

24. Januar 2011, 13:57 Uhr

Massenleiden Burnout

Wie Firmen ihre Spitzenkräfte verbrennen

Von *Maria Marquart*

Sie streben nach Perfektion - und scheitern an der Realität: Die Diagnose Burnout trifft vor allem ehrgeizige Leistungsträger. Wenn sie ausfallen, kostet das die Wirtschaft Milliarden. Dabei können simple Verbesserungen im Job den Trend stoppen.

Hamburg - Zunächst klingt es nach harmlosen Arzt-Fragen: Schwitzen Sie nachts stark? Stellen Sie eine unerklärliche Gewichtszunahme fest? Haben Sie Schwierigkeiten, sich Termine zu merken? Doch dann bekommt der Fragebogen im Wartezimmer von Doktor Alex Witasek eine intimere Note: Haben Sie ständig Angst, etwas nicht zu schaffen? Haben Sie Angst, Pausen zu machen? Haben Sie das Gefühl, alles selber machen zu müssen?

Wer all diese Fragen mit "Ja" beantwortet, für den könnte die Diagnose "Burnout-Syndrom" lauten - das Gefühl im Job ausgebrannt zu sein. Betroffene haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie sich wirklich in gezielte Behandlung begeben, sagt der Mediziner Witasek.

Die Krankheit ist nicht nur für die Betroffenen ein Problem. Auch der volkswirtschaftliche Schaden durch psychische Belastungen am Arbeitsplatz ist enorm. Laut einer 2009 veröffentlichten Studie der Betriebskrankenkassen entstehen dadurch Kosten in Höhe von 6,3 Milliarden Euro. Etwa drei Milliarden Euro werden für die Behandlung fällig, den Schaden durch den Produktionsausfall beziffern Experten auf 3,3 Milliarden Euro.

Experten schätzen, dass etwa neun Millionen Menschen in Deutschland unter Burnout leiden. Die Dunkelziffer ist auch aufgrund der schwierigen Diagnose hoch, sagt die Gesundheitspsychologin und Beraterin Dagmar Siebecke. Die Symptome reichen von Magen-Darm-Problemen über Rückenschmerzen bis hin zu Tinnitus.

Eine Million Euro Schaden nach dem Burnout eines Mitarbeiters

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat errechnet, dass ein Burnout-Fall im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr mit sich bringt. Dabei verursachen Ausfälle aber nicht die höchsten Kosten, sagt Siebecke. Größerer Schaden entstehe den Firmen dadurch, dass die Betroffenen nicht mehr produktiv sind. Amerikanische Forscher gehen davon aus, dass durch psychische Beschwerden bei einem Acht-Stunden-Arbeitstag im Schnitt etwa eineinhalb Stunden nicht produktiv genutzt werden. Das trifft Unternehmen umso härter, da Burnout meist Leistungsträger trifft, die sich selbst Perfektion abverlangen.

Doch die Folgen können die Firmen auch viel direkter treffen. Als ein Mitarbeiter einer IT-Consulting-Firma infolge von Burnout ausgefallen sei, habe das Unternehmen den Schaden am Ende auf eine Million Euro beziffert, sagt Siebecke. Denn der Angestellte hatte einen wichtigen Kunden betreut, der nun absprang. Eine Behindertenpflegeeinrichtung habe Kosten in Höhe von 120.000 Euro errechnet, als ein Mitarbeiter ausfiel, berichtet die Burnout-Expertin weiter.

Der Gesundheitsreport 2010 der Betriebskrankenkassen (BKK) zeigt, dass 2009 jeder neunte Krankheitstag der BKK-Pflichtmitglieder mit einer psychischen Diagnose begründet wurde. Seit Beginn der neunziger Jahre hat sich demnach der Anteil der psychisch bedingten Ausfalltage verdreifacht.

Siebecke berät Firmen beim Gesundheitsmanagement, um psychischen Belastungen am Arbeitsplatz vorzubeugen. Denn für Burnout machen Experten schlechte Arbeitsbedingungen verantwortlich: Leistungsbereite Leute sehen sich mit knappen Ressourcen, unfähigen Vorgesetzten sowie wenig Wertschätzung und Lob konfrontiert. Es sei, als ob man einen Porsche auf einen holprigen Feldweg setze

und ihn so lange fahren lasse, bis er völlig ramponiert sei, beschreibt Siebecke die Situation vieler Betroffener.

Eine Studie mit Beschäftigten in der IT- und Medienbranche ergab, dass die Befragten weder lange Arbeitszeiten noch ständige Erreichbarkeit oder das parallele Arbeiten an mehreren Projekten automatisch als überfordernd sahen. Vielmehr monierten sie schlechte Organisation und Arbeitsbedingungen, die am Ende zermürend sein können. Wenn dauerhaft eine Lücke zwischen eigenem Anspruch und Wirklichkeit klafft, kommt die Erschöpfung. Die Begeisterung ist weg, selbst ein hohes Gehalt kann dies nicht auffangen.

Klavier im Büro gegen den Frust

Zumindest die großen Unternehmen hätten aber erkannt, dass sie vorbeugen müssen, sagt Siebecke. Sie analysieren die Arbeitsbedingungen für ihre Leistungsträger und schulen ihr Führungspersonal.

Forscher der Bertelsmann-Stiftung und des Schweizer Instituts Sciencetransfer fanden in einer Langzeitstudie heraus, dass die Zahl der Burnout-Fälle in Unternehmen abnimmt, wenn Vorgesetzte ihre Mitarbeiter unterstützen. Etwa indem sie Tipps geben, auf Arbeitsentlastung achten, loben oder schlicht einfach mal zuhören.

Auch flexible Dienstzeiten sowie Sport- und Entspannungsangebote können helfen, Stress und Burnout-Symptome zu vermeiden, sagt Mediziner Witasek. Denn wer sich bewegt, der baue Anspannungen ab. Manchen seiner Patienten rät er auch dazu, ein Piano ins Büro zu holen und sich zwischendurch mal ein paar Minuten ans Klavier zu setzen. "Wer musiziert, denkt an nichts anderes", sagt der Arzt.

Abschalten können viele Menschen nicht mal mehr im Urlaub. Selbst dann suchen sie im Hotel nach einem Internetzugang, um Mails zu checken oder bei Facebook auf dem Laufenden zu bleiben. Und zum Einschlafen läuft der Fernseher. "Das ist eine Reizüberflutung, die sich gewaschen hat", sagt Witasek. Manchem seiner Patienten nimmt er während der stationären Behandlung daher zum Auftakt sofort das Handy ab.

URL:

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/0,1518,740853,00.html>

FORUM:

Macht uns die moderne Welt krank?

<http://forum.spiegel.de/showthread.php?t=27963&goto=newpost>

MEHR AUF SPIEGEL ONLINE:

Fotostrecke: Prominente Burnout-Fälle

<http://www.spiegel.de/fotostrecke/fotostrecke-63863.html>

Grafiken: So leiden deutsche Arbeitnehmer

<http://www.spiegel.de/fotostrecke/fotostrecke-63828.html>

Themenseite Burnout-Syndrom: Totale Erschöpfung

http://www.spiegel.de/thema/burnout_syndrom/

Tinnitus-Forschung: Wie Ärzte gegen den Tonterror kämpfen (24.01.2011)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,737454,00.html>

Zweifelhafte Wellness-Pakete: Eins, zwei, drei, der Burnout ist vorbei (22.07.2010)

<http://www.spiegel.de/reise/deutschland/0,1518,707713,00.html>

Muße als Urlaubsziel: Wo ist denn hier der Abschaltknopf? (21.07.2010)

<http://www.spiegel.de/reise/fernweh/0,1518,707387,00.html>

Psychologie: "Stellen Sie sich Ihren Ängsten" (11.10.2010)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,721984,00.html>

Psycholeid: Kosten für Depressions-Therapie explodieren (12.08.2010)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,711458,00.html>

Studie: Jeder vierte Bundespolizist leidet an Burnout (01.04.2010)

<http://www.spiegel.de/panorama/justiz/0,1518,686847,00.html>

Burnout-Opfer Miriam Meckel: "Plop, plop, plop" (08.03.2010)

<http://www.spiegel.de/spiegel/0,1518,682147,00.html>

MEHR IM INTERNET

Prävention: Vier Stufen für ein langes Leben (manager-magazin.de)

<http://www.manager-magazin.de/lifestyle/artikel/0,2828,733395,00.html>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich

für die Inhalte externer Internetseiten.

© **SPIEGEL ONLINE 2011**

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH