

## Mit Vollgas in den Burn-out

**Viel Arbeitszeit geht aufgrund stetigen E-Mail-Verkehrs verloren, sagen Wissenschaftler. Doch die Suche nach den Gründen für Burn-out hat viele Facetten - und die Krankheit verursacht derweil Kosten in Milliardenhöhe.**



Hilfe, ich kann nicht mehr! Gestresster Mann mit einem Stapel gefüllter Aktenordner in den Armen.

© M&S Fotodesign/fotolia.com

### Von Christian Beneker

**HANNOVER.** So einfach könnte es sein, Burn-out zu vermeiden: eine passende Arbeit und nette Kollegen.

Aber der Weg dahin ist noch weit. Unterdessen verschlingen die Burn-out-Folgekosten Milliarden von Euro.

Das meinten Professor Klaus Jung von der International Prevention Organisation (IPO) Brüssel/Fulda und der Riedlinger Gesundheitsökonom Professor Alfons Runde auf der Tagung "Mit Power ins Burn-out" des Niedersächsischen Landessportbundes in Hannover, der Industrie- und Handelskammer Hannover und der AOK Niedersachsen.

Runde bezifferte die Kosten von Burn-out in Deutschland auf rund 44 Milliarden Euro pro Jahr. Pro Fall sind das 9300 Euro.

"Wenn man den Wertschöpfungsausfall und Ausfalltage dazurechnet sind es sogar 20.000 Euro pro Fall", rechnete Runde vor.

"Allerdings müssen wir auch einrechnen, dass Burn-out auf Seiten der Leistungserbringer ein Geschäftsfeld ist", so Runde. "Aber für Burn-out gibt es keine Ziffer."

### ***Burn-out nicht exakt zu bemessen***

Deshalb könne die Diagnose nicht codiert und damit auch nicht exakt bemessen werden.

Bei seinen Berechnungen geht Runde davon aus, dass rund 2,2 Millionen Fälle von Arbeitsunfähigkeit im Jahr und 67,3 Millionen AU-Tage im gleichen Zeitraum auf das Konto von Burn-out gehen.

Psychische Beeinträchtigungen wie Mobbing, Angst oder Depressionen machen rund 90 Prozent der psychischen Erkrankungen aus, erläuterte Runde.

Man könne inzwischen bei 90 Prozent der codierten psychischen Erkrankungen davon ausgehen, dass sie eigentlich dem Burn-out-Syndrom entsprechen.

Als Gegenmittel zitierte Runde US-amerikanische Studien. Sie hätten gezeigt, dass vor allem das individuelle Wohlbefinden am Arbeitsplatz Burn-out verhindert, erklärte Runde.

"Die Arbeit muss zum Arbeitnehmer passen, sie soll ihm also Spaß machen, und der Arbeitnehmer braucht nette Kollegen, mit denen er gut auskommt", so Runde.

### ***Viele kommen mit dem Arbeitspensum nicht zurecht***

Diese im Prinzip allersimpelsten Voraussetzungen werden allerdings oft durch Führungsschwäche der Verantwortlichen konterkariert, sagte Professor Klaus Jung in seinem Beitrag.

"Da wird zum Beispiel ein und dieselbe Handlungsweise einmal gelobt und einmal getadelt. Oder es werden keine Pausen zugestanden oder nur Leistungen gewürdigt, die 150-prozentig waren", kritisiert Jung.

All das erzeuge ununterbrochenen Stress und löse schließlich Burn-out aus. "Die Arbeit und ihr Erfolg hat bei uns seit der Industrialisierung einen übergroßen Anteil auf den Selbstwert bekommen."

Dem gegenüber stehe eine "Atomisierung der Moral" den Arbeitnehmern gegenüber. So kämen 53 Prozent der Deutschen mit ihrem Arbeitspensum nicht mehr zurecht, so Jung: "Wir müssen lernen, dass auch zweite Sieger gut sind."

Aber auch die Arbeitnehmer selbst können eine Menge gegen Burn-out tun.

"Uns geht 30 Prozent der Arbeitszeit dadurch verloren, dass wir die Produktivität unseres Geistes durch ständigen E-Mail-Verkehr und Internet-Surfen lähmen", so Jung, "Heute erhalten wir so viele Infos in einer Stunde, wie vor 200 Jahren im ganzen Leben."

Statt die Arbeitszeit zu entgrenzen und einen Teil des Jobs auch noch zu Hause zu erledigen, empfiehlt Jung: "Entschleunigung und Achtsamkeit".

Also nicht nur Pausen machen, sondern sie auch bewusst genießen.