

Interview

Das sind die Risikofaktoren für einen Burnout

Leiden immer mehr Menschen unter berufsbedingter Erschöpfung? – Warum man nicht vorschnell kündigen sollte

Von Yvonne Roither

LINDAU - Wer sich ausgebrannt, leer und kraftlos fühlt, der könnte an Burnout leiden. Das Wort ist in aller Munde. Doch nimmt der Leidensdruck bei der Arbeit tatsächlich zu und was sind die Ursachen dafür? Wir haben darüber mit Jörg-Hilmar Deubner, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik in Bad Wörishofen, gesprochen. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie hat bei den Lindauer Psychotherapie-wochen einen Kurs über berufsbezogene Erschöpfung gegeben.

Herr Deubner, wann spricht man von einem Burnout?
Lange Zeit gab es keine einheitliche Burnout-Definition, die Kriterien wurden kontrovers diskutiert. Inzwischen hat die Weltgesundheitsorganisation das ziemlich griffig definiert. Demnach ist Burnout keine Erkrankung, sondern ein Risikozustand, der durch eine unzureichende Bewältigung beruflicher Belastungsfaktoren bedingt ist.

Welche Symptome deuten auf einen Burnout hin?
Er äußert sich in einem berufsbezogenen Erschöpfungserleben und einer herabgestuften beruflichen Leistungsfähigkeit. Typisch sind aber auch eine emotionale Entkoppelung gegenüber den Abläufen im Beruf, was oft in Frustration und Zynismus mündet.

Was bedeutet das konkret?
Menschen, die unter Burnout lei-

den, graut es montags schon vor der Arbeit, sie zeigen deutliche Konzentrationsstörungen und haben keine Motivation für die Arbeit. Wenn Menschen, die beruflich viel mit anderen Menschen zu tun haben, immer gleichgültiger werden und sich weniger emotional berührt fühlen, sind das ebenfalls Hinweise auf einen Burnout.

Welche Folgen hat ein Burnout für die tägliche Arbeit?
Hier lassen sich unterschiedliche Muster beobachten. Menschen, die in der Arbeit sehr engagiert sind, versuchen die Leistungseinbußen durch noch größeres Engagement zu kompensieren. Doch dieser innerliche Kraftaufwand führt dann oft zur zunehmenden Erschöpfung. Menschen, die die Arbeit eher als notwendiges Übel sehen, zeigen bei einem Burnout ein insgesamt niedrigeres Engagement. Dabei sind sie seelisch genauso belastet wie die andere Gruppe.

Burnout ist in aller Munde. Leiden tatsächlich immer mehr Menschen darunter?
Das ist schwer zu klären. Wenn man Menschen fragt, ob sie erschöpft sind, würden ein Drittel bis die Hälfte der Befragten diese Frage bejahen. Schaut man jedoch, wie oft Ärzte die Diagnose Burnout im Verlauf eines Jahres gestellt haben, dann klingt das mit zwei Prozent (Frauen) beziehungsweise einem Prozent (Männern) nach sehr wenig. Diagnosen wie Depression und Anpassungs-

störung werden deutlich wahrscheinlicher gestellt. Da die Studienlage eher undurchsichtig ist, sind die Zahlen nur schwer nutzbar.

Wie ist Ihr persönlicher Eindruck?
Ich erlebe es schon so, dass für einen erheblichen Teil der Menschen, die bei uns in der Klinik behandelt werden, die Überforderung mit dem Arbeitsumfeld eine wichtige Rolle spielt. Aber ich kann es nicht einschätzen, ob sich generell mehr Menschen bei der Arbeit ausgebrannt fühlen. Hier könnten auch anderen Faktoren eine Rolle spielen.

Beispielsweise?
Das Selbstbild der Betroffenen spielt hier auch eine Rolle. Die Schwelle, sich einen Burnout einzugestehen, ist kleiner als bei einer Depression. Burnout wird oft verbunden mit einem engagierten Individuum, das auf eine überfordernde Umwelt trifft. Depressionen werden dagegen eher mit der Unzulänglichkeit des Individuums assoziiert.

Was sind Risikofaktoren für einen Burnout?
Ein klarer Risikofaktor ist die Arbeitsintensität, also wenn man etwas immer schneller machen muss, immer mehr parallel abwickeln oder größere Informationsmengen verarbeiten muss. Dann kann die schönste Tätigkeit zum Stress werden: Wenn man sein Lieblingsbuch in der doppelten Geschwindigkeit lesen soll,



Keine Erkrankung, sondern ein Risikozustand: Jörg-Hilmar Deubner, Chefarzt der Psychosomatischen Heiligenfeld Klinik in Bad Wörishofen, über Burnout. FOTO: YVONNE ROITHER

macht das auch keinen Spaß mehr.

Hat sich unsere Arbeitswelt diesbezüglich verändert?
Ja, deutlich. Die Digitalisierung bringt zwar Erleichterungen, durch sie hat sich aber auch der Techno-Stress erhöht. Es sind eine größere Informationsfülle und mehr Parallelprozesse zu verarbeiten. Die Komplexität hat sich deutlich erhöht.

Gibt es Berufsgruppen, die besonders risikofähig sind im Hinblick auf einen Burnout?
Es sind weniger bestimmte Berufe als Aspekte des Berufslebens, die das bedingen. Beispielsweise, wenn man sich viel fremdbe-

stimmt fühlt und wenig Gestaltung- und Steuerungsmöglichkeiten sieht. Auch monotone und schwere körperliche Tätigkeiten, sehr lange Arbeitszeiten und Wechselschichten begünstigen einen Burnout. Wer bei komplexen Anforderungen ständige Unterbrechungen hinnehmen muss, ist ebenso gefährdet wie Menschen, die bei der Arbeit ihre eigentliche Gefühlslage verstecken müssen. Das betrifft beispielsweise Call-Center-Mitarbeiter.

Haben Arbeitnehmer zunehmend das Gefühl, dass ihnen zu viel bei der Arbeit zugemutet wird?
In Befragungen ist der Anteil der Menschen, die angeben, über ihre Leistungsgrenze gehen zu müssen, nicht gewachsen. Aber das Belastungserleben ist gestiegen.

Heißt das, dass wir weniger stressresilient geworden sind?
Es ist schwierig, hier klare Zusammenhänge und einfache Erklärungsmuster herzustellen. Es spielen auch gesamtgesellschaftliche und soziologische Phänomene eine Rolle. Wenn beispielsweise gesamtgesellschaftlich ein Bild gezeichnet wird, in dem Arbeit Spaß machen soll, dann verändert das auch die Bewertung der eigenen Tätigkeit.

Spielen Sie auf die Generation Z an?
Die Frage ist generell, welche Rolle Arbeit in meinem Leben spielen soll. Wenn ich davon ausgehe,

dass sie mir Entwicklungsmöglichkeiten und Individualität bietet, gut bezahlt ist und auch noch eine ausgewogene Work-Life-Balance ermöglicht, dann passt das nur bedingt zu den realen Arbeitsverhältnissen. Die junge Generation fühlt sich nicht nur mehr unter Druck, sondern hat auch höhere Erwartungen. Das verschärft den Konflikt.

Wann sollte man handeln, wenn man sich ausgebrannt fühlt?
Wenn man mal eine Woche durchhängt, dann ist das nicht schlimm. Wenn man aber über mehrere Wochen ein Belastungs- und Frustrationsgefühl hat und auch das Wochenende keine Erleichterung bringt, sollte man mit einer allgemeinen Stressbewältigung beginnen. Man sollte sich nicht einsam da durchkämpfen, sondern mit Kollegen und Freunden darüber sprechen und den emotionalen Austausch suchen. Es kann auch helfen, den Vorgesetzten mit ins Boot zu holen. Erlebt man zwischenzeitlich gar keine unbeschwerteren Phasen mehr, dann sollte man sich Hilfe bei Ärzten und Therapeuten suchen.

Hilft es, den Job zu wechseln?
Ich höre oft, dass Patienten sagen, ich gehe da nicht mehr hin. So einen „Befreiungsschlag“ würde ich erst mal nicht empfehlen. Man sollte nicht vorschnell kündigen, sondern sich Raum schaffen, um zu sortieren, was einem helfen könnte.

PR-ANZEIGE ANZEIGE ANZEIGE

200 Jahre Sparkasse Schwaben-Bodensee Seit 1824 trägt sie zum Erfolg in der Region bei.

Die Sparkasse Schwaben-Bodensee feiert ihr 200-jähriges Jubiläum und blickt auf eine bewegte Vergangenheit zurück: Von „Königsentscheidungen“ über den „Mondscheinservice“ bis zum Bezahlen per Smartphone.

Geschichte der Entstehung

Vor 200 Jahren fällt die Entscheidung – natürlich „Im Namen seiner Majestät des Königs“: Zum 1. Mai 1824 darf eine Sparkasse in Memmingen errichtet werden. Im Zeitverlauf entstehen in Schwaben weitere Sparkassen, die durch Fusionen und Vereinigungen zusammenwachsen. Was 1824 im Memminger Rathaus entsteht, erstreckt sich heute über ein Geschäftsgebiet von Augsburg über Mindelheim und Memmingen bis zum Bodensee.

Selbst durch Kriege und Krisen bleibt die Sparkasse eine wichtige Konstante für Land und Leute. Die Hauptstelle der Sparkasse befindet sich seit 1963 am St.-Josefs-Kirchplatz in Memmingen. Sieben Jahre später steigt der Bedarf an Filialen und die Sparkasse muss kreativ werden.

Eine Art „Geschäftsstelle auf vier Rädern“, die 38 Orte in und um Mindelheim anfährt. Weil auch das schließlich nicht mehr ausreicht, muss eine digitale Lösung her. Zwölf Jahre später (1982) entstehen die ersten öffentlichen Geldautomaten.

Beim Bezahlen die Karte „nur noch draufhalten“ – wird 2012 möglich. Vier Jahre später können Kunden mit dem Handy bezahlen.

Die Zukunft bleibt nicht stehen

„Während wir mit Stolz auf unsere Geschichte zurückblicken, schauen wir auch optimistisch in die Zukunft“, sagt Thomas Munding, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Schwaben-Bodensee.

Das Jubiläumsjahr ist für die Sparkasse nicht nur für ihr hohes Alter bedeutsam: Auch eine Fusion mit der Sparkasse Günzburg-Krumbach und ein Wechsel des Vorstandsvorsitzes lässt das Jubiläumsjahr vielseitig und einzigartig werden.

„Wir bedanken uns für 200 Jahre Vertrauen und feiern mit unseren Kundinnen und Kunden, Mitarbeitenden und der Bevölkerung im Geschäftsgebiet gerne unser Jubiläum“, so Munding.



Das Sparkassen-S symbolisiert eine Spardose und gehört zu den ältesten Logos der Kreditwirtschaft, das sich bis heute erhalten hat.

In den 70er Jahren – noch weit entfernt von der digitalen Welt – startet deshalb in Mindelheim das erste „Mobile Banking“.

Damit sind die Sparkassen nicht nur Vorreiter in Deutschland, auch der Alltag der Kundinnen und Kunden erleichtert sich rapide. Mit dem „Mondscheinservice“ war ab 1988 das Geld abheben rund um die Uhr möglich. „Heute nicht mehr wegzudenken“, sagt Lothar Jander, langjähriger Kunde und Mitarbeiter der Sparkasse Schwaben-Bodensee.

Noch digitaler wird es 2009

Kurz nach Vorstellung des ersten iPhones kommt die Sparkassen-App namens „Filialfinder“ auf den Markt. Danach entwickelt sich die Digitalisierung rasant.



Motorisiertes „Mobile Banking“: In den 70er Jahren werden 38 Orte rund um Mindelheim per Bus betreut.

Danke für 200 Jahre Vertrauen.

Jetzt Jubiläumsangebot sichern!

Mehr dazu in Ihrer Filiale.

Alle Informationen, Highlights sowie unser limitiertes Jubiläumsangebot finden Sie unter spk-schwaben-bodensee.de. Natürlich freuen wir uns auch über Ihren Besuch in einer unserer Filialen.

Sparkasse Schwaben-Bodensee | 200 Jahre