

Immer mehr Menschen sind Burnout-gefährdet

Weser-Kurier - 09.10.2011

Bremer Experte warnt vor Überlastung

Von Petra Sigge

Bremen. Über Stress bei der Arbeit klagt jeder mal. Doch immer mehr Menschen sind ständig steigendem Leistungsdruck und zunehmender Arbeitsverdichtung auf Dauer nicht gewachsen. Sie empfinden den Arbeitsalltag als permanente Tretmühle und fühlen sich ausgelaugt, überfordert, kraftlos - ausgebrannt. Früher mal als "Managerkrankheit" bezeichnet, ist das Burnout-Syndrom inzwischen längst in Werkstätten, Fabrikhallen und Büros angekommen.



© dpa

Immer mehr Arbeitnehmer sind Burnout-gefährdet.

Das belegt eine jetzt veröffentlichte Erhebung der IG Metall zum Phänomen Burnout. Die Gewerkschaft hat dazu fast 3900 Betriebsräte aus der Metall- und Elektrobranche befragt. Danach wird in 86 Prozent der Unternehmen der Anstieg psychischer Erkrankungen als ernst zu nehmendes Problem wahrgenommen. 40 Prozent gaben an, dass psychische Erkrankungen in ihrem Unternehmen stark oder sehr stark zugenommen hätten. Zwei Drittel der Betriebsräte erklärten, der arbeitsbedingte Stress und Leistungsdruck in den Unternehmen sei besonders seit der letzten Krise noch einmal deutlich gestiegen.

Die Gewerkschaft hat auch Betroffene gefragt. Stefan S. ist einer von ihnen. "Die Schichtarbeit macht mich verrückt", berichtet der 45-Jährige. "Ich arbeite 56 Stunden pro Woche. Was über die tarifliche 39,5 Stunden-Woche hinausgeht, wird uns als freie Tage gutgeschrieben, die wir allerdings nur nehmen können, wenn es die Produktion erlaubt." Irgendwann war sein Akku leer. Nichts ging mehr.

"Es hat mich im Auto erwischt. Ich war von einer Minute zur anderen nass geschwitzt, das Herz schlug mir bis zum Hals, in meinem Kopf drehte sich alles." Stefan S. wurde krankgeschrieben, nicht zum ersten Mal. "Ausfallzeiten hatte ich schon öfter. Aber ich fürchte, die Abstände werden kürzer. Ich fühle mich leer,

lustlos, müde und kaputt. Selbst an dem einzigen Wochenende, das ich im Monat frei habe, kann ich mich zu nichts aufraffen, sondern liege nur auf der Couch herum."



© Jochen Stoss
Der Bremer Arbeitspsychologe Michael Schottmayer warnt vor den Folgen von Überlastung am Arbeitsplatz.

Keine Erholung im Urlaub

Für Michael Schottmayer, Arbeitspsychologe an der Universität Bremen, sind dies die typischen Symptome für ein Burnout im Endstadium. Wobei in der aktuellen Diskussion Burnout eher als Folge einer zugrunde liegenden psychischen Problematik behandelt wird: "In sehr vielen Fällen kann das eine Depression sein." Das Abgleiten in einen Burnout laufe in bestimmten Phasen ab, erklärt der Wissenschaftler. "Es fängt meist damit an, dass man viel mehr arbeitet als man müsste und als es einem gut tut.

Da ist immer das Gefühl, unentbehrlich zu sein, nie Zeit zu haben." Dann komme eine ständige Müdigkeit hinzu. "Die Betroffenen hören auf, einen Sinn in ihrem Job zu sehen. Sie werden reizbar und entwickeln einen regelrechten Widerwillen, ja sogar Angst vor der Arbeit", sagt Schottmayer.

Mal einen längeren Urlaub einzulegen, Abstand zu gewinnen, damit sei es nicht getan. Denn auch das gehöre zur Symptomatik, dass Burnout-Betroffene sich im Urlaub gar nicht erholen können. "Der Stress geht innerlich weiter, die Gedanken an die Arbeit verfolgen einen überall hin." Das Erleben, den Ansprüchen immer weniger gerecht werden zu können, führe zu Schuldgefühlen. Mit der Folge, dass die Leistungsfähigkeit immer mehr schwinde, "schon bei kleinsten Anforderungen ist man völlig überfordert, fühlt sich hilflos".

Die Phasen der Krankschreibung würden immer länger - bis die Betroffenen merkten, dass sie es einfach nicht mehr schaffen, aus eigener Kraft da herauszukommen. Habe man mal das Endstadium erreicht, helfe nur noch ein Klinikaufenthalt, sagt Schottmayer. Er vergleicht den Verlauf der Erkrankung mit einem Strudel: "Am Anfang hat man vielleicht noch die Chance, sich freizuschwimmen. Aber je tiefer man da reingerät, umso hilfloser ist man dem ausgeliefert."

Für Burnout-gefährdet hält der Psychologe vor allem Menschen, die bei ihrer Arbeit besonders engagiert sind. "Es gibt diesen Spruch: Wer nicht brennt, kann auch nicht ausbrennen." Besonders bedroht seien Frauen und Männer in erzieherischen und therapeutischen Berufen. "In solchen helfenden Berufen waren die Handlungsspielräume immer schon groß, und damit ist auch die Eigenverantwortlichkeit sehr viel höher als etwa in der Produktion, wo jemand klar beschriebene Handgriffe zu machen hat." Je mehr Verantwortung, desto größer aber auch der psychische Druck für die Beschäftigten.

Diese Tendenz zeige sich inzwischen in allen Arbeitsbereichen. "Man gibt den Beschäftigten keine Anweisungen mehr, sondern verabredet Zielvereinbarungen. Früher wurde man für die Zeit bezahlt, die man im Betrieb anwesend war, heute gibt es Projektarbeit. Das bedeutet, das Ziel wird gesetzt, die Verantwortung für die

benötigte Arbeitszeit aber verschiebt sich immer mehr in Richtung Arbeitnehmer", stellt Schottmayer fest. Gleichzeitig wachse durch die Ausweitung von prekärer Beschäftigung die Unsicherheit und Angst um den Arbeitsplatz. "Der Druck ist objektiv gestiegen - auch durch die enorme Arbeitsverdichtung in den vergangenen Jahren."

Frauen häufiger betroffen

Welches Ausmaß der Psychostress am Arbeitsplatz inzwischen hat, machen Studien der Krankenkassen deutlich. So hat das Wissenschaftliche Institut der AOK ermittelt, dass die Fehlzeiten der Beschäftigten aufgrund psychischer Erkrankungen seit 1999 um fast 80 Prozent angestiegen sind. Und immer häufiger lautet die Diagnose Burnout. Nach Hochrechnungen der AOK waren im vergangenen Jahr rund 100000 Menschen wegen eines Burnout-Syndroms krankgeschrieben. Das bedeutete 1,8 Millionen Fehltage. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes und der Betriebskrankenkassen führen die Behandlung von psychischen Erkrankungen und der damit verbundene Produktionsausfall zu Kosten von jährlich rund 53 Milliarden Euro.

"Hier tickt eine gesellschaftliche Zeitbombe", warnt IG-Metall-Vorstand Hans-Jürgen Urban. Die Arbeitgeber reagieren nach Meinung der Gewerkschaft bisher jedoch eher hilflos auf die zunehmende Zahl von Burnout-Fällen. "Da wird dann mal ein Gesundheitsprogramm aufgelegt oder an die Beschäftigten appelliert, mehr Sport zu machen und auf eine bessere Ernährung zu achten. Die Arbeitsbedingungen als Hauptverursacher bleiben jedoch außen vor." Um die Beschäftigten künftig besser zu schützen, fordert die IG Metall nach dem Vorbild anderer Länder eine Antistress-Verordnung. Gegen klassische Gesundheitsgefährdungen wie Lärm oder Schadstoffe in der Luft gebe es konkrete Präventionsregeln, nur bei arbeitsbedingtem Stress nicht. Hier habe der Gesetzgeber endlich nachzubessern.

Schon aus eigenem Interesse müssten sich die Unternehmen künftig besser um ihre Beschäftigten kümmern, meint Arbeitspsychologe Schottmayer. Noch bis vor Kurzem sei es für die Arbeitgeber kein Problem gewesen, Ausfälle durch neue Kräfte zu ersetzen. Doch inzwischen habe sich der Arbeitsmarkt drastisch gewandelt, unterstreicht Schottmayer. "Mit dem zunehmenden Fachkräftemangel in Deutschland hat die Forderung nach einem nachhaltigen Umgang mit der Personalressource jetzt eine handfeste wirtschaftliche Grundlage bekommen."