

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 16. September 2014

Ausgebrannt? Bloß nicht kündigen! Burn-out kommt nicht von der Arbeit

von Jochen Paulus

Sprecher:

Michael Linden kennt die Symptome der Patienten, die angeblich mit Burn-out in der von ihm geleiteten Rehabilitationsklinik Seehof bei Berlin landen.

O-Ton:

„Man fühlt sich irgendwie erschöpft, man hat Schlafstörungen, man fühlt sich ausgebrannt, man fühlt sich innerlich leer, man fühlt sich lustlos, antriebslos. Man hat keine Lust mehr, ins Kino zu gehen. Wenn Freunde anrufen, fühlt man sich genervt. Man verträgt keinen Lärm und so weiter.“

Sprecher:

Woher die Probleme kommen, ist für die Betroffenen klar. Die Arbeit ist schuld. Mazda Adli, Stressforscher und Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, sieht es ähnlich.

O-Ton:

„Das sind schon neue Arbeitsbedingungen und das sind auch Arbeitsbedingungen, die viele Deutsche unter Stress setzen. Die Techniker Krankenkasse hat ja vor kurzem auch eine eigene Studie veröffentlicht, die besagt, dass sieben von zehn Berufstätigen sich unter Stress fühlen. Und eine andere Zahl, die ich kenne, ist, dass sich jeder fünfte Berufstätige noch kurz vor dem Zubettgehen mit Beruflichem beschäftigt. Also unsere Arbeit reicht weit bis in unsere Schlafzimmer hinein.“

Sprecher:

Doch nicht alle Fachleute sind davon überzeugt, dass sich die meisten Burn-out Patienten vor allem wegen der Arbeit ausgebrannt fühlen. Michael Linden, der auch Psychiatrie-Professor an der Berliner Charité ist, gehört zu den Skeptikern. Er verweist auf eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz. Sie kommt zu dem

Ergebnis: Der Stress am Arbeitsplatz hat nicht zugenommen. Linden bezweifelt sogar, dass Stress krank macht.

O-Ton:

„Wir haben Untersuchungen gemacht, auch biologischer Art. Wo wir Patienten untersucht haben, die unter belegbarem schweren Dauerstress gelitten haben. Man findet erstaunlich wenig an Veränderungen. Die sind gar nicht häufiger krank, die haben keine Immunveränderungen und, und, und. Unsere Vorfahren über die Jahrtausende hätten ja gar nicht überleben können, wenn der Organismus nicht so gebaut wäre, dass er eine Widerstandsfähigkeit, eine Resilienz hat.“

Sprecher:

Zu viel Arbeit kann durchaus zum Problem werden. Aber das gilt vor allem, wenn die Betroffenen sich überfordert fühlen oder von vornherein psychisch anfällig sind. Dann hilft es wenig, einfach den Job hinzuwerfen, wozu manche Ärzte ihnen raten.

O-Ton:

„Da kann man doch nicht einfach sagen, es war der Arbeitsplatz. Und ich kenne Menschen, die dann wegen eines solchen Konzeptes den Arbeitsplatz gekündigt haben. Ein Beamter, Lebenszeitbeamter, kündigt seinen Arbeitsplatz. Das ändert natürlich überhaupt nichts. Der ist nachher genauso schlimm dran wie vorher. Nein, er ist schlimmer dran. Denn er hat weiterhin diese Erkrankung. Und dann hat er auch noch seinen Beamtenstatus verloren. Das ist nicht besser. Das ist ein schwerer Kunstfehler. So etwas darf nicht sein.“

Sprecher:

Die meisten Psychiater glauben ohnehin nicht, dass Burn-out eine eigenständige Krankheit ist. Das Diagnosehandbuch der Weltgesundheitsorganisation gibt ihnen Recht. In Wirklichkeit haben die Betroffenen irgendeine altbekannte psychische Störung, sagt auch Stressforscher Mazda Adli.

O-Ton:

„Ich würde denken, dass etwa 80 bis 85 Prozent derjenigen, die mit dem Label Burn-out zu uns in die Sprechstunden kommen, an irgendeiner Form von Depressionen leiden. Und die restlichen 15 Prozent verteilen sich auf

andere Diagnosen wie zum Beispiel Angsterkrankungen oder Belastungsstörungen anderer Art.“

Sprecher:

Trotzdem wollen Ärzte und Psychologen den Begriff Burn-out nicht einfach abschaffen und öffentlich verkünden, dass es Burn-out eigentlich gar nicht gibt. Paradoxerweise hilft es, wenn die Betroffenen daran glauben.

O-Ton:

„Das ist für viele Menschen eine sehr viel leichtere Möglichkeit, über ihr psychisches Befinden zu reden. Das ist eben viel einfacher in den Mund zu nehmen als ein Wort wie Depression. Es ist für viele Menschen ein Türöffner. Ein Türöffner zum Thema psychische Gesundheit. Und dieses Momentum müssen wir nutzen ohne das saubere Verständnis über psychische Krankheit und Gesundheit damit über Bord zu schmeißen.“