist wieder gut. So ist es bei uns. Da gibt es auch ein bisschen Reiberei.
Peter Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeitseinstellungen	Kinder hast und ein Haus, also ich möchte das mal erklären. Du fährst auch ein gewisses Gleis entlang, wo du für dich als

		Mensch sagen kannst ich kann jetzt rechts abfahren. Weil da hängen Menschen dran
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	ehrgeizig war. In dem Moment als ich zum Beispiel schwanger geworden bin damals, da hatte meine Chefin plötzlich ein ganz anderes Bild gezeigt. Da war sie plötzlich eine ganz andere Person.
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	ausgefallen und als ich zurück gekommen bin, habe ich mitbekommen sie hat versucht mich auszutauschen gegen jemand anderen,
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Versorgungsarbeit	Ich so: 'Nein'. 'Gibt es jemanden, der sich um den Haushalt kümmert?' Ich so: 'Ja'. 'Gibt es jemanden, der kocht?' Ich so: 'Ja, ich habe einen Partner, der ist dermaßen gestört, der macht den gesamten Haushalt und kocht und macht alles. Der wird mich versorgen, wie eine Krankenschwester' 'Na ok
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Also ich habe tatsächlich mal ganz bewusst angeschaut, warum es Männern so viel leichter fällt als uns Frauen und habe festgestellt sie nehmen einfach viele Dinge als ganz selbstverständlich. Die denken da nicht so viel drüber nach. Die nehmen sich einfach ihren Raum. Für die ist ein Hierarchiedenken ganz natürlich und wir leben nunmal in einer Hierarchiewelt. Frauen sind nunmal eher die Netzwerker und Ergebnis- und Lösungsorientiert. Das sind Männer halt nicht. Also ich glaube, wenn man in dieser Hierarchiewelt bestehen will, muss man halt ein bisschen lernen, wie ein Gockel zu sein, weil sonst wird's schwierig. Also ich strahle eine natürliche Autorität aus, das hat mir immer geholfen, weil ich habe nie Wert auf mein Äußeres gelegt. Das war mir immer wurscht. Ich habe gerade mal ein bisschen Businesslook, damit es nicht ganz so schlimm ist, aber ich würde nie mit Kostüm oder so daher gekommen oder Anzug, das wäre ja furchtbar. Aber die natürliche Autorität hat geholfen, dass sie mich ernst nehmen. Und ich merke, dass Männer ganz selbstverständlich so auftreten, die müssen da nicht mal drüber nachdenken und die denken auch nicht eine Sekunde darüber nach, was das Aussehen betrifft, weil sie nicht danach bewertet werden. Wenn der ein sauberes Hemd und eine Hose anhat, dann ist denen das wurscht. Bei einer Frau: 'Aha, die hat aber ein paar Röllchen da zu viel.

		Aha, das passt aber farblich nicht so. Aha, das hat sie letzte Woche aber auch schon angehabt. Also ich finde schon, dass wir Frauen es ein bisschen schwerer haben. Finde ich schon, muss ich ganz ehrlich sagen, den Eindruck habe ich schon.
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Gockel
Karin Transkript	Geschlechtsdimension>Weiblichkeit\vorstellungen\Aussehen	'Aha, die hat aber ein paar Röllchen da zu viel. Aha, das passt aber farblich nicht so. Aha, das hat sie letzte Woche aber auch schon angehabt.
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	B: Ich sage mal so alle meine Arbeitgeber haben natürlich davon profitiert, dass ich natürlich auch weibliche Stärken mitbringe, weil zum Beispiel auch dieses vernetzte Denken und im Netzwerk denken und das ergebnisorientiert denken, das ist ja sehr vorteilhaft. Auch das Emphatische ist auch sehr vorteilhaft. Ich bin wahnsinnig gut im deeskalieren und Konfliktmanagement gewesen. Das ist natürlich im Projektmanagement und in der Teamführung super und im Kundenservice, weil da komme ich ursprünglich her. Ich würde schon sagen, dass meine Chefs sehr davon profitiert haben, dass ich eine Frau bin, ja durchaus.
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Nein. Also ein bisschen, weil ich habe ja vorher erzählt, dass ich geschaut habe, warum haben es Männer leichter und im Projektmanagement arbeitet man sehr viel mit Männern, weil in den Führungsriege sitzen sehr viele Männer und in der Technikbranche arbeiten auch lauter Männer. Das heißt, da ich sehr techniklastige Projekte hatte, habe ich sehr viel mit Männern gearbeitet, aber angepasst im Sinne von, dass ich den die Projekte so geleitet habe, wie vielleicht ein Mann das tun würde, nein. Sprache anpassen, ja. Aber ich wollte auch, dass der mich versteht und dass die Kommunikation funktioniert. Und ich hab irgendwann mal gewusst, dass wenn ich in einen Meetingraum gehe, wo lauter Gockel sitzen, und ich verhalte mich wie (mhmmhmm) wird das nicht funktionieren, werde ich nicht ernst genommen. Dann war mir klar, ich muss dann auch den Gockel raushängen lassen, dass sie wissen wer ich

		bin und sie mich in der Hierarchie einordnen können, weil in ihrem Denken, wenn sie mich nicht einordnen können, haben sie ein Problem. Insofern ja angepasst, weil halt Hierarchiedenken da ist, aber ich würde es als minimal betrachten.
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Gockel
Karin Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	anders ist
Kolja Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Anforderungen eh mehr von Frauen gestellt werden. Das war halt einfach...Anforderungen stellen Frauen und ich persönlich habe da jetzt nicht bei Geschlechtern gespürt oder gemerkt, also ich habe da...also ich selbst habe da jetzt nichts gespürt, weil ich da als Mann in der Minderheit bin irgendwie anders behandelt wurde oder so was, nicht dass ich wüsste.
Kolja Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Und beim Thema Moderation wird bei Frauen wahrscheinlich mehr auf's Äußere geachtet, als bei Männern, wobei bei Männern auch sehr stark. Es geht halt um Aussprache und Äußeres, also was strahlst du aus und wie sprichst du, natürlich und ich kann mir vorstellen, dass Frauen dort eher die hübsche Rolle übernehmen, aber das ist auch nur eine Vermutung, die ich so nicht bestätigen kann, weil in dem Job in dem ich war, habe ich es auch nicht bemerkt.
Kolja Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	K: Ich glaube nicht. Nicht, dass ich wüsste. Das witzige ist, dass U. als Unternehmen, war schon sehr männerlastig ist, aber die Abteilung in der ich war, war sehr frauenlastig. Aber dadurch, dass ich ja Videos gemacht habe, bin ich durch jede Abteilung durch gegangen. Also ich war in Abteilungen selbst und hab dort Sachen gemacht. In meiner Abteilung selbst. Ich hatte eine Chefin und die hatte auch eine Chefin. Ich habe dort aber alles gesehen. Aber ich selbst habe nichts gespürt und ich habe mich auch nicht angepasst irgendwie an die Frauen in meiner Abteilung oder sowas.
Mara Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Keine Ahnung, ich kann's nur aus meiner Perspektive als Frau betrachten, indem ich irgendwie das Gefühl habe wir sind an dem Punkt, wo man auch Karriere machen darf

		und Führungsposition und irgendwie sagen darf 'He, ich will faire Zahlung, ich will die selbe Zahlung, wie ein Mann'. Ich mache den selben Job, ich mache genauso viel, aber ich habe trotzdem hat man irgendwie den Druck, dass man das dann auch können muss und dass man das auch leisten muss. Also ich habe oft das Gefühl und da erwische ich mich oft selber auch, dass gerade auch in meiner Branche, die so Männer dominierend ist, dass ich mich ständig erwische, wie ich das Gefühl habe ich muss auch so viel geben, sonst bin ich nicht so viel wie jeder andere Mann hier. Also das ist so mein Ding habe ich das Gefühl. Auf der anderen Seite haben wir jetzt die Chance so viel leisten zu dürfen und zu können, aber auf der anderen Seite ist es mit einem unheimlichen Druck verbunden, dass wird dem auch Stand halten müssen.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Versorgun gsarbeit	Finde ich mega anstrengend.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	: Ja, ich hab's...weiß nicht. Ich habe das Gefühl Männer sind vielleicht nicht resistenter gegen Stress, aber ich habe das Gefühl es stresst sie viel weniger Zeug. So sie...ich habe irgendwie das Gefühl es ist so voll viel selbstverständlich. Ich hatte oft das Gefühl dieser Druck, den wir als Frauen haben eben immer volle Leistung zu geben und auch anerkannt zu werden, also dass man auch die Leistung anerkennt. Den haben Männer in meinem Feld irgendwie nicht so. Also war irgendwie so mein Gefühl.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	Das ist eine gute Frage. Bei mir im Büro hatte ich das Gefühl jetzt nicht so, weil es bei uns doch sehr ausgeglichen war, würde ich sagen. Aber das hat auch damit zu tun, dass wir eben ein sehr kleines Büro waren, in dem einfach jeder alles machen musste, weil es sich gar nicht ausging der macht nur das und der macht nur das. Also ich glaube bei uns im Büro war das ok, wobei ich das auch schon erlebt habe so, dass man dann doch mal so in die Frauenrolle gedrängt wird, wie geh mal Kaffee machen oder so, ja so Klischee Sachen. Ich glaube schon,

		dass...es gab einen Moment, wo ich gedacht habe oh mein Gott @.@.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	Wir haben so ein Partner mit dem wir manchmal Projekte machen, der ist keine Ahnung 60. So ein typisch weißer alter Mann, würde ich mal sagen. Und der hat Pläne vorbeigebracht und ich musste da irgendwas auf den Plänen bearbeiten, aber mit einem Stift und ich saß da und ich habe so drei Striche auf alle 60 Pläne gemacht und mein Chef und er saßen neben mir und haben zugeschaut @.@ und es war halt so eine Stunde Arbeit und ich dachte mir so ist das euer fucking Ernst. Ihr könnt mir auch einfach helfen und dann sind wir in einer viertel Stunde fertig. Also manchmal gab es wahrscheinlich schon so Momente. Da war ich auch so richtig, okay...entschuldigung was soll der Scheiß @.@. Es ist mir halt aufgefallen, weil mein Chef hat sowas normalerweise nicht gemacht, aber dadurch dass er da war und das irgendwie so ganz selbstverständlich war, dachte ich mir so ok, ist das in seinem Büro immer so, dass die Frau da sitzt und was macht und er schaut nur zu. Da dachte ich mir, ok so läuft es anscheinend in anderen Büros und das ist bei uns eigentlich,
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	Ja voll. Du musst grad in meinem Beruf mega souverän sein und dir nicht anmerken lassen, wenn du irgendwie überfordert bist. Du musst das Gefühl haben du hast eh überall den Überblick und kennst dich eh voll gut aus und also ich habe schon das Gefühl, dass du als Frau gerade wenn du auf der Baustelle bist irgendwie, ja dich versuchst anzupassen in diese Männerbranche.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	M: Ja auf jeden Fall, weil ich glaube...also in meinem Büro außer eine, hat sich jede angepasst. Also ja ich glaube das ist so voll der Automatismus, den dann jede fast macht und das ist dann voll automatisch. Dass man nicht mal wirklich denkt, ich passe mich jetzt an sie an, sondern jede von uns passt sich dann diesen Männerrollen an, glaube schon.
Mara Transkri pt	Geschlechtsdimension\Weiblichk eitsvorstellungen	wie einen die Gesellschaft akzeptiert, egal ob es jetzt Arbeit ist, Aussehen, was man tut, was man erreichen will als Frau, keine Ahnung. Willst du Karriere und Kinder,

		willst du nur eines davon. Also ich finde gerade als Frau ist es ein ständiger Kampf.
Mara Transkript	Geschlechtsdimension\Weiblichkeitsvorstellungen\Aussehen	Aussehen war für mich ein großer Punkt..
Mara Transkript	Geschlechtsdimension\Weiblichkeitsvorstellungen\Aussehen	Du musst mal heute nicht perfekt ausschauen, du musst nicht super gelaunt sein
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	dass er ein besseres Gehalt hatte und eine feste Anstellung und eben auch Reputaion dafür bekommen hat und ich da halt einfach den kürzeren gezogen habe. Aber das war mir in dem Moment nicht so bewusst. Ich wollte einfach gut arbeiten.
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	sexistisch
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Versorgungsarbeit	Ja also...ich habe zum Teil gar nichts mehr im Haushalt gemacht.
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Ich glaube, dass Frauen generell sich mehr Gedanken machen. Auch das Gegenüber mehr in den Blick nehmen und dass sie sich viel mehr entschuldigen und auch sehr rücksichtsvoll und respektvoll nicht immer den Raum einnehmen wollen, sondern da sind Männer einfach ein bisschen unbedarfter vielleicht.
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Ich kann das mit meinem...das kann ich gar nicht sagen, weil ich in dem Job, wo ich das Burnout hatte, da hatte ich keinen männlichen Part, der so einen ähnlichen Aufgabenbereich hatte. Das kann ich schlecht vergleichen
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Naja wobei, dass mein Chef mir diese zwischenmenschlichen Dinge, wie Mitarbeitergespräche und so aufgedrückt hat. Das könnte auch eine Aussage darüber sein, dass Frauen irgendwie besser sind da vielleicht zu kommunizieren. Ich weiß nicht, ob er das gemacht hat, weil er vielleicht dachte Frauen können besser diese Themen ansprechen oder weil er einfach keine Lust hatte. Ja das weiß ich nicht.
Lena Transkript	Geschlechtsdimension\Weiblichkeitsvorstellungen	Naja wobei, dass mein Chef mir diese zwischenmenschlichen Dinge, wie Mitarbeitergespräche und so aufgedrückt hat. Das könnte auch eine Aussage darüber sein, dass Frauen irgendwie besser sind da

		vielleicht zu kommunizieren. Ich weiß nicht, ob er das gemacht hat, weil er vielleicht dachte Frauen können besser diese Themen ansprechen oder weil er einfach keine Lust hatte. Ja das weiß ich nicht.
Lena Transkri pt	Geschlechtsdimension\Sexismus	Naja er hat immer von den Frauen in der Verwaltung als von den Trullas gesprochen, also Frauen immer ien bisschen belächelt. Ja, also von den Kolleginnen als Trullas gesprochen oder...das impliziert ja schon, dass er sie nicht ernst genommen hat. Ja und sie zum Teil auch so hingestellt hat, als wären sie inkompetent. Er hat sie einfach nicht ernst genommen die Frauen.
Lena Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Nein...also das eigentlich nicht. Also mir wurde das immer abgesprochen, wenn ich gesagt habe ich kann nicht. Dann hat er immer auf sich selbst verwiesen und gesagt: 'Jetzt weißt du, wie es mir geht' oder 'Im Focus - also er hat da bei der Zeitung gearbeitet - da wars's noch schlimmer'. Aber ich weiß nicht, ob das männlich, weiblich, aber vielleicht schon. Ich weiß nicht, ob ein Mann das sagen würde im Arbeitsfeld 'ich kann nicht mehr oder ich bin überlastet oder ich schaff's nicht'. Das ist vielleicht schon eher so eine weibliche...eine weibliche...ja wie sagt man denn...ein weibliches Element, Eigenschaft oft keine Ahnung. Und dadurch, dass er mir das abgesprochen hat oder negiert hat oder nicht wahrgenommen, mich nicht gesehen hat. Da musste ich es ja dann doch runterschlucken und musste mich dann anpassen. Vielleicht hat das was mit männlich, weiblich zu tun. Da hab ich so noch nie drüber nachgedacht.
Lena Transkri pt	Geschlechtsdimension\Männlichkeit svorstellungen	Also mir wurde das immer abgesprochen, wenn ich gesagt habe ich kann nicht. Dann hat er immer auf sich selbst verwiesen und gesagt: 'Jetzt weißt du, wie es mir geht' oder 'Im Focus - also er hat da bei der Zeitung gearbeitet - da wars's noch schlimmer'. Aber ich weiß nicht, ob das männlich, weiblich, aber vielleicht schon. Ich weiß nicht, ob ein Mann das sagen würde im Arbeitsfeld 'ich kann nicht mehr oder ich bin überlastet oder ich schaff's nicht'.
Lena Transkri pt	Geschlechtsdimension>Weiblichkeit svorstellungen	Das ist vielleicht schon eher so eine weibliche...eine weibliche...ja wie sagt man

		denn...ein weibliches Element, Eigenschaft oft keine Ahnung.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Weiblichkeitsvorstellungen	Mutter
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Versorgungsarbeit	Nein, nein, also bei uns ist das ganz anders, mein Mann hat schon seit die Kinder klein waren ganz viel Hausarbeit gemacht, hat Teilzeit gearbeitet, auch einer der ersten Männer, die im Erziehungsurlaub waren und damals ein Jahr, das war unglaublich, das hatte irgendwie glaube ich damals noch kein Mann in seiner Behörde jemals gemacht und das ist immer so, dass wir da eher so verteilte Rollen haben und ich eher mehr arbeite und er die Hausarbeit macht.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Geschlechterverhältnisse	Im glaube immernoch, dass...ok zwei Sachen, also der Blick auf Männer, wenn Männer ihre Aufgabe nicht schaffen, dann kriegen sie einen Anranzer, aber dann sagen die: 'Ja, blöd hat halt nicht geklappt, schade, mache ich beim nächsten Mal besser'. Fertig. Bei einer Frauen gibt es den Anranzer so anders: 'Ich bin sehr enttäuscht von Ihnen, dass Sie das nicht hingekriegt haben, weil wenn Sie ja als Frau auf dieser Position sind, dann hätten Sie das schon machen müssen'. Und ich, wenn ich jetzt mich als Frau da besonders angucke, will es dann auch wieder gut machen. Und Männer, habe ich das Gefühl, machen ihren Fehler dann nicht wieder gut. Sie machen die 'Boah, ist scheiße gelaufen' und dann muss ihr Gegenüber eigentlich sagen: 'Ja, und dann machst du's jetzt nochmal'. Und Frauen haben dieses voraussetzende: 'Oh mein Gott, das ist nicht gut genug, dann mach ich's Zuhause schonmal, ja ist nicht schön genug' und selbst wenn dann der Chef dann noch sagt: 'Ist nicht schön', dann bevor der schon gesagt hat, es ist nicht schön, sagt sie: 'Ah guck mal, aber ich sehe schon da sind noch Mängel, morgen mache ich es nochmal'. Und ich werde wahnsinnig mit mir und natürlich mit anderen Frauen und ich sage auch immer zu jüngeren Kolleginnen: 'Du gibst ihm das jetzt so ab und solange er nicht sagt es ist scheiße, fandest du deine Leistung toll und du guckst ihn so an, als wäre das einfach hervorragend, was du gemacht hast' (andere

		Stimmlage) 'Aber es ist nicht gut' 'Das weiß keiner, er weiß doch gar nicht, wie es hinten aussehen soll, du tust einfach, als wäre es genauso wie es sein soll'. Und das hat so lange gedauert bei mir, dass ich mich öfter traue das jetzt so zu machen und ein Mann: 'Hier ist der Zettel, guck'. Und keiner traut sich zu sagen: 'Nee, ist scheiße'. Weil, wenn ich mal die Führungsverantwortung habe dann: 'Nee, das ist echt nicht ausreichend, so kannst du mir nicht kommen.' Dann gucken sie mich echt an wie, ach Mutti wäre aber damit zufrieden gewesen, ne. Also diese diese Grundhaltung von 'ihr werdet schon zufrieden sein mit dem, was ich euch biete', die haben eben die wenigsten Frauen.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Im glaube immernoch, dass...ok zwei Sachen, also der Blick auf Männer, wenn Männer ihre Aufgabe nicht schaffen, dann kriegen sie einen Anranzer, aber dann sagen die: 'Ja, blöd hat halt nische geklappt, schade, mache ich beim nächsten Mal besser'.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Iso wirklich so mit männlicher Haltung von 'Lass uns erst ein bisschen was machen und dann trinken wir erstmal innerlich ein Bier und gucken uns erstmal an wie weit wir sind'.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	Und deshalb gibt es immer so eine Sprache lösungsorientiert, kollaborativ und auf der anderen Seite gibts sowas: 'Heul nicht mal rum' ist eigentlich die richtige Botschaft 'stell dich nicht so mädchenhaft an' und 'ja und gott wenn du müde bist, mach halt eine Pause'.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Ja, also dass niemand wirklich erwartet, dass du aus den Augen blutest, weil die Jungs das auch nicht machen. Die setzen sich dann hin und trinken virtuell erstmal ein Bier, also reden erstmal über etwas anderes.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Sexismus	weil die Jungs das auch nicht machen.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Und wir: 'Ackern, ackern, ackern, mach, mach, mach' und immer auch so tun, als hätt man unheimlich viel zu tun und ja so zum Ende meines Berufslebens hin,
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Männlichkeit\vorstellungen	Und was wirklich wichtig ist, was ich glaube, was Frauen sich abgewöhnen müssen, ist dieses ständig beleidigt sein. Du

		sagst einen falsche Ton. (Andere Stimmlage) 'Mmmh das hast du gemein gesagt, da muss ich jetzt erst nochmal darüber reden in welcher Beziehung wir zueinander stehen' und ich versuche immer mit Kolleginnen mit denen ich zusammenarbeite, wo wir ja nur virtuelle dinge tun zu sagen: 'Jetzt ist hier eine Baustelle, wir haben hier was zu tun. Wir müssen Gerüste bauen und wir müssen Beton gießen, da kann es auch mal sein, dass ich einfach sage scheiße du hast du den Beton daneben gegossen' und natürlich kann man das ein bisschen netter formulieren, aber andererseits kann dann nicht permanent jemand anderes dann beleidigt sein, weil man sich im Ton vergriffen hat und ich glaube das ist für Frauen ganz wichtig, schon sensibel und empfindsam zu sein, aber mehr gegenüber anderen und nicht ständig nur sensibel und empfindsam zu sein, weil jemand nicht nett mit mir geredet hat. Das tut mir immer so leid, weil das klingt immer so: 'Werdet so grob, wie die Männer'. So ist das nicht gemeint, wir sollten schon sorgfältig und wertschätzend miteinander reden, aber manchmal ist auch so eine Klarheit hilfreich.
Doris Transkri pt	Geschlechtsdimension\Geschlecht erverhältnisse	Ich passe mich an die männlichen Kollegen an, die Erfolg haben oder deren Art ich gut finde. Ich glaube das ist das Wichtige. Ich finde es wichtig von anderen zu lernen und mir deren erfolgreiche Strategie auch abzugucken. Wir sind aber in einem Unternehmen, in dem ein sehr hoher Frauenanteil ist, auch in der Führungsriege schon eine Menge Frauen sind. Ich glaube es ist nicht mehr so eine explizit männliche Art, sondern mehr so dieses, was gut ankommt...neutral ist nicht das richtige Wort, sondern mehr: 'Es ist jetzt echt nicht so wichtig, es geht jetzt nicht um dich als Mensch, kannst du jetzt einfach mal an der Sache ordentlich mitarbeiten?' Und wir gehen dann auch wieder raus und reden über die Kinder, über Strickmuster und Fussball, aber wenn wir jetzt hier bei der Sache sind, ist es jetzt eigentlich echt mal egal ob wir Mann oder Frau sind. Und das ist so eine Art

		und Weise, die ich gut finde bei Kollegen also bei weiblich und männlich.
Doris Transkript	Geschlechtsdimension\Weiblichkeitsvorstellungen\Aussehen	Klassische ist sehe ich gut genug aus für die Umgebung. I

Inhaltsanalyse Psyche/Burnout

Dokument name	Code	Segment
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	Überlastungssyndrom
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Anerkennung
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Ruhelosigkeit	Irgendwann hab ich auch nur noch geschrien und war nur noch impulsiv. Du kommst dann ins Büro und du findest dann keine Ruhe mehr.
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	60/70 Stunden Woche hatte und das hast du dann schon gemerkt.
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Annerkennung
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Termindruck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Ja. Ja
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	verglichen
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Darum finde ich das schon verknüpft mit dem was du vorher erwähnt hast.
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	überlastet
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Schuld	schuldig

Peter Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	Scheitern
Peter Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Ausgebranntsein	Ausbrennertyp
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	Nur bei einem einzigen Fall.
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Dauerstrom
Karin Transkript	Psyche/Burnout\psychosomatische Symptome	Schlafstörungen
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Stressphase, hat diese Phase in meinem Körpersystem echt Schaden angerichtet. Also richtig doll Schaden angerichtet.
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Druck	betrifft alle
Karin Transkript	Psyche/Burnout	leiden oder krank werden,
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Anerkennung
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Konkurrenzsituation
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Stress	das war die einzige Konkurrenzsituation und ich habe die Person nicht als Konkurrenz empfunden, sondern umgekehrt.
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	Scheitern
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Ausgebranntsein	ausbrennen
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Ausgebranntsein	brennen
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	dass es sich nicht lohnt für eine Firma, für ein Unternehmen alles zu geben, weil es wird null in irgendeinerweise gehuldigt, dass es so ist.
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Identifikation	Bis zu dem Zeitpunkt an dem ich gegangen bin, ja. Und bei dem letzten habe ich gewusst, dass es Zeit ist zu gehen, habe aber noch gewartet, weil es finanziell nicht tragbar gewesen wäre, sofort zu gehen. Aber in dem Moment, wo es von dem Werten her nicht mehr passt oder wo ich keinen Sinn mehr in dem sehe, was ich tue, bin ich weg.
Karin Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Stress

Karin Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Überforde rung	Das war alles auch schon vor dem Februar. Ich war einfach schon sehr überfordert über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Arbeit, die ich mir auferlegt habe und hatte dann einen Dreh bei U.
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Angst	Panikattacken
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Erschöpfu ng	erschöpft
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Identifikat ion	Nein. Ja und nein.
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Identifikat ion	identifiziere mich zu einem gewissen Grad, wie man sich halt mit den Sachen mit denen man sich tagtäglich beschäftigt, halt identifiziert.
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Nein...Nein
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Angst	Angst
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Überforde rung	überfordernd
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Stress
Kolja Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Performancedruck
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Erschöpfu ng	soo müde,
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Erschöpfu ng	Ich war unglaublich müde,
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Stress	gestresst
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Ausgebran ntsein	ausgebrannt
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Stress
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Stress	stresst
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Ja mega, also zu 1000%. Sobald ich ein bisschen weniger mache, habe ich das Gefühl ich bin gar nichts wert, das ist ganz ganz schlimm.

Mara Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Ja also meine Diplomarbeit ist das beste Beispiel. Wenn ich einen Tag nichts mache, fühle ich mich wie der größte Loser und als schaffe ich nichts auf dieser Welt und kann ich mein Studium nicht und bin ich dafür nicht geschaffen? Und dann läuft es wieder zwei Tage gut und dann ist alles wieder alles gut und super @.@
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Identifikation	Das ist eine gute Frage. Ja also ich glaube ich identifiziere mich mega mit meiner Arbeit, gerade auch, weil mein Berufsfeld ist ja auf einer Seite Leistung auf der anderen Seite auch irgendwie Entwurf und künstlerisch und ich habe schon sehr das Gefühl, dass ich mich über meine Arbeit, wie ich bin, was ich tue, wie ich denke, wie ich durch die Welt gehe, dass das mega viel mit meiner Arbeit zu tun hat und das auch das ist, warum es mir so Spaß macht, weil es irgendwie so präsent ist in meiner Arbeit und in meinem Tun.
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	Scheitern
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	Scheitere
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Annerkennung
Mara Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck

Mara Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	M: Also in meinem...in meinem Umfeld habe ich jetzt das Gefühl, dass ich schon genug Anerkennung dafür bekomme. Wobei ich immer irgendwie das Gefühl habe, dass ich zu wenig gebe und nicht weiß, ob man mit mir zufrieden ist oder nicht und ich dann nach fünf Jahren, vier Monate bevor ich gekündigt habe das erste so ein Mitarbeitergespräch hatte, wo mein Chef und ich uns mal so ausgetauscht haben, was er von meiner Arbeit hält und umgekehrt und ich da das erste Mal gemerkt habe, wie wertgeschätzt ich werde im Büro und ich dann...ich dachte mir 'oh mein Gott, warum habe ich das nicht schon viel früher gemacht oder gehabt, weil es mir so viel mehr Selbstvertrauen gegeben hätte im Büro. So zu wissen meine Arbeit wird gesehen, meine Arbeit wird geschätzt. Ich bin ein vollwertiges Mitglied dieses Büros, auch wenn ich noch studiere und ich glaube, dass diese offene Kommunikation in sehr sehr vielen Bereichen fehlt und viel offener einfach kommuniziert werden sollte. Ich glaube in meinem Fall war das schon ok. Ich denke jetzt eher darüber nach, ob ich mich selbstständig machen soll und dann denke ich schon drüber nach, wie viel bin ich mir wert @.@. Und wie viel darf ich dann verlangen für meine Arbeit und das ist gerade eine super große Herausforderung, dass man sich nicht unter seinem Wert verkauft. Das finde ich mega schwierig. Weil gerade wenn du immer das Gefühl hast 'ja deine Arbeit ist eh ok, aber sie könnte auch noch besser sein', dann verlangst du auch grundsätzlich zu wenig dafür, was du machst. (Mara, Pos. 1-98)
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	Also ich wurde da so richtig ins kalte Wasser reingeworfen und dann wurde mir eben weil eben diese Arbeitsbereiche nicht ganz festgelegt waren, wurde mir halt immer mehr Arbeit aufgehäuft.
Lena Transkript	Psyche/Burnout	halt gemerkt, dass ich immer gereizter wurde und ganz viele Leute haben ja in dem Museum gearbeitet, aber hatten ganz festgelegte Arbeitsbereich und ich habe das dann...ich war dann einfach irgendwann so gereizt, weil ich gemerkt habe ich bin total am Straucheln, ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht und ich hab eins was wichtiger ist, als das nächste und neben mir beschwerten sich Leute über die kleinsten Dinge und ich bin so am kämpfen...ich hatte das Gefühl ich gehe unter...also ich.... Das war irgendwann ganz schlimm. Vor der Arbeit habe

		ich schon geflennt, also ich bin heulend zur Arbeit
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Gereiztheit	halt gemerkt, dass ich immer gereizter wurde und ganz viele Leute haben ja in dem Museum gearbeitet, aber hatten ganz festgelegte Arbeitsbereich und ich habe das dann...ich war dann einfach irgendwann so gereizt, weil ich gemerkt habe ich bin total am Straucheln, ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht und ich hab eins was wichtiger ist, als das nächste und neben mir beschwerten sich Leute über die kleinichsten Dinge und ich bin so am kämpfen...ich hatte das Gefühl ich gehe unter...also ich.... Das war irgendwann ganz schlimm. Vor der Arbeit habe ich schon geflennt, also ich bin heulend zur Arbeit
Lena Transkript	Psyche/Burnout\psychosomatische Symptome	Tinitus
Lena Transkript	Psyche/Burnout\psychosomatische Symptome	Panikattacken zwischendurch, also dass mir die Luft weglieb und ich so Herzrasen bekommen habe.
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Angst	Panikattacken
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Stresslevel
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Druck
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Ja, auch extrem, weil
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Identifikation	Ja, also stark.
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Identifikation	Also ich glaube es ist halt kein typischer 9-to-5-Job. Ich mache das nicht nur um Geld zu verdienen, sondern weil mich dieses Thema interessiert. Und ja da verschwimmt Privates und Berufliches einfach so sehr. Und ich glaube, dann ist es einfach natürlich, dass man sich damit identifiziert, weil man ja auch privat, hobbymäßig Ausstellungen besuch oder Gallerieeröffnungen oder dass man sich auch zum Beispiel mit jemandem trifft, der vielleicht mit Künstler*innen...ja das ist einfach ein ganzes Universum irgendwie.

Lena Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Ja, schon. Also ich hatte immer den...ich bin immer davon ausgegangen, wenn man ir immer so viel auflädt, dann geht man davon aus, dass es eine Person schaffen kann. Und wenn ich das nicht schaffe, dann bin ich nicht leistungsfähig, oder dann bin ich nicht..ja dann werde ich den Erwartungen nicht gerecht.
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Scham	Scham
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Schuld	ein total schlechtes Gewissen,
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Schuld	Und ich habe mich immer schlecht gefühlt,
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Druck	Zeitdruck
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Anerkennung
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	dafür gab es gar keine Anerkennung.
Lena Transkript	Psyche/Burnout	weil ich habe immernoch Probleme. Ich habe immernoch Dinge, die so nachrücken
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Stress	permanent unter Stress,
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Stress	Man war ja ständig nur am Feuer löschen, man war ständig nur am reagieren.
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Selbstwertgefühl
Lena Transkript	Psyche/Burnout\Angst	Tatsächlich, ja. Ich habe ja auch schon auf dem Arbeitsweg und bei der geweint. Jede Faser meines Körpers hat gesagt: 'Ich will da nicht mehr hin'.
Lena Transkript	Psyche/Burnout	dass es denen gut geht
Lena Transkript	Psyche/Burnout	gesünder
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	D: Mein Burnout fand statt nachdem ich eine ziemlich lange Zeit hoch belastet in meinem Beruf war und das Problem war, das so in dieser Belastung es so nie zur Auflösung der Aufgaben kam. Ich habe eine Aufgabe nach der andern bekommen und noch die nächste und noch die nächste und eines Tages kam eine weitere dazu und ich stand auf der Straße und habe zu mir selber nur gesagt, ich werde jetzt nicht wieder zu dieser Arbeit gehen.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherheit	Unsicherheit

Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherh eit	Unsicherheit
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherh eit	neue Unsicherheiten. Ich habe immer wieder versucht die Unsicherheit aufzulösen.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherh eit	Genau, wir sollten eine Veranstaltungsreihe planen für eine Zielgruppe und die Rahmenbedingungen waren ABC und genau dann haben wir losgeplant und haben das vorgelegt und dann meinte meine Führungskraft: 'Nein, nein, nein, die Rahmenbedingungen waredn doch DEF' 'Hä, wir haben doch jetzt doch schon ganz Arbeit reingesteckt, das ist doch das, was wir abgesprochen hatten und dann sagte sie: 'Nö, das habe ich wie gesagt so nie gesagt und eigentlich will ich ganz was andere'. Und wir mussten dann in dem Zeitfenster schaffen, wir mussten noch Dokumente bereistellen und Unterlagen machen und viel anfertigen, wo es auch darum ging, dass man jetzt mal weiß, wie man's haben will, weil wir mussten es in den Druck geben gefühlt, damals noch, ne. Und jeden Tag, als ich zur Arbeit kam, war eine Rahmenbedingung weg und eine andere dafür gegeben. Ja, das war glaube ich, dass was es am schwersten gemacht hat.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	belastend
Doris Transkript	Psyche/Burnout	diese Aufgabe nicht bewältige, dann bin ich persönlich in Gefahr,
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherh eit	unsicher, ob ich das noch schaffe, oder nicht'. Da würde ich auch heute noch sagen 70% meiner Aufgaben, weiß ich nicht genau, was ich tue @.@ also ich entwickle die Lösung während ich es tue. Bei 30% mache ich das im Autopilot und weiß genau, was ich tue. Zwischendurch war der Anteil größer, dass ich meinen Autopilot fahren konnte, aber danach, also jetzt habe ich mich auch getraut eine schwierigere Aufgabe zu übernehmen, bei der dieser Unsicherheitsanteil

Doris Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Entlohnt ist ok, also da muss man sich auch immer so ein bisschen ins Verhältnis setzen, also mehr Geld ist immer schön, aber das passt schon. Ich glaube belohnt fehlt mir persönlich schon diese Ansprache einer kompetenten Person zu sagen, dass wir wirklich...also aktiv zu loben, für das, was wir tun, weil unsere Führungskräfte checken manchmal gar nicht, was wir geniales eigentlich machen. Und wir haben irgendwann erkannt, die können das nicht. Die muss man dann schon manchmal auch treten und sagen: 'Guck mal, das und das habe ich gemacht' und dann sagen sie auch: 'Ja, klingt super', aber du merkst eigentlich durch die Spezialisierung können sie das eigentlich nicht mehr beurteilen und sind schon willig zu glauben, dass ma was gut gemacht hat, aber zu sagen: 'hey, das ist richtig cool', das können eigentlich nur die Kollegen untereinander, die eigentlich die Expertise haben und da bemühen wir uns eben auch gegenseitig nicht neidisch zu sein, sondern uns gegenseitig schon etwas zu zeigen und wirklich auch mal wirklich großzügig zu sein und zu sagen: 'Hey, genial und das hätte nie gedacht. wie hast du das gemacht? Das ist ja total gut'. Das wird dadurch immer besser. Gerade in den letzten zwei Jahren hatten wir ein sehr schwieriges Projekt und und haben dann noch massiv dran gearbeitet uns gegenseitig so eine Wertschätzung zu geben.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Selbstwert /Anerkennung	Total, völlig, riesen Problem. Eigentlich...ich sag immer: 'Wenn ich das morgen nicht hinkriege, dann lande ich übermorgen unter der Brücke'. Ja, also wenn ich das nicht hinkriege, werd ich entlassen, kriege kein Geld mehr, mein Mann lässt sich Scheiden, meine Kinder sagen sich von mir los, ich werde Alkoholikerin und übermorgen lande ich unter der Brücke. Da geht sofort diese totale Kette los, dass wenn ich die Leistung nicht bringe. Und wenn dann die Menschen sagen: 'Du es reicht doch, wenn du da nett sitzt und irgendwie einen Kaffee kochst und leib zu uns bist, dann ist das gut'. Aber ehrlich gesagt fühle ich das nicht immer. Sondern es ist so stark dieses...ich habe halt keine andere Ressource außer meiner Arbeitsfähigkeit, also aus diesem familiären Hintergrund. Ich habe kein Haus in das ich mich zurückziehen kann oder eben Geld, was ich geerbt habe oder Connections, die...ja oder ich kann auch nicht reich heiraten, weil dazu bin ich nicht schön

		genug oder so, also so Auswegege, womit ich mich anders irgendwie nützlich machen könnte oder dafür geschätzt würde, die sehe ich nicht. Ich will nicht sagen, ich habe sie nicht, aber ich sehe sie nicht. Und deshalb funktioniert diese Selbstausbeutung immer wieder ganz hervorragend.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Identifikation	Ich glaube ich identifiziere mich nicht mit dieser Arbeit, aber mit der Arbeit, die ich tue. Ich kann mir auch gut vorstellen auch eine andere Arbeit zu machen, aber ich glaube eben, ohne diese Möglichkeit meinen Selbstwert dadurch zu erleben, würde es mir echt schlecht gehen. Ich sage mal so, ich hätte super gerne drei Monate Urlaub, ja, dann die große Reise machen, chillen, ausschlafen, alles und nach drei Monaten würde ich mir irgenwas suchen, um das Gefühl zu haben einen Wert zu erzeugen und damit wertvoll auch meine Lebensberechtigung mir zu erarbeiten und ich glaube mittlerweile könnte das auch eine vernünftige ehrenamtliche, politische Arbeit sein, ne, dass müsste jetzt nicht Erwerbsarbeit sein, aber ich merke schon natürlich auch das Entgelt auf dem Konto und dieses Gefühl, offensichtlich bist du ja wichtig mit dem was du tust, weil die geben dir Geld dafür. Das funktioniert schon sehr gut.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	Ja, also war wirklich, ich dachte ich bin der völlige Loser, ich bin die einzige, die das hier nicht geregelt kriegt, ich schaffe das nicht, ich hatte auch wirklich Suizidgedanken, von mein Leben ist am Ende, das ist alles sinnlos, ich kriege alles nicht hin. Und das war echt so im Rückblick ganz schön riskant, also ich hatte ja Gott sei Dank Familie und Menschen, die mir auch signalisiert haben: 'Hä, du kommst halt nicht mit der Arbeit klar, wo ist das Problem, ist halt blöd'. Aber von meiner inneren Gewichtung war das gefährlich wirklich, im Rückblick auch.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Schuld	Ja, also war wirklich, ich dachte ich bin der völlige Loser, ich bin die einzige, die das hier nicht geregelt kriegt, ich schaffe das nicht, ich hatte auch wirklich Suizidgedanken, von mein Leben ist am Ende, das ist alles sinnlos, ich kriege alles nicht hin. Und das war echt so im Rückblick ganz schön riskant, also ich hatte ja Gott sei Dank Familie und Menschen, die mir auch signalisiert haben: 'Hä, du kommst halt nicht mit der Arbeit klar, wo ist das Problem, ist halt blöd'. Aber von meiner inneren Gewichtung war das gefährlich wirklich, im Rückblick auch.

Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherheit	Unsicherheitsintoleranz
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Angst	Grundpanik
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Unsicherheit	Unsicherheit
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Scheitern	bei denen man eigentlich auch Scheitert, dann war das so ein zweites Feld, du kannst das hier nicht richtig machen.
Doris Transkript	Psyche/Burnout\Belastung	zusätzlich große Belastung.