

Interview manager magazin Online von Arne Gottschalck

Vortrag in der manager-lounge München am 15. Mai 2012

30.12.2011

## BURNOUT-PRÄVENTION

# Entspannen, nicht verspannen

*Von Arne Gottschalck*



Corbis

Ruhe und Entspannung: Reichen ein paar Tage zur Vorsorge?

**Die Zeit zwischen den Jahren ist traditionell der Familie vorbehalten. Ruhe, Muße, Entspannung - doch reichen ein paar Tage Erholung, einen drohenden Burnout zu verhindern?**

Hamburg - Kekse essen, Familie und Freunde treffen, aber auch noch eine letzte Präsentation zum Jahresabschluss fertig stellen - die Tage nach Weihnachten sind Stress. Und doch förderten Wissenschaftler bereits 2007 Überraschendes zutage - denn mitnichten steigt die Zahl der Herzinfarkte in der Weihnachtszeit, sie sinkt. Der "Burnout", eine Medienkampagne; der lange Urlaub, albern und überflüssig? Im Gegenteil.

Denn die Arbeitsbelastung steigt und damit auch die Verbreitung des Gefühls, dem nicht mehr gewachsen zu sein. Das bestätigt auch eine Studie der Krankenkasse DAK. Ihr zufolge machten 2010 Depressionen und andere psychische Erkrankungen immerhin gut 12 Prozent des gesamten Krankenstandes aus. 1998 lag die Zahl nur knapp halb so hoch. So empfindet inzwischen etwa jeder Fünfte seinen Arbeitsalltag als sehr belastend und stressig, die Hälfte fühlt sich etwas belastet. "Heute sprechen wir von Beschleunigung, erhöhter Mobilität, Informationsflut und Individualisierung, von der Auflösung traditioneller sozialer Verbände, der Veränderung traditioneller Rollen, der Verlagerung von der Hand- zur Kopfarbeit in der Wissens- und Dienstleistungsgesellschaft und erhöhter Lebensunsicherheit in einer globalisierten Welt", erklärt Norbert Hüge, Diplom-Burnout-Prophylaxe-Trainer, Psychotherapeut und Vorstandsvorsitzender des Deutschen Bundesverbands für Burnout-Prophylaxe und Prävention. Daher ist es umso wichtiger abzuschalten.

Denn die Symptome sind tückisch - Burnout ist ein schleichender Prozess. Der Psychologe Matthias Burisch vergleicht es deswegen mit Übergewicht. Und Michael Sadre Chirazi-Stark sagte gegenüber der ZEIT: "Es gibt viele Menschen, die unter ersten Symptomen von Burn-out leiden." Der Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Asklepios-Westklinikums Hamburg weiter: "Die Patienten kommen von Urlaubsreisen zurück und fühlen sich noch zerschlagener als vorher - weil der Partner ständig etwas unternehmen wollte und der Erschöpfte alles organisieren sollte." Die Professionalisierung des Freizeitverhaltens, der Zwang zum Hochglanz des Lebenslaufs; er fordert seine Opfer auch im Urlaub.

Umso wichtiger ist es, den Urlaub ernst zu nehmen. "Grundsätzlich muss man sagen, dass hier keine allgemeingültige Formel angewendet werden kann", sagt Hüge. "Wer seinen Akku entleert, sollte ihn auch aufladen. Ansonsten ist nach einer gewissen Zeit keine Leistung mehr zu erwarten." Wie soll das gehen? "Die Seele an einem freien Wochenende mal baumeln zu lassen - ohne Mails zu checken und das Smartphone ständig zu kontrollieren -, einfach mal nichts tun, den Laptop nicht mit in den Urlaub zu nehmen, auf ausreichend Schlaf zu achten und nach zehn Stunden effektiver Arbeit mit ausreichend Pausen das Büro zu verlassen und dann auch nicht mehr ans Büro zu denken, das sind definitiv Dinge, die der Verhütung eines Burnouts zuträglich sind."

"Burnout" ist nicht das bloße Unwohlsein zartbesaiteter Menschen, als das es nassforsche Führungskräfte noch vor wenigen Jahren abtaten. Burisch mahnt: "Der Endzustand ist nicht mehr von einer Depression zu unterscheiden." Und er sei gekennzeichnet durch Verzweiflung und Selbstmordgedanken. Eine individuelle Tragödie - und eine volkswirtschaftliche. Hüge rechnet vor: "Fachleute beziffern den Produktivitätsverlust in Deutschland auf 3,3 Milliarden Euro. Ein Burnout verursacht nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr." Höchste Zeit also, sich zu entspannen. Punsch, Plätzchen und Plaudern mit der Familie könnten der erste Schritt sein.

[www.manager-lounge.com](http://www.manager-lounge.com)

© manager magazin online 2011

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der manager magazin Verlagsgesellschaft mbH