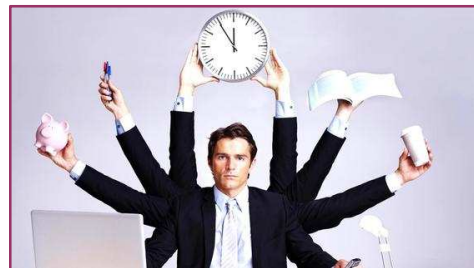


## Burn-out durch zu viel Stress: Akute Gefahr oder „Modediagnose“?

Als zu Beginn des Jahres 2013 der „Stressreport Deutschland 2012“ veröffentlicht wurde, war das Medienecho gewaltig. Kein Wunder, bedeutet doch Arbeit für die meisten Menschen ein erfülltes und sinnhaftes Leben zu führen und nicht nur Geld verdienen.

In den zurückliegenden Jahren haben jedoch in der Arbeitswelt gravierende Veränderungen stattgefunden, die nicht in gleicher Weise von allen Berufstätigen bewältigt werden. Die ständige Erreichbarkeit über Mail und Smartphone, sowie der Druck auch außerhalb der normalen Dienstzeiten zur Verfügung stehen zu müssen, führen in vielen Fällen zu Stress und negativen Auswirkungen auf die Arbeit.



Verantwortliche in Verbänden und Institutionen, die bereits vor 10 oder 15 Jahren ihre Tätigkeit angetreten haben, erleben diesen Paradigmenwechsel ihrer Arbeitswelt als Wechselbad der Gefühle und weisen häufig erste Symptome von Burn-out auf. Sie leiden überdurchschnittlich an Termindruck, beklagen die ständigen Unterbrechungen ihrer Arbeit durch Anrufe, SMS und Mails und lassen Pausen ausfallen um das Arbeitspensum zu schaffen oder arbeiten auch am Wochenende. So unterhöhlt das mobile Zeitalter den vormals fest definierten Freizeitbereich vieler Mitarbeiter und verhindert ein notwendiges „abschalten“ vom beruflichen Alltag.

Dazu einige Zahlen: Zwischen 2004 und 2010 hat sich die Zahl der Burn-out bedingten Arbeitsunfähigkeitstage von 8,1 auf 72,3 pro 1000 Angestellte verneunfacht und im Jahr 2011 ist bereits jede siebte Krankschreibung in Deutschland mit der Diagnose Burn-out oder Depression versehen. Wir haben es hier in der Zwischenzeit mit einem gravierenden Problem zu tun, dass nicht nur die Work-Live-Balance der Mitarbeiter eines Verbandes oder Institution bedroht, sondern gleichermaßen für die Führungskräfte selbst relevant ist.

Die Arbeit in einem Verband, oder einer vergleichbaren Institution ist für viele Menschen erstrebenswert, da sie in der Regel ausgesprochen spannend und abwechslungsreich ist: Es gilt interne und externe Abstimmungen herbeizuführen, Mitglieder zu betreuen, Sitzungen und Veranstaltungen vorzubereiten und sich immer wieder auf neue Rahmenbedingungen einzustellen.

Arbeit mit einem relativ hohen „Spaßfaktor“ überlagert in der Regel jedoch negatives Stressempfinden und Überlastungssituationen, so dass Burn-out Symptome oftmals zu spät erkannt und/oder negiert werden und genau hier liegt auch die Gefahr! Hinzu kommt, dass die Diagnose „Burn-out“ vielschichtig und nicht präzise standardisiert ist: extreme Müdigkeit, hoher Blutdruck, Schlafstörungen oder Hörsturz können Warnsignale sein genauso wie Herzbeschwerden, oder eine Kombination der vorgenannten Symptome.



Als ein typischer Krankheitsverlauf kann gelten: Verstärkter Einsatz für den Verband – arbeiten ohne Pausen auch am Wochenende – Verzicht auf soziale Kontakte außerhalb der beruflichen Tätigkeit – ständige Müdigkeit – Schlafstörungen – Angstzustände – Rückzug in die „innere Emigration“.



**Fazit:** Um der besonderen Verantwortung als Führungskraft in einem Verband oder einer vergleichbaren Institution gerecht zu werden, gilt es psychische Überlastungssymptome frühzeitig zu erkennen und sehr ernst zu nehmen. Wichtig ist das persönliche und vertrauensvolle Gespräch mit dem Mitarbeiter, oder die Einsicht, dass es einen selbst getroffen hat und das Gespräch mit dem Hausarzt der Wahl gesucht werden muss. Führung bedeutet hier v.a. auf keinen Fall verdrängen, sondern seiner Verantwortung für die Organisation, die Mitarbeiter und – last but not least – für sich selbst gerecht zu werden.

