

# Schlüssige „Burnout“-Prävention

Immer mehr Berufstätige kämpfen mit psychischen Problemen.

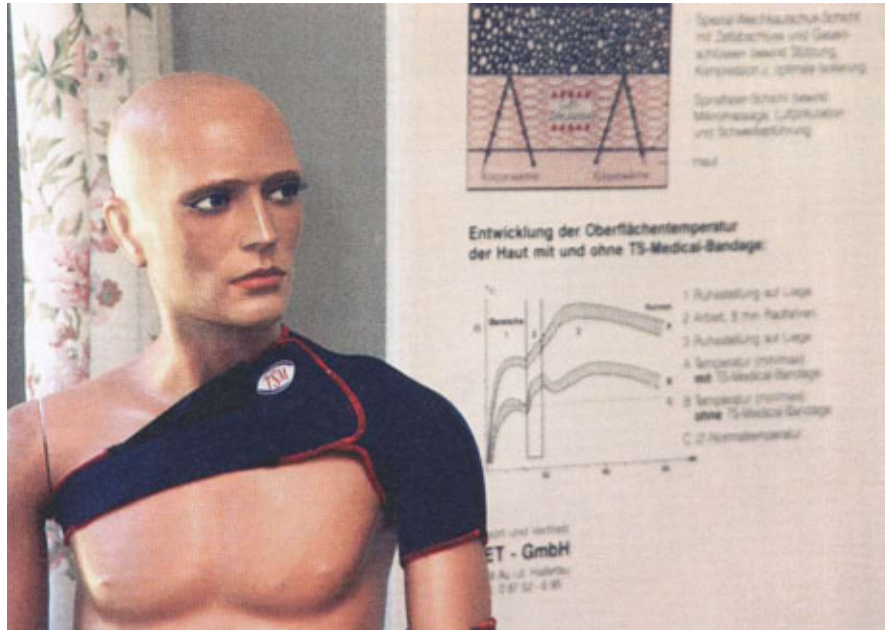
Meistens liegen die Ursachen hierfür auch im persönlichen Bereich.

**Derartige Nachrichten** vermehren seit Jahren die Medien immer wieder: Die Zahl der Arbeitnehmer mit psychischen Belastungen oder gar Erkrankungen steigt, ebenso die Zahl der „Burnout“-Fälle. Und oft lautet die Begründung: Die Arbeitsbelastung in den Betrieben steigt. Das stimmt! In vielen Unternehmen geht es heute hektischer als früher zu. Zudem sind die Beschäftigungsverhältnisse fragiler. Angefangen bei den gering Qualifizierten, die heute häufig nur noch Mini-Jobs und Zeitarbeit-Jobs finden, bis zu den hoch Qualifizierten, die in den ersten Berufsjahren oft nur Zeitverträge erhalten. Doch darin allein die Ursache der steigenden Belastung zu sehen, greift zu kurz. Unser gesamtes Leben hat sich verändert. Heute wird von den Menschen zum Beispiel insgesamt erwartet, mehr Eigenverantwortung zu zeigen und „private Vorsorge“ zu betreiben. Auch das trägt zur steigenden Belastung bei. Doch noch entscheidender ist: Die Sozialstrukturen in unserer Gesellschaft haben sich verändert.

## Das „Unterstützungssystem“ fehlt oft

Familien mit drei, vier Kindern waren noch vor wenigen Jahrzehnten gang und gäbe. Und wenn der Nachwuchs erwachsen war und eine eigene Familie gründete, geschah dies meist in der Nähe des Elternhauses, wenn nicht gar am selben Ort. Entsprechend groß waren das familiäre „Unterstützungssystem“ und der gewachsene Freundeskreis, auf den man sich bei Bedarf stützen konnte. Heute hingegen dominieren in den städtischen Ballungsräumen die Single-Haushalte - auch weil (Liebes-) Beziehungen brüchiger wurden. Klassische Vater-Mutter-Kind-Familien sind in den Großstädten fast schon die Ausnahme. An ihre Stelle sind Alleinerziehende mit Kindern und die Patchwork-Familien getreten. Und die Verwandten, auf die man zurückgreifen kann, existieren nicht mehr oder wohnen Hunderte von Kilometern entfernt.

Ebenso erhöht auch das den Druck, unter dem Berufstätige stehen. Denn wegen der fehlenden „Unterstützungssysteme“ werden schon Kleinigkeiten wie das abzuholende Postpaket oder der zu organisierende Handwerkerbesuch zum Stress verursachenden Problem.



Oft strahlen psychische Belastungen auf die körperliche Konstitution aus. FOTOS (3): ARCHIV



Rückgrat im Betriebsalltag zu zeigen, bedeutet ebenfalls, die Wirbelsäule selbst zu stärken

## Viele Präventionskonzepte greifen zu kurz

Demzufolge betonen die Experten übereinstimmend: Die veränderte Arbeitswelt ist nur einer von vielen Faktoren, warum heute mehr Berufstätige als früher unter einer großen psychischen Anspannung stehen. Deshalb greifen alle betrieblichen „Work-Life-Balance“-Konzepte zu kurz, die ihren Blick nur auf die Arbeitswelt richten. Ihr Ausgangspunkt sollte sein: Wie leben die Mitarbeiter heute? Mit welchen

Anforderungen sind sie aufgrund ihrer Lebenssituation konfrontiert?

Und dasselbe gilt für die Programme zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Auch sie greifen oft zu kurz, weil sie den Fokus primär auf Familien und Alleinerziehende mit Kindern richten. Dabei stehen Singles häufig „noch stärker unter Strom“ als stolze Väter und Mütter - unter anderem, weil sie mehr Zeit in die Pflege eines Freundes- und Bekanntenkreises investieren müssen, der sie emotional trägt.

Viele Berufstätige sind heute aufgrund des fehlenden privaten „Unterstützungssystems“ sehr verletzlich. Solange im Leben alles glatt läuft, ist das meist kein Problem. Doch wehe, die Liebesbeziehung oder Ehe bricht auseinander, und die Person fällt in ein emotionales Loch oder erkrankt, oder ein Elternteil wird zum Betreuungsfall. Dann geraten viele Berufstätige schnell an ihre Belastungsgrenze. Kommen dann noch berufliche Sorgen hinzu, wird die persönliche Krise akut.

**Zunehmend ausgefeiltere Programme**

Bei fast allen „Burnout“-Gefährdeten und -Geschädigten hat die Überlastung auch private oder persönliche Gründe. Da ist die Controllerrin, die seit Jahren unter Schlafstörungen leidet - auch weil sie nicht den gewünschten Lebenspartner findet. Da ist der Sales Manager und Vater zweier Kinder, der meist nur am Wochenende zuhause ist, weshalb es in seiner Ehe kriselt. Da ist die Lehrerin, deren Vater einen Schlaganfall erlitt und nun einer intensiven Pflege bedarf. Bei all diesen Personen hat die Überforderung auch berufliche Gründe, doch nicht nur.

Indessen haben viele Unternehmen diesen Zusammenhang erkannt. Deshalb bieten sie ihren Mitarbeitern immer mehr Unterstützungsmaßnahmen an, um ihr Leben in Balance zu halten. Viele machen sich Gedanken darüber, wie sie ihre Mitarbeiter entlasten können - etwa, wenn ein Elternteil zum Betreuungsfall wird. Ihre Weiterbildungsprogramme enthalten neben den üblichen Stressmanagement-Seminaren auch Angebote, die darauf abzielen, die Widerstandsfähigkeit der Mitarbeiter zu stärken - und diese dafür zu sensibilisieren, wann ein „Gefordert-sein“ in ein „Überfordert-sein“ umschlägt.

Zumindest die großen Unternehmen entwickeln ausgefeiltere Präventionsprogramme, auch weil sie wissen: Wenn ein Leistungsträger wegen eines „Burnouts“ mehrere Monate ausfällt, entsteht uns ein enormer Schaden. Und: In den kommenden Jahren wird es für uns immer schwieriger werden, qualifizierte Arbeitskräfte, die ausfallen, zu ersetzen. Also investieren sie mehr Zeit und Geld in die Erhaltung und Bewahrung der Gesundheit - nicht nur zum Wohl der Mitarbeiter, sondern auch des Unternehmens.

SIBYLLE BRECHTEL.

Informationen:  
[www.brechtel-gesundheitscoaching.de](http://www.brechtel-gesundheitscoaching.de)



Immer wieder sollten Unternehmer die physische Leistungsfähigkeit überprüfen lassen.



Sibylle Brechtel ist Inhaberin eines in der Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention aktiven Trainings- und Beratungsunternehmens mit Sitz in Diez (bei Limburg).

FOTO: BRECHTEL GESUNDHEITS-COACHING