COPYRIGHT

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ohne Genehmigung nicht verwertet werden. Insbesondere darf es nicht ganz oder teilweise oder in Auszügen abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Für Rundfunkzwecke darf das Manuskript nur mit Genehmigung von Deutschlandradio Kultur benutzt werden.

Forschung und Gesellschaft
Produktionsmanuskript

Neuer Name, altes Leiden, Burnout in der Wissenschaftsgeschichte

von Volkart Wildermuth

Atmo verschiedene Handy Klingeltöne

Sprecherin, darüber, gehetzt steigend

Termine, Emails, Notizen, Termine, Angebote, Mobiltelefon, Termine, Sms, Kunden, Konkurrenz, Termine, Vorgesetzte, Kinder, Freunde, Termine, Einkauf, Kochen, Termine

Atmo Alarmklingeln

O Ton 1 Sayes-Gomez Ja das ist eine stetige innere Unruhe. Man kommt also nie zur Ruhe auch im Kopf vor allem. Man kann also nicht mehr klare Gedanken fassen. Es geht aber dann auch weiter, dass man schlecht einkaufen kann im Supermarkt, schlecht zum Friseur gehen kann, also überall wo Menschen sind, wo viele Menschen sind, da wird es schwierig. Und dann ist es halt so, dass es in der Arbeit zwar noch funktioniert paradoxerweise, aber es ist alles extrem anstrengend.

Autor

Diagnose: Burnout! Immer mehr Menschen sind betroffen. Allein der Suchbegriff liefert über 42 Millionen Treffer im Internet. Was zeigt, das Thema ist hoch aktuell.

Sprecherin

Burnout Statistik. In den letzten zehn Jahren sind die Fehlzeiten am Arbeitsplatz in Folge psychischer Probleme stark gestiegen. Sie zählen neben den Herz-Kreislauf und den Muskel-Skelett-Erkrankungen zu den häufigsten Gründen für eine Frühverrentung. Die Ursachen liegen oft in der Arbeit selbst.

Laut der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ des Robert Koch Instituts klagen mehr als 10 Prozent der Beschäftigten über chronischen Stress. Vier Prozent haben wegen eines Burnouts einen Arzt oder Therapeuten aufgesucht.

Autor:

Prognose: steigend.

Sprecherin:

Der Deutsche Gewerkschaftsbund hat gerade die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage veröffentlicht. Danach nimmt bei vier Fünftel aller Beschäftigten die Arbeitsbelastung zu. Mehr als die Hälfte fühlt sich gehetzt und klagt verstärkt über ein Gefühl der Leere und des Ausgebranntseins.

Autor:

Damit ist Burnout längst kein Problem des Einzelnen mehr.

Sprecherin:

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz hat versucht, die volkswirtschaftlichen Folgekosten zu berechnen und kam auf die stolze Summe von 20 Milliarden Euro, und das jedes Jahr.

Autor

Burnout ist offenbar eine wachsendes Herausforderung. In der öffentlichen Wahrnehmung hat es sogar schon den Status einer Volkskrankheit. Die Medizin tut sich allerdings schwer mit dem Phänomen, so Dr. Mazda Adli von der Berliner Universitätsklinik Charité.

O Ton 2 Adli

Der Begriff Burnout ist kein klarerer medizinischer Begriff.

Autor

Burnout verknüpft ein ganzes Sammelsurium an Symptomen. Eine eigene Krankheit ist Burnout nicht. Bislang wird es nur als ein Faktor anerkannt, der den Gesundheitszustand beeinflusst.

O Ton 3 Adli

Er hat den Vorteil, dass jeder weiß, was gemeint ist, hat aber den Nachteil, dass er ein Sammelsurium verschiedener Probleme umfasst, die irgendwie alle Stress assoziiert sind, aber genau genommen aus verschiedenen Krankheitsbildern und einzelnen Symptomen besteht. Man muss sich das so klar machen, Burnout beschreibt eigentlich nichts anders als den Prozess einer Krankheitsentstehung, an dessen Ende ganz unterschiedliche Erkrankungsbilder stehen können.

Autor

Die Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde hält das Thema für so wichtig, dass sie im März 2012 ein Positionspapier veröffentlichte. Darin betont sie, dass sich hinter einem Burnout häufig Depressionen, Angsterkrankungen oder Anpassungsstörungen verbergen. Und die lassen sich klar diagnostizieren und gezielt behandeln. Von einem Burnout sprechen die Ärzte, wenn emotionale Erschöpfung, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und eine negative Grundhaltung gegenüber sich selbst und auch den anderen zusammenkommen.

Sprecherin, darüber, gehetzt steigend

Termine, Emails, Notizen, Termine, Angebote, Mobiltelefon, Termine, Sms, Kunden, Konkurrenz, Termine, Vorgesetzte, Kinder, Freunde, Termine, Einkauf, Kochen, Termine

Atmo Alarmklingeln

Autor:

Der Begriff Burnout lenkt die Aufmerksamkeit auf die steigende Bedeutung einer Überforderung am Arbeitsplatz. Javier Sayes-Gomez war ein typischerer Fall. Schon als Kind hat er in der Leichtathletik ehrgeizig um Medaillenränge gekämpft. Diese Leistungsorientierung nahm er mit in seinen Beruf als Immobilienmakler und auch in ein Studium, das er parallel absolvierte.

O Ton 4 Sayes-Gomez   Das war immer eine extreme Doppelbelastung und das ging über Jahre. In der Phase, in der ich dann in Behandlung gegangen bin, hab ich noch einen Master gemacht in Realestate Management in Berlin. Das heißt, ich habe ungefähr so 80 bis 90 Stunden in der Woche damit verbracht für Arbeit und Studium. Und dann ist natürlich irgendwann nicht mehr verwunderlich, dass es irgendwann nicht mehr funktioniert.

Autor

Javier Sayes-Gomez zog sich immer mehr von seinen Freunden zurück, empfand keine Freude mehr in seinem Leben. Er suchte Hilfe an der Charité. Dort hört Mazda Adli immer wieder Geschichten der Selbstüberlastung. Gerade Perfektionisten, die alles immer richtig machen wollen, die sich mit ihrem Unternehmen, mit ihrer Arbeit identifizieren, geraten unter Stress.

Sprecherin

Stressreaktion. Droht Gefahr, reagieren Tiere und auch der Mensch mit Stress. Das Gehirn aktiviert Hormondrüsen und den Nervenstrang Sympathikus. Der Blutdruck steigt, Muskeln und Gehirn erhalten mehr Energie. Dagegen werden Verdauungstrakt, Immunsystem und Schmerzreaktion heruntergefahren. Der Körper ist bereit für Kampf oder Flucht.

Autor

Die Stressreaktion ist überlebenswichtig. Auch am Arbeitsplatz muss Stress nichts schlechtes sein. Er motiviert, ermöglicht Körper und Geist herausragende Leistungen - allerdings nur kurzfristig.

O Ton 5 Adli   Anhaltender Stress führt zu einer Überreizung des Stresshormonsystems, das normalerweise in einem sehr empfindlichen Regelkreis sich selbst kontrolliert Und wenn äußerer Stress zu lange anhält, dann kommt es zu einer, wenn man so will, zu einer dauerhaften Verstellung dieses Regelkreises und das hat dann in der Folge eine Reihe von Auswirkungen sowohl auf das Nervensystem, auf das Gehirn, wie übrigens auch auf innere Organe, auf den Stoffwechsel und damit eben auch auf den gesamten Gesundheitszustand eines Menschen.

Autor

Dauerstress schädigt das Herz-Kreislaufsystem und kann das Gehirn in eine Erschöpfungsdepression treiben. Mazda Adli rechnet nicht damit, dass die Zahl seiner Patienten zurückgehen wird. Schließlich ist das Phänomen Burnout mit wichtigen Trends in der Gesellschaft verknüpft.

O Ton 6 Adli   Das digitalisierte Arbeiten unter globalisierten Bedingungen ist das, was den Menschen in sehr starkem Maße zusetzt. Es ist durchaus was dran, dass die ständige Erreichbarkeit per Email und Smartphone einen relevanten Stressor darstellt.

Autor

Stress ist ein Produkt der modernen Gesellschaft, sagt auch der Historiker Dr. Patrick Kury von der Universität Bern. Schon vor 120 Jahren fühlten sich die Menschen überfordert. Auch ihre Welt stand vor neuen Herausforderungen, wurde beschleunigt und brachte ganz ähnliche Symptome hervor.

O Ton 7 Kury   Wie alle Gegenstände hat auch Stress eine Geschichte. Also es ist eine Geschichte in der Medizin, eine Geschichte des Wissens und es ist natürlich aber auch eine Geschichte der Wahrnehmung, eine Geschichte von Belastung. Und das sind alles Themen, die so nicht gegeben sind, sondern die sich im Laufe der Zeit wandeln und die abhängig sind, von den sozialen und sonstigen Konstellationen und natürlich vom Stand des Wissens und der Technik.

Sprecherin

Neurasthenie. Im ausgehenden 19. Jahrhundert zwang eine ominöse Nervenschwäche reihenweise Mitglieder der Mittel- und Oberschicht in den USA zur Bettruhe. Die Ursachen sahen die Ärzte vor allem in der Beschleunigung der Moderne durch Dampfmaschine, Tageszeitung, Telegraph, Wissenschaft und auch durch die geistige Aktivität der Frau. 1880 gab der amerikanische Neurologe George

O Ton 8 Kury   Das ist damals vor dem Hintergrund der zweiten industriellen Revolution auf einen guten Nährboden gefallen und öffentlich ist das dankbar aufgenommen worden und ist zu einem riesen Thema innerhalb der Wissenschaft - aber vor allem auch außerhalb der Wissenschaft - in den damaligen Medien, in der Presse und auch in der Literatur zu einem großen Thema aufgestiegen.

Autor

So wie das Burnout heute. Und obwohl die „Neurasthenie“ immer noch fest zum Kanon der psychischen Erkrankungen zählt, hat sie an Bedeutung verloren. Mehr noch: Mit Beginn des 1. Weltkriegs, 1914, wurde sie in der öffentlichen Debatte von existentiellen Sorgen verdrängt. Danach sprach man lange einfach von "Abnutzungsschäden", wenn man Symptome von Stress und Erschöpfung benennen wollte. Erst dreißig Jahre später gab es wieder ein neues Modewort:

Sprecherin

Die Managerkrankheit. In der Zeit von Wiederaufbau und Wirtschaftswunder mehrten sich in Deutschland und Österreich Berichte über eine auffällige Zunahme von Herzinfarkten bei vergleichsweise jungen Männern aus Wirtschaft und Politik. „Auf einer Tagung der "Arbeitsgemeinschaft Deutscher Werkärzte" 1952 in Hamburg erklärte Professor Dr. Graf vom Dortmunder Max-Planck-Institut für Arbeitsphysiologie: "Die Sterblichkeit der führenden Männer der Wirtschaft, der freien Berufe und der Politik zwischen 50 und 65 ist um das acht- bis neunfache höher als bei anderen Berufsgruppen."“ Zum Bild der Managerkrankheit zählten Schlafstörung und Depression. „Gerade Leistungsträger verzehrten sich im selbstmörderischen Tempo ihres Arbeitstages“, hieß es in einem Versicherungsmagazin. „Das rücksichtslose Telefon konnte zu jeder Zeit und in jede Arbeit hineinklingeln. Der Geist

wurde durch grelle Reklametricks, aufpeitschende und schockierende Schlagzeilen, sowie pseudorealistische Filmszenen überfordert.“

Autor

Ende der 1970er Jahre verschwand die Diagnose „Mangerkrankheit“ wieder. Diesmal wohl vor allem durch tariflich vereinbarte Arbeitszeitregelungen, wie Patrick Kury vermutet. Der Historiker betrachtet das moderne Burnout als ein Phänomen mit langer Geschichte. Kurz gesagt: ein altes Leiden mit neuem Namen.

O Ton 9 Kury   Das Gemeinsame ist, dass es hier Phasen sind des starken ökonomischen und sozialen Wandels und technischen Wandels auch, die hier in dieser Kombination dann neue Krankheiten produzieren, wenn man so will, und das ist denke ich das Verbindende.

Autor

Patrick Kury bestreitet nicht, dass auch die Menschen des ausgehenden 19. Jahrhunderts und der Nachkriegszeit schon unter erheblichem Druck standen. Wie sich dieser Druck aber äußerte, wie ihn die Medizin interpretierte, das hängt eben stark von den jeweils vorherrschenden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab.

O Ton 10 Kury   Ich denke, dass sie auf ein Unbehagen aufmerksam machen. Und dass man das jetzt nicht einfach als Modeerscheinung abtun kann, und sagen, ja das ist die Wiederkehr des immer Gleichen. Das ist es nicht, sondern es ist immer wieder etwas anderes, aber es sind eben Manifestationen eines individuellen aber auch eines kollektiven Unbehagens, die sich eben auch auf Krankheiten und Krankheitssymptome fokussieren, die zu einer bestimmten Epoche quasi auch angeboten werden.

Autor

Sprach man in den 1970er Jahren allein vom krankmachenden Stress, ist heute vom Burnout die Rede. Und das ist eben mehr als ein individuelles Problem mit dem Umgang von Stress am Arbeitsplatz. Am Institut für medizinische Soziologie der Universität Düsseldorf forscht Professor Nico Dragano zum Thema. Er vermutet, dass eine gestörte Balance zwischen Anstrengung und Belohnung den gefährlichen Dauerstress verursacht.

O Ton 11 Dragano   Einmal die Verausgabung, also die psychische Arbeitslast, die sie haben. Termindruck, Zeitdruck, enge Deadlines, lange Arbeitsstunden und schauen uns die Personen an, die dort eine hohe Verausgabung haben und dann schauen wir uns auf der anderen Seite die Belohnungen an, die die Leute dafür bekommen und zwar in Form von Anerkennung, in Form von Aufstiegsmöglichkeiten, aber auch monetärer Gratifikation, also Lohn. Und wir haben inzwischen sehr, sehr viele Studien, die zeigen, dass Menschen, die die ungünstige Kombination haben, hohe Verausgabung, aber dafür sehr wenig zurückbekommen, also niedrige Belohnung, dass die ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko haben für körperliche und seelische Erkrankungen.

Sprecherin

Stressmodelle. Nach dem Gratifikationskrisenmodell können Topmanager ihre extremen Arbeitsbelastungen abpuffern, weil sie Anerkennung und ein Millionengehalt beziehen. Mitarbeitern im Callcenter fehlt dieser Ausgleich. Sie haben auch kaum Möglichkeiten, den eigenen Arbeitsalltag zu beeinflussen. Für das sogenannte „Job Demand Control“ Modell ist dieser fehlende Handlungsspielraum zentral für das Burnout. Ein weiterer Ansatz betont die Bedeutung von ausreichender Erholung nach Stressphasen.

Autor

Die verschiedenen Theorien, warum Stress krank macht, schließen sich nicht gegenseitig aus. Im Gegenteil, sie zeigen, wie verschiedene Wege dazu führen, dass aus Belastungen Dauerstress wird. Auch Yasmin Fahimi, Leiterin des Projekts „Gute Arbeit“ bei der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie und Energie in Hannover, beobachtet, wie sich die Anforderungen verändern.

O Ton 12 Fahimi Natürlich hat man auch früher schon mal Stress mit dem Chef gehabt, natürlich hat man auch früher schon mal Druck von oben bekommen. Das alles ist nicht neu, aber vor dem Hintergrund, dass die Arbeit gleichzeitig immer schneller und korrekter in der Qualität gemacht werden muss, immer anspruchsvoller gemacht werden muss, dadurch werden die Symptome des Stresses einfach viel deutlicher.

Atmo verschiedene Handy Klingeltöne

Sprecherin, darüber, gehetzt steigernd

Termine, E-mails, Notizen, Termine, Angebote, Mobiltelefon, Termine, Sms, Kunden, Konkurrenz, Termine, Vorgesetzte, Kinder, Freunde, Termine, Einkauf, Kochen, Termine

O Ton 13 Sayes-Gomez Die Auszeit, das war aber zum Glück so gerade der Wechsel zwischen der einen zur anderen Firma, ja das waren zwei Monate, wo ich sehr viel geschlafen haben, auch ausgeruht habe und deshalb alle hatten Verständnis dafür, aber manchmal kamen auch so Sprüche, ja dann nimm doch mal ein Pillchen und so.

Autor

Pillen hat Javier Sayes Gomez auch bekommen. Medikamente gegen seine Depression. Wenn das Burnout am Ende in eine manifeste Krankheit umschlägt, muss die gezielt behandelt werden. Entscheiden ist dann aber auch, die eigenen Verhaltensmuster zu verändern, damit man beim Wiedereinstieg in den Beruf nicht erneut in die Stressfalle tappt.

O Ton 14 Sayes-Gomez Ich arbeite im Moment auch sieben Tage die Woche, aber merke, wenn ich halt abgestresst bin, dann ziehe ich meine Laufschuhe an und geh ich raus, aber passe auch auf, dass der Sport mich jetzt nicht wieder stresst. Es ist ein schmaler Grad. Man muss halt gucken, dass man für sich einen Ruhepol findet. Oder auch sagt, dass man jetzt von mir aus auch mal eine Woche oder zwei Wochen wegfliht und sagt, ich schalte das Handy aus, schalte den Computer aus und dann kann das gut funktionieren.

Autor

Stressvorbeugung ist der beste Schutz vor Burnout, das wissen Mediziner heute. Doch die Umsetzung kann der einzelne am Arbeitsplatz nur bedingt leisten, meint Dr. Mazda Adli.

O Ton 15 Adli Ich denke, wir können diesem Phänomen Burnout, dem Phänomen Stress in der modernen Dienstleistungsgesellschaft in der Tat nur Herr werden, wenn individuelle Maßnahmen, sich verzahnen mit Maßnahmen, die die Arbeitgeber, die die Unternehmen, aber auch die die Politik trifft.

Autor

An der Berliner Universitätsklinik Charité hat Maza Adli mit seinem Team ein Programm aus Vorträgen und Seminaren für Unternehmen entwickelt. Einen ersten Partner hat er bei einem Finanzunternehmen in Berlin gefunden.

O Ton 16 Adli Es geht am Ende darum, dass jeder Mitarbeiter sich für Stress nicht schämt und für Belastung, die er verspürt nicht schämt, sondern dass auch kommunizieren kann, zum Ausdruck bringen kann. Das kann schon extrem entlastend sein, wenn hier ein Tabu wegfällt.

Autor

Das Finanzunternehmen bietet seinen Mitarbeitern jetzt die Teilnahme an Seminaren an, in denen es um Schlafprobleme, Perfektionismus und andere Warnsignale für ein Burnout geht. Ein zentrales Element ist die Erholung.

O Ton 17 Adli Wenn man mal so herumfragt, welche Erholungsstrategien einzelne Menschen so haben, dann schaut man unglaublich oft in leere Gesichter. Und viele, gerade übrigens Führungskräfte, müssen lange nachdenken. Und dabei ist es eben wichtig, dass man wenn man so will ein kleines Portfolio, eine kleine Auswahl an Erholungsstrategien zur Verfügung hat, aus denen man sich jeweils nach Bedürfnislage bedienen kann. Sport oder Musik hören, oder mich mit Freunden treffen oder einfach einen Abend auf der Couch verbringen, ganz unterschiedliche Strategien für verschiedene Bedürfnislagen.

Autor

Doch ein Burnout wird nicht allein durch Überlastung bei der Arbeit ausgelöst, oft liegen die tieferen Ursachen auch in der Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen oder im familiären Bereich. Die Betriebsärztin Dr. Marianne Engelhardt-Schagen ist immer wieder auch mit solchen psychischen Krisen konfrontiert. Sie schätzt, dass weniger als die Hälfte ihrer Patientinnen und Patienten allein durch die Arbeit krank geworden sind. Wachsam wird sie aber immer, wenn sich die Fälle häufen. Vor einigen Jahren hat sie ein großes Energieunternehmen betreut, mit vielen Abteilungen, darunter auch ein Callcenter.

O Ton 18 Engelhardt-Schagen Wo innerhalb von einem halben Jahr der Krankenstand sich in zweistellige Höhen bewegte, wo Mitarbeiter reihenweise in die Sprechstunde kamen mit persönlichen Krisen, so von, was mache ich hier eigentlich? Über es gibt keine Pause. Ich kann nicht abschalten. Die Kunden kritisieren den Betrieb, in dem sie mich anschreien. Wie kann ich damit umgehen?

Autor

In einer solchen Situation greifen individuelle Strategien zu kurz. Nur eine ganze Reihe von Veränderung der Arbeitssituation kann hier noch helfen: Angefangen bei einer besseren Pausenregelung, über kleine Teams mit festen Ansprechpartnern und regelmäßigen Besprechungen, bis hin zu einem Stimmtraining.

O Ton 19 Engelhardt-Schagen Der Erfolg war also äußerlich besehen, dass der Krankenstand deutlich zurückging. Nämlich von zweistelligen auf einstellige Werte ja. Und außerdem waren die Mitarbeiter motivierter, zufriedener und die Kommunikation untereinander nahm zu.

Autor

Aber es gibt nach wie vor eine große Zurückhaltung, Burnout tatsächlich am Arbeitsplatz zu thematisieren. Das hat auch der Manager Harald Eisenach erfahren, als er die Stresseminare bei der Zentrale seines Finanzunternehmens vorstellte.

O Ton 20 Eisenach Die erste Reaktion war, nee, das lassen wir mal lieber, weil das würde ja vielleicht das Eingeständnis sein, dass wir unsere Mitarbeiter in den Burnout treiben. Das ist sehr wahrscheinlich keine untypische Reaktion, aus meiner Sicht aber vollends unnötig, weil ja dieses Thema nicht das Fingerzeigthema ist, irgendjemand ist schuld daran, dass andere Leute erschöpft werden, sondern eigentlich schon der erste Schritt dazu ist, dass es eben erst mal gar nicht dazu kommt, dass Leute total erschöpfen.

O Ton 21 Engelhardt-Schagen Wenn Menschen den Eindruck haben, ihr Problem wird ernst genommen, und es wird von Seiten der Leitung wirklich geschaut, wie können wir die Mitarbeiter unterstützen, damit der Betrieb sozusagen rund läuft, dann ist das ja schon ein ganz wichtiges Signal, wo dann auch alle befreit sind, noch mal für eine Zeit lang die Ärmel aufzukrempeln und zu gucken, dass man das irgendwie hinkriegt.

Autor

Wichtig ist, das Problem zu erkennen. Das aber ist nicht selbstverständlich. Traditionell achten Betriebsärzte eher auf körperliche Probleme, auf Verletzungen, Rückenleiden oder Fehlsichtigkeit. Immer mehr nehmen sie aber auch die Psyche in den Blick.

O Ton 22 Engelhardt-Schagen Eigentlich ist es so, dass schon im Arbeitssicherheitsgesetz von 1973 das Thema Betriebsärzte sollen sich auch um die psychischen Rahmenbedingungen kümmern und den Arbeitgeber beraten drinsteht.

Sprecherin

Arbeitsschutz. Die Gesundheit der Arbeiter und Angestellten ist Thema einer ganzen Reihe von Gesetzen. In den Siebzigern lag der Fokus auf der Unfallverhütung und dem Schutz vor Lärm und Giftstoffen. Die psychische Gesundheit wurde nur am Rande erwähnt. Das änderte sich 1996 mit der Bildschirmarbeitsverordnung, die sich nicht nur mit Normen für Helligkeit und Ergonomie, sondern auch mit psychologischen Belastungen beschäftigt. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichten die Arbeitgeber zu einer Gefährdungsbeurteilung, die eigentlich auch Risiken für die geistige Gesundheit umfasst.

O Ton 23 Fahimi Ein Drittel der Unternehmen führt sie einfach nicht durch, obwohl es eine gesetzliche Vorschrift ist.

Autor

Gerade der Konkurrenzdruck führe aber in einigen Branchen zu einem Umdenken beim Thema Burnout, beobachtet Yasmin Fahimi.

O Ton 24 Fahimi Alle Unternehmen, die den demographischen Faktor zu spüren bekommen und zumindest in Teilen ihrer Belegschaft auch einen Fachkräftemangel, fangen langsam ein Umdenken an. Zumindest insofern, als dass sie bereit sind, über diese Themen zu sprechen.

Autor

Bislang reagieren nur wenige Unternehmen aktiv auf das Phänomen Burnout. Die Verantwortung wird immer noch dem Einzelnen zugeschoben. Dabei hatten historisch gesehen auch schon die Debatten um „Neurasthenie“ und die „Managerkrankheit“ einen gesellschaftskritischen Kern. Schon damals ging es um die zunehmende Beschleunigung und Überforderung am Arbeitsplatz.

O Ton 25 Kury Ohne diese Möglichkeiten, schon mal eine Bezeichnung zu haben für ein Unbehagen und ein Feld von Symptomen, das hier einem dargereicht wird, würde man sich auch nicht entsprechend äußern.

Autor

Davon ist der Historiker Patrick Kury überzeugt. Auch die Stress-Debatte der Siebziger, der direkte Vorläufer der Burnout Diskussion, stand in dieser Tradition.

O Ton 26 Kury Also, dass nicht der Einzelne nur verantwortlich ist, dass er zu viel Stress hat, das war in den Siebziger Jahren noch viel stärker ein Thema und heute hat sich das gewandelt, das hängt mit der Individualisierung zusammen, mit der Psychologisierung. Heute ist man, wenn man zu viel Stress hat, ist man selbst schuld und wenn man das nicht managt, dann ist das kein Problem der Gesellschaft, sondern nur ein Problem in Führungszeichen des Einzelnen.

Autor

Dazu tragen sicher auch Bezeichnungen wie früher „Managerkrankheit“ oder aktuell „Burnout“ bei. Zwar setzen sie das Thema Stress auf die Tagesordnung, gleichzeitig schließt die Wortwahl aber viele Betroffene aus.

O Ton 27 Kury In der Vergangenheit war es selbstverständlich dann in der Realität auch nicht so, dass die, die nicht zu den Managern gehörten, dann nicht unter der Managerkrankheit gelitten haben. Aber es ist jetzt von der Wahrnehmung her und auch von der Bezeichnung her, ist es ein Elitephänomen gewesen. Wenn man aber die einzelnen Fälle anguckt, dann waren Otto Normalverbraucher ähnlich betroffen wie jetzt die „Teppichetage“.

Autor

Genauso ist es heute mit dem Burnout. Wer ausgebrannt ist, muss vorher gebrannt haben, hat sich also ganz besonders in seinem Beruf engagiert. Der Begriff wurde geprägt für Sozialarbeiter, Lehrer und Ärzte, die sich für ihre Patienten oder Klienten verzehren und eben für Manager, die sich im Dienste ihres Unternehmens aufreiben.

Arbeiter, Putzfrauen, Mechaniker dürften sich schon alleine deswegen weniger angesprochen fühlen, kritisiert der Soziologe Nico Dragano. Auch wenn sie nicht weniger betroffen sind.

O Ton 28 Dragano Also die Putzfrau ist sogar in ganz besonderem Maße betroffen. Weil die Putzfrau Arbeitsbedingungen hat, die besonders stressig sind. Sie arbeite im Zweifelsfall zu ungünstigen Uhrzeiten. Die Reinigungskräfte heute haben ganz eng getaktete Pläne und zugleich bekommt sie relativ wenig dafür, für das was sie leistet.

Autor

Trotzdem, so zeigt die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“. wird ein Burnout vor allem bei Menschen in gehobener Position diagnostiziert.

O Ton 29 Dragano Ganz einfach, weil, zumindest vermute ich das, Burnout einfach besser klingt, als Depressionen. Die Putzfrau, die sie angesprochen haben, die bekommt dann eine Depression diagnostiziert. Im Mittleren Management ist das vielleicht nicht so opportun, dann wird es der Burnout. Betroffen sind natürlich beide. Und beides ist ein Problem, egal was jetzt als Diagnose draufsteht.

Autor

Für Gewerkschafter wie Yasmin Fahimi besteht die besondere Herausforderung darin, nicht nur den Arbeitgebern, sondern auch den Arbeitnehmern klar zu machen, dass Stress krank machen kann.

O Ton 30 Fahimi Es gibt glaube ich immer noch ein Verständnis davon, dass körperlich schwerere Tätigkeit schlimmer ist, als eben Arbeit unter hohem geistigen Stress. Und insofern müssen wir teilweise den Beschäftigten selber erst mal klar machen, dass sie ein Fehlverhalten zeigen: Wo wir eben beobachten können, dass die Beschäftigten um 18 Uhr runter gehen ausstempeln, um wieder rauf zu gehen und weiter zu arbeiten. Das heißt, wir müssen auch bei den Beschäftigten darum werben, dass sie ihre eigenen Belastungen ernster nehmen.

Autor

Aufklärung tut also Not, bei den Mitarbeitern genauso wie bei der Leitung der Betriebe. Letztlich ist das Thema Burnout aber Ergebnis gesellschaftlicher Entwicklungen und muss deshalb auch von der Politik angegangen werden.

O Ton 31 Fahimi Die Arbeitswelt verändert sich und deswegen müssen wir auch die Regeln verändern.

Autor

Davon ist auch Marianne Engelhardt-Schagen überzeugt. Sie fürchtet aber, dass sie das Thema Burnout weiter in ihrer betriebsärztlichen Praxis begleiten wird, trotz der öffentlichen Diskussion.

O Ton 32 Engelhardt-Schagen Erst wenn wir anfangen, wirklich ernst gemeint etwas zu tun, dann könnte ich mir auch vorstellen, dass das wieder runtergeht, aber das sehe ich im Moment noch nicht.

O Ton 33 Adli Wir Menschen sind natürlich anpassungsfähig und auch wir als Gesellschaft sind wir anpassungsfähig. Es ist natürlich jetzt auch entscheidend, dass

wir mit der veränderten Art und Weise, wie Stress in der modernen Lebensumwelt entsteht und auf uns Menschen einwirkt damit einen Umgang finden, der uns möglichst eben nicht krank macht. Auch hier müssen wir zu einem vernünftigen Arrangement und sozusagen zu einem Gesundheitsbewusstsein, dass wir gute Verhaltensweisen und gute Präventionsmaßnahmen entwickeln und dann werden wir dieser Problematik auch gerecht werden. Ich bin da durchaus optimistisch.

Autor

Meint Stressforscher Mazda Adli. Patrick Kury sieht auch in Zukunft noch viel gesellschaftliches Deutungspotential im Begriff „Burnout“.

O Ton 34 Kury Das hängt damit zusammen, dass es nicht negativ besetzt ist und es hängt auch damit zusammen, dass es sehr offen ist. Es ist grundsätzlich mit sehr vielen verschiedenen Symptomen und Befindlichkeitsstörungen kann man das anreichern und das denke ich macht eben auch diese ganze Geschichte so erfolgreich. Vielleicht kommen in absehbare Zeit neue Diagnosen, neue Krankheitskonzepte, neue Krankheitsformen dazu, die Burnout vielleicht ablösen, aber im Moment denke ich, ist noch kein Ende abzusehen.

Atmo verschiedene Handy Klingeltöne

Sprecherin, darüber, gehetzt steigend

Termine, E-mails, Notizen, Termine, Angebote, Mobiltelefon, Termine, Sms, Kunden, Konkurrenz, Termine, Vorgesetzte, Kinder, Freunde, Termine, Einkauf, Kochen, Termine

O Ton 35 Sayes-Gomez Ich merke immer, wenn ich so ein bisschen innere Unruhe habe, merke, dass der Kopf schneller arbeitet, als er sollte. Dann ist das so ein Signal für mich: Zieh die Laufschuhe an! Geh raus und mach dich locker.

Atmo Alarmklingeln

ENDE