

Jung, befristet, ausgebrannt: Die Generation Burn-out

Zwei neue Studien schlagen Alarm: Junge Berufstätige brechen unter der Arbeitslast zusammen – und unter der Unsicherheit ihrer Jobverhältnisse

VON JUTTA RINAS

Hannover. Es war so etwas wie der letzte Versuch. Drei Wochen Urlaub hatte Sofia Köster* genommen, drei Wochen mit dem festen Vorsatz, sich auszukurieren, sich endlich mal wieder so richtig zu entspannen. Die so schweren wie hartnäckige Erkältung, die fünfte schon in diesem Jahr, wollte sie loswerden, den ständigen Druck auf den Ohren, die Rückenverspannungen, die innere, immer unerträglich werdende Unruhe. Außer Lesen stand nicht viel auf dem Programm: Faulenzen, Treffen mit Freunden, Wandern.

Dann kam der erste Arbeitstag nach den Ferien und damit das Erkennen. Es hatte alles nichts genützt. „Ich kam in diesen Stresspool Arbeit, und sofort waren alle Symptome wieder da“, sagt Köster. Die junge Frau wird in Situationen laut, die sie sonst souverän meistert. Sie fühlt sich angespannt, der Druck auf den Ohren wird so heftig, dass sie einen Hörsturz fürchtet. Ein paar Tage später bricht sie auf dem Weg zur Arbeit zusammen. Sie bekommt plötzlich einen Weinkrampf und geht endlich zum Hausarzt statt ins Büro. Die Diagnose lautet Burn-out-Syndrom. Sofia Köster ist 32 Jahre alt.

Die ausgebildete Psychologin ist nicht von jahrzehntelanger Berufstätigkeit erschöpft, sie ist keine Führungskraft, die nach Jahren an der Spitze einer Abteilung ausgelaugt und entkräftet ist. Sie steht am Anfang ihres Berufslebens, gerade einmal drei Jahre ist sie dabei. „Wie soll ich diesen Job bis zur Rente durchstehen“, fragt sie verzweifelt, „wenn ich jetzt schon am Ende bin?“

Jung, gestresst, krank, genauer gesagt psychisch krank: So kann man die Ergebnisse zweier neuer Studien überschreiben, die die Krankenkassen DAK und Techniker Krankenkasse unabhängig voneinander vergleicht. Junge Berufstätige, Berufseinsteiger, sind ihnen zufolge nicht nur doppelt so häufig krank wie die älteren Kollegen. Ausgerechnet sie leiden nach den Erkenntnissen des DAK-Gesundheitsberichts von 2011 deutlich häufiger an psychischen Erkrankungen. In der Vergangenheit zählte man die Berufstätigen zwischen 15 und 29 Jahren hat Schmerzen oder andere körperliche Probleme ohne organische Ursache, oft begleitet von Depressionen. Knapp sechs Prozent haben „Anpassungsstörungen“ – Probleme also, mit einschneidenden Lebensveränderungen umzugehen.

Um solche Studien richtig einordnen zu können, muss man wissen, dass psychische Krankheiten insgesamt am Vormarsch sind. Laut DAK-Gesundheitsbericht ist die Zahl der durch die deutschen Arbeitnehmer entstandenen Fehltagel 2010 so stark angestiegen wie nie zuvor: um 13,5 Prozent. Der Gesamtanteil psychischer Erkrankungen am Krankenstand von Berufstätigen hat sich seit dem Ende der neunziger Jahre fast verdoppelt: Er liegt jetzt bei zwölf Prozent.

Das ist sehr das Problem chronischer Erschöpfung am Arbeitsplatz. Die Deutschen bewegt, hat 2010 unter anderem Miriam Beckes Burn-out-Beichte „Brief an mein Leben“ gezeigt. Es wurde zum Bestseller, 100.000 Exemplare wurden nach Verlagsangaben bislang verkauft. Die Freundin der ARD-Fernsehmoderatorin Anne Will hatte allerdings eine lange Karriere hinter sich, als sie das Erschöpfungssyndrom bekam. Mit 23 Jahren hatte sie bereits als Fernsehredakteurin für den Westdeutschen Rundfunk gearbeitet, mit 31 wurde sie jüngste Professorin Deutschlands, später Regierungssprecherin des damaligen Ministerpräsidenten von Nordrhein-Westfalen, Wolfgang Clement. Heute ist die 43-Jährige Professorin und Geschäftsfüh-



Motiviert und fleißig – und trotzdem wird die Dauerbelastung im Beruf für immer mehr junge Menschen schon nach wenigen Jahren unerträglich.

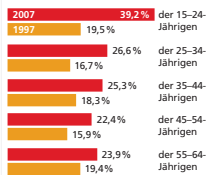
dpa

rende Direktorin am Medieninstitut der Universität in St. Gallen, erfolgreiche Sachbuchautorin, häufiger Talkshow-Gast. Und – wie war über vierzig, als sie zusammenbrach.

Warum aber werden jetzt schon Leute unter dreißig krank? Warum wird sogar schon bei Berufseinsteigern das Burn-out-Syndrom diagnostiziert?

Junge häufiger atypisch

Atypisch* beschäftigt arbeiteten...



* Teilarbeit, befristet, Teilzeit
Quelle: Langhoff u.a. 2010 © Hans-Böckler-Stiftung 2010

Die Krankenkassen vermuten, dass die sogenannten prekären Arbeitsverhältnisse eine Ursache dafür sind. Unsichere Jobs – Leiharbeit, befristete Verträge, Zeitarbeit – häuften sich gerade bei jungen Arbeitnehmern. Die damit verbundenen ungewissen Zukunftsperspektiven, der Druck, möglichst gut zu sein und dafür Überstunden und eine hohe Flexibilität in Kauf zu nehmen, sorgten für krank machenden Dauerstress.

Tatsächlich ist die Zahl der jungen Leute, die nach der Schule, Lehre oder Studium

nicht sofort einen festen Job finden, sprunghaft angestiegen. Nach Angaben der Hans-Böckler-Stiftung lag die Zahl der Leiharbeiter, befristet oder in Teilzeit Beschäftigten in der Gruppe der 15- bis 24-Jährigen 1997 noch bei 19,5 Prozent. Zehn Jahre später hat sie sich mehr als verdoppelt auf 39,2 Prozent.

Die IG Metall hat bei einer Befragung unter 440 Betrieben in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt sogar festgehalten, dass 44 Prozent der Betriebe Auszubildende nur befristet übernommen haben, elf Prozent entlassen ihre Auszubildenden direkt in die Arbeitslosigkeit. Man höre es von Betriebsräten und Vertrauensleuten immer wieder, wie belastet gerade junge Arbeitnehmer heutzutage seien, sagt Sprecher Uwe Stoffregen dazu.

Sofia Kösters berufliche Karriere ist ein Paradebeispiel für die „Generation prekär“. Sie hat immer viel gearbeitet, fürs Studium, als studentische Hilfskraft, hat dazu auf Messen und in der Gastronomie gejobbt, um nebenbei Geld zu verdienen. Jetzt hat sie ihren ersten „richtigen Job“ in einem kleinen Unternehmen, wobei das Wortchen „richtig“ relativ ist. Die junge Frau hat zum dritten Mal in Folge einen Zeitvertrag unterschrieben. Hat sie keine Gewerkschaft, die für sie kämpft, für eine Festanstellung? „Wir haben heute doch gar nicht mehr das Gefühl, dass wir einen Anspruch auf Arbeitnehmerrechte haben, selbst wenn es sie theoretisch noch gibt“, sagt sie bitter. „In der Generation unserer Eltern waren noch Festanstellungen üblich, aber das ist nicht mehr unsere Realität.“ Niemand aus ihrem Bekanntenkreis habe einen unbefristeten Job, sagt Köster. Im Gegenteil: Es gebe welche, die noch schlechter dran seien als sie, die sich als Selbstständige Monat für Monat ihre Kunden zusammenzusuchen müssten.

Kösters Arbeitgeber lebt davon, auf einem hart umkämpften Markt immer neu, es-

stets befristete Aufträge an Land zu ziehen. Die Werbeagentur muss kostengünstige Angebote machen, um zu bestehen. Überall im Betrieb wird gespart, um Leistungen möglichst billig anbieten zu können. Die Personaldecke ist ausgedünnt, gleichzeitig muss immer mehr Arbeit in kürzere Zeit bewältigt werden. Krankenschreibungen werden fast schon als Kampfansagen empfunden, weil die Zurückbleibenden kaum noch die Kraft haben, die Arbeit anderer mit zu übernehmen.

Sofia Köster ist davon überzeugt, dass die zermürbenden Arbeitsbedingungen sie krank gemacht haben. „Ich habe kein Burn-out, weil ich als Mensch versagt habe. Ich bin motiviert, ich gebe alles, um zu bestehen“, sagt sie. „Aber die Belastungen sind einfach zu krass.“

Ist also eine hässliche neue Arbeitswelt der Grund dafür, dass schon 30-Jährige sich ausgebrannt fühlen? Der renommierte Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther hat noch eine andere Erklärung parat. Ihm zufolge verschärft es den Kreislauf aus Dauerbelastung und Burn-out, dass eine auf Pflichterfüllung getrimmte junge Generation auf eine immer komplexere Arbeitswelt stößt. Schon dreijährige Kinder hätten heute kaum noch Freiraum, um eigene Erfahrungen zu machen und darüber so etwas wie Selbstbewusstsein, Ichstärke, Teamfähigkeit zu entwickeln, sagt Hüther. Mit Frühförderungspro-

grammen würde ihnen Wissen en masse vermittelt, statt dass man sie lehre, eigene, kreative Problemlösungen zu finden. In der Grundschule, auf dem Gymnasium, selbst noch auf der Universität werde ihnen vor allem beigebracht, dass im Leben nichts außer der möglichst passgenauen Reaktion auf immer größere Leistungsanforderungen zählt. Hüther kritisiert eine

passive Objekte massiver Erziehung- und Bildungsansprüche von „Erwachsenen“, sagt Hüther. Die Leiterin des hannoverschen Winnicott-Instituts für Kinder- und Jugendlichenspsychotherapie, Eva Busch, bestätigt, dass schon Kinder sich heute mit schier unbegrenzten Leistungsanforderungen konfrontiert sehen. Nach einem langen Schultag folgten Hausaufgaben.

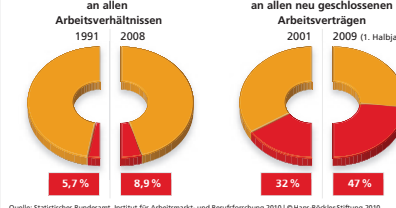
Das Nachmittagsprogramm sei von Englischkursen, Musikunterricht oder Sporttraining bestrahlt. Abends würden Vokabeln gelernt, Klassenarbeiten vorbereitet oder weiter Hausaufgaben gemacht. Überall müsse man gut sein. „Solche Kinder und Jugendlichen haben das Gefühl, die Arbeit hört nie auf“, sagt Busch. „So etwas wie Feierabend gibt es nicht.“

Unter solchen Voraussetzungen sei es nicht verwunderlich, dass junge Arbeitnehmer später Zehn-Stunden-Arbeits-tage, ständige Erreichbarkeit und Termin-druck fast schon als normal akzeptierten. Das Hamsterrad der Überforderung dreht sich auch im Job immer weiter. Bis der Zusammenbruch kommt.

Sofia Köster, die Pflichtbewusste, Verantwortungsvolle, hat jetzt ihre Stunden reduziert. Dafür hat sie sich gleichzeitig für eine Fortbildung angemeldet, um irgendwann einen neuen Job, eine andere, weniger belastende Arbeit zu finden. Ob sie es je zu einer Festanstellung schafft, weiß sie nicht. * Name von der Redaktion geändert

Neuer Job oft nur mit Befristung

Der Anteil befristeter Arbeitsverträge betrug...



Quelle: Statistisches Bundesamt, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung 2010 © Hans-Böckler-Stiftung 2010

Leistungs-gesellschaft, die nicht einmal vor „Gehirndoping“ wie der Gabe von Ritalin zurückschreckt, um unangepasste Schulschleicher wieder in die Spur zu bringen.

Studenten von heute können sich an frühere Klassenkameraden erinnern, die ohne viel Aufhebens Koffeintabletten oder Aspirin schluckten, wenn sie in der Schule müde waren oder Kopfschmerzen hatten. Was zählt, ist Leistungsfähigkeit, egal, wie man sie erreicht. „Die Jugendlichen heute erleben sich als