



Stress: Ist er zu stark, bist du zu schwach!?

Stress und Burnout werden immer noch bevorzugt auf psychische Ursachen reduziert und dem 'schwächelnden' Einzelnen angelastet. Die Sendung **Frontal21** hat diese Entwicklung beleuchtet und kommt zu einem Ergebnis, das sich mit unseren Erfahrungen deckt: Stress und Burnout sind nicht nur ein individuelles sondern in hohem Maße ein unternehmerisches und ein gesellschaftliches Problem.

© Doris Kirch



"Ich glaube, es liegt immer noch daran, dass die meisten Unternehmen Arbeitskräfte als Ressource betrachten und nicht als Mensch". Das sagt gleich zu Beginn der Sendung Frontal 21 vom 29. August eine ehemalige Burnoutbetroffene, die lange im Management internationaler Firmen gearbeitet hat. Der Titel der Sendung *Burnout durch Arbeit – Unternehmen treiben die Mitarbeiter in die Krankheit* lässt bereits vermuten, dass hier die Ursachen für die zunehmende kollektive Erschöpfung der deutschen Arbeitnehmer einmal nicht deren "schwächelnder" Psyche zugeschoben werden.

Und tatsächlich: Antriebsschwäche und Erschöpfungszustände gelten inzwischen nicht mehr als Managerkrankheit; Burnout ist längst auf breiter Ebene in den deutschen Unternehmen angekommen. Spricht man mit ehemaligen Betroffenen, so leugnet niemand seinen persönlichen Anteil am Gesamtgeschehen. Dennoch sehen die meisten in der beliebten Strategie, die Ursachen zu psychologisieren und sie der labilen, depressiven Persönlichkeit des Einzelnen anzulasten, eine völlige Verkenning der Realität.

Frontal21 hat Betroffene interviewt. Einige davon mochten aus Angst um ihren Arbeitsplatz ihr Gesicht nicht zeigen. Einhellig berichten sie darüber, dass immer weniger Freizeit, ständige Erreichbarkeit, unsichere Arbeitsplätze, befristete Arbeitsverträge und die Folgen von Rationalisierungen und Arbeitsverdichtung sie und ihre Kollegen zunehmend frustrieren und erschöpfen. Menschenverachtende Schulnotensysteme wie beim Computer-Giganten Microsoft verursachen bei den Mitarbeitern so etwas wie ein Sisyphos-Syndrom: Man müht sich jeden Tag vergebens, den Stein den Berg hinaufzurollen und kurz vor dem Gipfel kullert er wieder hinab. Ein Spiel, in dem es keinen Gewinner gibt.

Zehn bis sechzehn Stunden Arbeit reichen nie, um die Arbeit zu erledigen. Es ist demotivierend und erschöpfend, wenn Druck und Vorgaben so hoch angesetzt werden, dass von vornherein klar ist, dass sie niemals erfüllt werden können.

"Wo bleiben denn deine Umsätze", "Jetzt gib mal Gas", "Dich krieg' ich noch", sind Zitate, die sich ein Microsoft-Mitarbeiter so lange anhören musste, bis er unter dem Druck zusammenbrach und sich das Leben nahm. Sein Bruder berichtet in der Sendung darüber, dass sein Job ihn kaputt gemacht hat. Von Frontal21 mit diesem Sachverhalt konfrontiert, verleugnet der Konzernsprecher die Verantwortung – er könne hier keine Mitschuld des Unternehmens erkennen. Die Verleugnung fällt leicht, denn immerhin stärkt ihm die Ärzteschaft den Rücken, die

"Ich glaube, es liegt immer noch daran, dass die meisten Unternehmen Arbeitskräfte als Ressource betrachten und nicht als Mensch."

„Und weiter sah ich den Sisyphos in gewaltigen Schmerzen: wie er mit beiden Armen einen Felsblock, einen ungeheuren, fortschaffen wollte. Ja, und mit Händen und Füßen stemmend, stieß er den Block hinauf auf einen Hügel. Doch wenn er ihn über die Kuppe werfen wollte, so drehte ihn das Übergewicht zurück: von neuem rollte dann der Block, der schamlose, ins Feld hinunter. Er aber stieß ihn immer wieder zurück, sich anspannend, und es rann der Schweiß ihm von den Gliedern, und der Staub erhob sich über sein Haupt hinaus.“

Homer, Odyssee



nicht müde wird, vollmundig zu bekunden, dass es medizinisch betrachtet gar keinen Burnout gäbe: die Betroffenen litten allesamt unter Depressionen. So sei, nach Bekunden des Konzernsprechers, auch der Mitarbeiter depressiv gewesen – und mit einem maliziösen Lächeln fügt er hinzu, dass dem Mitarbeiter Hilfe angeboten wurde. Und: "Ich habe täglich 1.440 Minuten, um mich glücklich oder unglücklich zu machen."

Unglücklich macht das harte Bewertungssystem von Microsoft, resümiert der Betriebsrat des Computer-Riesen. Ein menschenverachtendes Schulnotensystem führe dazu, dass es selbst dann 'Verlierer' geben 'muss', wenn alle Mitarbeiter gute Leistungen erbracht haben.

Wo Microsofts Konzernsprecher dann doch die Argumente ausgehen, ist die Konfrontation mit einer Statistik über die sich drastisch erhöhenden

Krankheitstage im Unternehmen, die Frontal21 aus dem Unternehmen zugespielt wurde. Das könne er sich auch nicht erklären.

Die Mitarbeiter haben täglich 1.440 Minuten Zeit, sich glücklich oder unglücklich zu machen.

Offenbar scheinen die menschenunwürdigen Bedingungen in vielen großen Unternehmen Gang und Gäbe zu sein. So sieht die traurige Recherche-Bilanz der Frontal21-Journalisten aus:

Eon: Von 35.000 Mitarbeitern haben bis zu 2.000 Burnout.

Post: Von 168.000 Mitarbeitern haben bis zu 11.600 Burnout.

Daimler: Von 168.000 Mitarbeitern haben bis zu 11.400 Burnout.

Lufthansa: Von 67.000 Mitarbeitern haben bis zu 4.500 Burnout.

In IT-Unternehmen ist die Burnoutrate doppelt so hoch wie in anderen Betrieben.

In deutschen Unternehmen herrschen inzwischen Systeme permanenter Bewährung und Bewertung. Mitarbeiter werden abgemahnt und bekommen Aufhebungsverträge, obwohl ihre Leistungen gut und die Kunden zufrieden sind. Die Betriebe werden von den eigenen Mitarbeitern als "Durchlauferhitzer" bezeichnet. Nachhaltig und langfristig zu wirtschaften ist längst out. Früher dachte man bei langfristig an drei bis fünf Jahre, heute an drei bis fünf Wochen. Menschenverschleißende Systeme, die sich aufgrund der hohen Arbeitslosigkeit nach Belieben am Markt bedienen und "Frischfleisch" nachschieben können, wenn sie ihr bestehendes "Humankapital" zugrunde gerichtet haben. Eine Unternehmens-Unkultur, die Menschen nicht als Menschen, sondern als Ressource betrachtet. "Wie lange hält die Gesellschaft die Überforderung von Menschen noch aus?", fragt Frontal21.

Interessant ist noch ein der Sendung beigefügtes Interview mit jener Dame, die im ersten Satz dieses Artikels zitiert wurde. Sie war lange Jahre als Managerin in einem großen Unternehmen tätig, bevor sie unter der Belastung

Menschenverachtende Bewährungs- und Bewertungssysteme verursachen bei den Arbeitnehmern ein *Sisyphos-Syndrom*: Man müht sich jeden Tag vergebens, den Stein den Berg hinaufzurollen und kurz vor dem Gipfel kullert er wieder hinab. Ein Spiel, in dem es keinen Gewinner gibt.

Doris Kirch



zusammenbrach und später kündigte. Sie kommt zu der gleichen Einschätzung wie der SPIEGEL, der in einer seiner letzten Ausgaben die Deutschen als "Volk der Erschöpften" beschrieb. Die Daueranspannung scheint ein typisch deutsches Phänomen zu sein, denn die Managerin beschrieb, dass die ausländischen Kollegen des gleichen Unternehmens in gleichen Positionen diesen Stress nicht kannten. Diese staunten darüber, dass die deutschen Kollegen regelmäßig bis tief in die Nacht arbeiten, während sie bereits um 18 Uhr den Grill anwerfen und sich mit Freunden treffen. Hat unser Volk ein Problem mit seiner Arbeitskultur? Fazit der Managerin: "Wir verwechseln Präsenz mit Leistung."

Manch einer kann sich gegen diese Bedingungen wehren, zum Beispiel dadurch, dass er einfach den Job wechselt. Aber für viele ist das nicht so einfach.

Wir verwechseln Präsenz mit Leistung.

Sie sind alleinerziehend oder haben aufgrund mangelnder Qualifikation keine guten Chancen am Arbeitsmarkt. Sie sind darauf angewiesen, dass sich in der Gesellschaft etwas ändert.

Link zur Fernsehsehung:

<http://frontal21.zdf.de/ZDF/zdfportal/web/ZDF.de/Frontal-21/2942216/24109454/b1d9c6/Burnout-durch-Arbeit.html>



Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S.66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coachs und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."
Bewusst Sein, 12/2009



MBSR / STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT - KURSE UND SEMINARE -

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.

Im Rahmen unserer Kurse und Seminare leiten wir Sie an, Ihren eigenen Weg zu diesem Ziel zu finden – denn Sie sind der Spezialist für sich selbst und Ihr Leben.

Unsere Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist, eine stabile Psyche und Lebensfreude ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de



FACHAUSBILDUNG STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (DFME)

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.



Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.

08/ 2012