

Angemeldet als "Priestergemeinschaft"

[Benutzerdaten](#)

[Abmelden](#)

Die Tagespost

Katholische Zeitung für Politik, Gesellschaft und Kultur

Suche im Tagespost-Archiv

Suche im Tagespost-Archiv



ePaper der Tagespost

Lesen Sie die Druckausgabe im Originallayout

[>>Alle Informationen](#) [>>Demoversion](#)

[Home](#)

[Politik](#)

[Kirche Aktuell](#)

[Feuilleton](#)

[Aus aller Welt](#)

[Glaubensforum](#)

[Abo / Leserbriefe](#)

[Service](#)

[Anzeigen](#)

[Redaktionsprofil](#)

[Aus Aller Welt](#)

[Reise](#)

05.10.2011 14:56

Infarkt der Psyche

Burnout in der Arbeitswelt: Erschöpfungsdepression ist zum Massenphänomen geworden. Von Reinhard Nixdorf

Würzburg (DT) Diese Personalie hat eine Diskussion in Gang gesetzt: Ralf Rangnick, 53 Jahre alt, deutscher Fußballtrainer, zuletzt bei Schalke 04 beschäftigt, hat seinen Job aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben. Diagnose des Vereinsarztes: vegetatives Erschöpfungssyndrom – im mittlerweile englisch sprechenden Volksmund Burnout.

Burnout – diesen Begriff hat der deutsch-amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger erstmals 1974 in einem Aufsatz verwendet. Vorher kannte man den Begriff „Managerkrankheit“. Lange Zeit galt Burnout als Krankheit von Konzernchefs und Krankenhausärzten. Es beschreibt einen Zustand, bei dem ein Mensch seelisch und körperlich nicht mehr auf sein Umfeld reagieren kann: Er ist handlungsunfähig. Er kann nicht mehr auf die Anforderungen, die er an sich selbst stellt und die andere an ihn stellen, angemessen reagieren: Seine Psyche hat einen „Infarkt“ erlitten.

Wettbewerb am Markt, Konkurrenzdruck, Versagensangst, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, höhere Beanspruchung, Arbeitsverdichtung – all das hat bewirkt, dass Burnout heute erschreckend viele normal arbeitende Menschen in Deutschland trifft. Viele brechen regelrecht zusammen unter dem wachsenden Druck unserer Leistungsgesellschaft, mithalten zu müssen und mithalten zu wollen. Erschöpfungsdepression ist zum Massenphänomen geworden.

Nach Erhebungen der Techniker Krankenkasse leidet heute jeder fünfte Erwerbstätige an psychischen Störungen. Zwanzig Prozent der Krankheitstage haben etwas mit Stress, Burnout oder psychischen Belastungen zu tun – mit steigender Tendenz. Die Fehlzahlen wegen solcher Erkrankungen sind in den vergangenen vier Jahren um ein Drittel gestiegen – und das bei einem in etwa gleichen Krankenstand über die letzten zehn Jahre. Parallel dazu stieg die Anzahl der Verordnungen von Antidepressiva um rund vierzig Prozent. Meist sind Menschen zwischen Mitte dreißig und Ende vierzig betroffen – also in der Zeit von Familiengründung und Karriereaufbau.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass Depression im Jahr 2020 die häufigste Krankheit sein wird, die zu Arbeitsunfähigkeit führt, weit vor Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch die Gewerkschaft IG Metall warnt vor den Folgen zunehmender psychischer Erkrankungen in den Betrieben: Laut einer aktuellen Umfrage gaben vierzig Prozent der Betriebsräte an, dass psychische Erkrankungen stark zugenommen hätten. Gerade der Wandel der Arbeitswelt fällt dabei besonders ins Gewicht: Arbeitnehmer sollen so flexibel sein wie nie zuvor, aber ihre Arbeitsplätze sind unsicherer denn je. Der dadurch entstehende Leistungsdruck treibt sie in die Erschöpfung, der wirtschaftliche Schaden ist enorm. Eine Studie der Allianz AG und des Rheinisch Westfälischen Instituts für Wirtschaftsforschung hat ergeben, dass die Krankheitskosten aufgrund von Depressionen in Deutschland 2008 bei bis zu 22 Milliarden Euro lagen. Gegenüber 2002 war das ein Anstieg von fast dreißig Prozent.

Aber was geht in Menschen vor, die unter Burnout leiden? Als Prozess der Überaktivität und des Kontaktverlustes zu sich selbst, der in der Regel in einen Zusammenbruch mündet - in Erschöpfung, Depression, Angst, Sucht oder einer Somatisierungsstörung – beschreibt Joachim Galuska, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychiatrie und ärztlicher Direktor der Heiligenfeld-Kliniken in Bad Kissingen, das Burnout.

„Burnout beginnt damit, dass ich aus dem Gleichgewicht komme und nicht mehr genügend Selbstregulationsfähigkeit besitze, um die Dinge des Lebens auszubalancieren“, sagte Galuska

Nachrichten

11. Oktober 2011

Erstes interreligiöses Gotteshaus in Berlin

11. Oktober 2011

400 Euro für Bücher und Zeitungen im Jahr

11. Oktober 2011

Birma kündigt Amnestie für 6.000 Häftlinge an

11. Oktober 2011

Koptischer Bischof fordert klare Sprache gegenüber Kairo

Gratis Probe-Abo bestellen

Diakonie lehnt Betreuungsgeld grundsätzlich ab

09. Oktober 2011

Papst beginnt Kalabrienreise

Umfrage

10. Oktober 2011

Deutsch-Koreaner wollen demonstrieren und fasten

Papstbesuch

10. Oktober 2011

Was glauben Sie, welche Folgen hat der Staatsbesuch von Papst Benedikt XVI. in Deutschland?

Syrische Christen in der Türkei dürfen Kirche bauen

Er wird der römisch-katholischen Kirche in Deutschland helfen, die zentralen Fragen des Neuen Kulturschwerferts zu klären als innerkirchliche Reizthemen.

- Er wird die lehramtsreuen Katholiken stärken, aber die Zerrissenheit der römisch-katholischen Kirche in Deutschland wird nicht geringer werden.
- Er wird weniger für die Kirche selbst von Bedeutung sein, als vielmehr der säkularen Mehrheit der Gesellschaft neue Impulse geben, sich mit dem Glauben zu beschäftigen.



Pilgerzeitung zum Weltjugendtag als kostenloser Download hier.

ANZEIGE:

ANZEIGE:

diese Woche gegenüber dem Hessischen Rundfunk. An frühen Signale könne ein Mensch spüren: „Es läuft nicht so, wie es eigentlich für mich laufen sollte! Mein Organismus zeigt mir, dass es anders verlaufen muss. Ich bin gereizt, ich bin vielleicht hilflos, ich bin angespannt, ich kann nicht mehr gut schlafen, mein Appetit ist nicht mehr richtig da, ich bin überaktiv, ich ziehe mich vielleicht auch aus sozialen Beziehungen zurück, weil ich irgendwie alles schaffen will.“

Aber gerade weil Burnout schleichend beginnt, suchen viele Menschen erst nach ihrem Zusammenbruch um Hilfe nach. „Der Knackpunkt liegt in der Phase, die vorher stattfindet, also in der Phase des sich selbst Überforderns, des aus der eigenen Mitte Geratens, dieser Überspannung, dieser Überaktivität und des nicht mehr den Kontakt haben zu sich selbst“, sagte Joachim Galuska. In einer Therapie komme es darauf an, den Kontakt zu sich selbst wiederherzustellen: „Zu den Kriterien und inneren Werten, nach denen ich leben will und die zu mir passen. Und das ist eigentlich die Chance eines Burnouts.“

Viele Burnout-Geschädigte lernten in der Therapie „zum ersten Mal lernen, nach innen zu schauen, nach innen zu spüren und sich selbst ernst zu nehmen“, sagte Joachim Galuska. Denn: „Burnout bedeutet, dass ich vorbei an mir gelebt habe. Ich habe vielleicht noch gar nicht gemerkt, dass ich an mir vorbei gelebt habe, weil ich diesen inneren Bezug vielleicht noch gar nicht kannte.“

Auf der anderen Seite gilt: Die Tatsache, dass ein Mensch Belastungen ausgesetzt ist und Druck empfindet, macht ihn nicht gleich krank. Wer in einem harmonischen Umfeld arbeitet und von Kollegen und Vorgesetzten geschätzt wird, der kann sicher auch unter hoher Belastung effektiv arbeiten. Aber die Verhältnisse sorgen dafür, dass diese Selbstheilungskraft schwindet. Konkurrenzdruck und Versagensangst, Arbeitsverdichtung und Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes – all das ist Normalität in der Arbeitswelt – und Besserung ist nicht in Sicht. Da ist es eine bittere Pointe, wenn Anbieter, die Entspannung versprechen, ihren Nutzen aus der Entwicklung ziehen: Allein die Yoga-Industrie setzt laut „Yoga-Journal“ in Deutschland rund fünfhundert Millionen Euro um. 2010 wurden fünf Millionen Wellness-Reisen gebucht, die neben Strand und Sonne Massagen, Sport und Entspannungstechniken anbieten. Bis 2020, schätzt das Institut für Freizeitwirtschaft, werden rund dreizehn Millionen Menschen im Bereich Gesundheitstourismus buchen. Denn Therapie und Prävention gegen „Burnout“ setzen auf gesundheitsfördernde Maßnahmen, wie Atem- und Meditationsübungen, Sport und Selbstmanagement-Therapien – und das rechnet sich für die Gesundheits-Branche.

 [Drucken](#)  [Versenden](#)

[Abo bestellen](#) | [Geschenkabo](#) | [Anzeigen](#) | [Mediadaten](#) | [Impressum](#) | [Kontakt](#)

DIE TAGESPOST

Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.