Feuer und Flamme oder völlig ausgebrannt?

Beim Gedanken an frühere Generationen erscheint es so, als ob die berufliche Tätigkeit für die meisten ein relativ klar umrissenes Feld darstellte. Feste Arbeitszeiten, Aufgaben und Anforderungen – jeder wusste, worum es ging und was er/sie zu tun und zu lassen hatte.

Was die Berufskrankheiten anbelangt, so war in erster Linie von Staublunge, Erkrankungen des Muskel- und Skelettapparates (den sogenannten „kaputten Knochen") oder Allergien die Rede. Was hat sich seitdem geändert? Warum scheiden immer mehr Personen aufgrund psychischer Erkrankungen aus dem Berufsleben aus? Wieso ist ständig von Burnout die Rede? Sind wir heutzutage dauergestresst?

Zunächst einmal ist anzumerken, dass Arbeit an sich nicht zwangsläufig krank macht. Untersuchungen von Krankenkassen, die Daten arbeitsloser und beschäftigter Mitarbeiter vergleichen, kommen zu dem Ergebnis, dass Arbeitslose einen schlechteren Gesundheitszustand, ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten und einen erhöhten Suchtmittelkonsum aufweisen (Hollederer, 2008). Darüber hinaus sind Arbeitslose häufiger depressiv, leiden unter Angstsymptomen, psychosomatischen Beschwerden und einem geringeren Selbstwertgefühl.

Wenn Arbeit also nicht zwangsläufig krank macht – was führt dann zu dem deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in der Arbeitswelt?

An dieser Stelle ist zunächst festzuhalten, dass in den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten tatsächlich ein Wandel stattgefunden hat, der dazu führt, dass Beschäftigte heute unter mehr oder anders geartetem Stress leiden als früher. Durch Verlagerungen von Jobs ins Ausland kam es in Deutschland zu einer stetigen Abnahme des produktiven und zu gleichzeitigem Anstieg des Dienstleistungssektors. Außerdem wurden die Tätigkeiten komplexer, der Leistungs- und Termindruck stieg an und Informationstechnologien (bspw. Email) erlauben es, zeit- und ortsunabhängig für den Arbeitgeber erreichbar zu sein.

Dennoch reicht dieser objektive Wandel als Begründung für die oben dargestellten Veränderungen nicht aus – denn sonst müsste die Anzahl der Erkrankungen deutlich höher sein als sie tatsächlich ist. Betrachtet man die Daten der Krankenkassen, so lässt sich feststellen, dass der Krankenstand von 1999 bis 2005 kontinuierlich gefallen ist (Tiefststand 2005 bei 3,3%) und erst seit 2009 ein kontinuierlicher Anstieg verzeichnet werden kann (Protschka, 2012). Einer Studie des Bundesverbands der Betriebs-krankenkassen zufolge betrug der Anteil psychischer Erkrankungen im ersten Halbjahr 2012 etwa 13,2% - dies

© Hazelnut Consulting GmbH

entspricht der dritthäufigsten Erkrankungskategorie (BKK, 2012). Psychische Erkrankungen holen also im Vergleich zu anderen Erkrankungen auf, auch wenn der Krankenstand der Beschäftigten insgesamt noch keinen Anlass zur Sorge gibt.

Was unterscheidet den motivierten, engagierten Mitarbeiter, der auch nach Feierabend noch auf Emails reagiert und damit kein Problem hat, von seinen burnout-gefährdeten Kollegen? Ist die Arbeitssituation oder die Person selbst ausschlaggebend für die Frage, ab welchem Grad Engagement zu Burnout führt?

Die Ergebnisse des aktuellen Stressreports (Lohmann-Haislah, 2013, basierend auf Daten von 17562 Personen) verdeutlichen, dass sich die Berufsanforderungen seit 2005 auf hohem Niveau stabilisiert haben. Am häufigsten klagen die Beschäftigten über Zeit- und Termindruck und Arbeitsunterbrechungen. Dies führt dazu, dass etwa 25% der Befragten auf Pausen verzichten - entweder weil diese nicht in den Arbeitsablauf passen oder weil das Arbeitspensum zu hoch ist. Fehlen zusätzliche, unterstützende Faktoren in der Arbeitssituation, wie bspw. ein funktionierendes Team oder eine Führungskraft, die einem den Rücken stärkt und Handlungsspielraum schafft, so kann der Stress in der Arbeitssituation zum belastenden Faktor werden. Meist zeigen sich zunächst kurzfristige Folgen – z.B. Müdigkeit, Erschöpfung und das Gefühl, nach der Arbeit nicht richtig abschalten zu können.

Betrachtet man die Personen, die an einem Burnout erkranken, genauer, so zeigt sich häufig, dass es gerade diejenigen sind, die sich besonders stark mit ihrem Beruf identifizieren. Stellt der Job die Hauptquelle für Anerkennung, Selbstbewusstsein und Selbstwert dar, trifft es einen besonders hart, wenn es „nicht so gut läuft". Gerade in diesen Phasen ist es besonders wichtig, einen Ausgleich zu finden und sich zu ent-stressen – sei es beim Sport oder im Gespräch mit einem guten Bekannten.

An diesem Punkt schließt sich der Kreis der oben gestellten Fragen. In den meisten Fällen ist weder die Person noch die Arbeitssituation allein dafür verantwortlich, dass die Diagnose Burnout vergeben wird. Vielmehr ist es das Zusammenwirken beider Faktoren, welches das Burnout-Risiko begünstigt. Wir sind also zu einem gewissen Teil auch selbst in der Verantwortung, dafür zu sorgen, dass wir möglichst lange Feuer und Flamme bleiben – ohne auszubrennen.

Die Hazelnut Consulting unterstützt Unternehmen und Organisationen in Fragen der Gesundheitsförderung und optimalen Arbeitsgestaltung. Dabei kann aus einem breiten Spektrum an Themenschwerpunkten ausgewählt werden, angefangen vom gesundheits-förderlichen Führungsverhalten bis hin zum Aufbau eines Burnout-Präventionskonzeptes.

Literatur:

BKK (2012). Krankenstand im ersten Halbjahr 2012 unverändert gegenüber dem Vorjahreszeitraum bei 4,4 Prozent. Online verfügbar unter: http://www.lifepr.de/pressemitteilung/bkk-bundesverband-berlin/Krankenstand-im-ersten-Halbjahr-2012-unveraendert-gegenueber-dem-Vorjahreszeitraum-bei-4-4-Prozent/boxid/339147 [27.05.2013]

Hollederer, A. (2008). Psychische Gesundheit im Fall von Arbeitslosigkeit. *Praktische Arbeitsmedizin*, *12*, 29-32.

Lohmann, Haislah, A. (2013). *Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Protschka, J. (2012). Krankenkassenreport: Krankenstand steigt weiter an. *Deutsches Ärzteblatt*, *4*, 158-159.

© Hazelnut Consulting GmbH