

erstellt am: 09.12.2008

URL: www.rp-online.de/public/article/beruf/arbeitswelt/647897/Immer-mehr-Deutsche-arbeiten-bis-zum-Umfallen.html

Burnout-Fälle nehmen zu

Immer mehr Deutsche arbeiten bis zum Umfallen

VON JANINA RAUERS

Düsseldorf (RPO). Rezession, Krise, Arbeitsplatzabbau: Diese Worte sorgen dafür, dass die Angst um den eigenen Arbeitsplatz steigt. Mit ein paar Überstunden Leistungsbereitschaft zeigen, das wichtige Projekt schneller als erwartet auf den Weg bringen – das gehört in immer mehr Unternehmen zum Alltag. Doch niemand ist ständig stark belastbar. Mit der Finanzkrise greift auch das Burnout-Syndrom um sich.

Eigentlich hatte er es fast geschafft: Der Familienvater muss nur noch die Kredite für das Eigenheim abzahlen – vor wenigen Monaten kein Problem. Doch nun verlangen die Banken höhere Zinsen. Und auf der Arbeit munkeln die Kollegen vom geplanten Stellenabbau. Der Familienvater hängt sich rein, macht immer mehr Überstunden, getrieben von der Angst, seine Arbeit und seine Familie zu verlieren. Auch an den Wochenenden gönnt er sich keine Ruhe. Immer leichter reagiert er gereizt, er schläft schlecht und wenn er abends fernsieht, schafft er es nicht, der Krimi-Handlung zu folgen. „Mit der Finanzkrise wird die Anzahl der Menschen, die am Burnout-Syndrom leiden, zunehmen“, sagt Frank Berndt, Trainer für Führungskräfte und Burnout-Experte.

Er schätzt, dass der Schaden für die Volkswirtschaft, der in Deutschland aufgrund des Burnout-Syndroms entsteht, vor der Krise bereits bei etwa 25 Milliarden Euro jährlich lag. Besonders anfällig für das Burnout-Syndrom sind zwei große Gruppen, erklärt der Experte: Die erste Risikogruppe besteht aus sozialen Berufen. Denn Ärzte, Psychologen, Lehrer, Sozialarbeiter oder Theologen haben ihren Beruf oft mit der Absicht gewählt, anderen Menschen zu helfen. „Im Gegensatz zu einem unfertigen Möbelstück kann man einen Patienten nicht einfach liegen lassen“, so Berndt.

Manager, Führungskräfte und Selbstständige bilden die zweite gefährdete Gruppe. „Etwa dreißig Prozent ihrer Energie müssen Führungskräfte ständig in ihre Positionssicherung aufwenden“, um von der Konkurrenz nicht überholt zu werden, muten sie sich zuviel zu. Die Warnzeichen ihres Körpers bleiben unbemerkt oder werden ignoriert.

Ob es zu einem Burnout-Syndrom kommt, hängt nach Erfahrung des Experten sowohl von inneren als auch von äußeren Faktoren ab. Wer unbedingt gesellschaftlich aufsteigen will und auf widrige äußere Umstände stößt, arbeitet und schuftet, bis der eigene Energie-Akku ganz leer ist. Und sich kaum wieder auffüllen lässt.

Was sind Anzeichen?

Viele Symptome können auf ein Burnout-Syndrom hinweisen. Zu ihnen gehört neben Konzentrations- und Schlafstörungen leichte Reizbarkeit auch ein Denken in Schwarz-Weiß-Kategorien. Auf der Arbeit werden Kundentermine plötzlich am liebsten völlig vermieden, schon das Telefonklingeln löst Stress aus. Der Betroffene flüchtet sich abends in PC-Spiele, guckt fernsehen oder trinkt Alkohol. „Er zieht sich zurück und sucht nach Wegen, um sein Denken und Fühlen auszuschalten“, erklärt Berndt.

Doch nicht jeder, der Stress auf der Arbeit hat und deshalb schlecht schläft, leidet am Burnout-Syndrom. „Ernst wird es, wenn man beispielsweise zwei Wochen lang Urlaub hatte und sich nach zwei Tagen schon wieder genauso ausgelaugt fühlt wie vorher. Auch wenn die Symptome gehäuft auftreten oder der Kollege bei einer stressigen Situation plötzlich und für ihn untypisch anfängt auszurasen oder zu weinen, könnte das ein Hinweis auf einen möglicherweise beginnenden Burnout sein“, sagt der Experte.

Das Burnout-Syndrom kann sich über Monate, sogar über Jahre entwickeln. Erste Tipps, wie Sie es schaffen, zuviel Arbeit zu vermeiden, finden Sie hier.

Weitere Tipps: Frank Berndt: 30 Minuten gegen Burn-out, Gabal-Verlag, 6,50 Euro.

© RP ONLINE GmbH 1995 - 2008

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der RP ONLINE GmbH