

Zu erschöpft zum Arbeiten

Fortsetzung von Seite 1

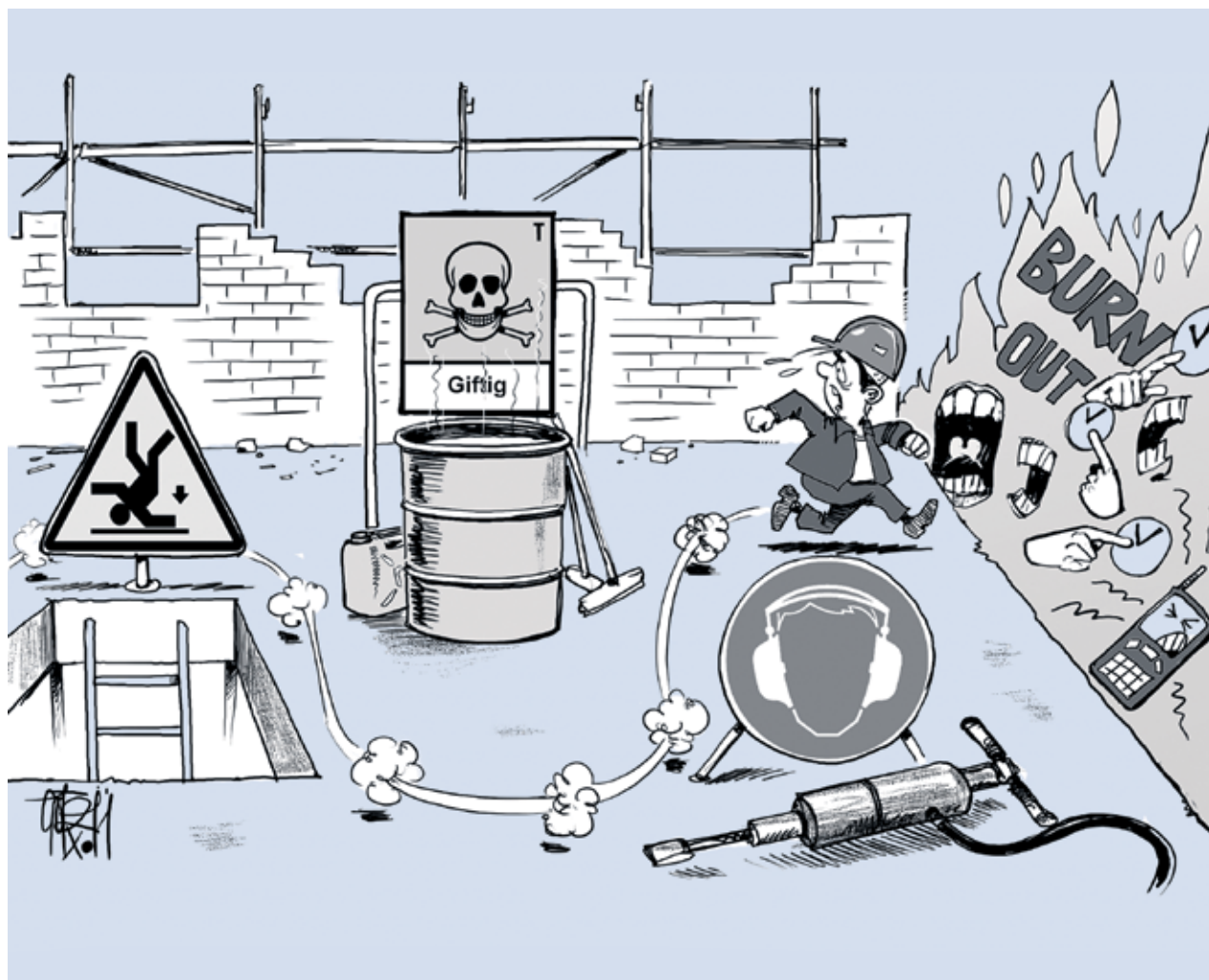
Denn oftmals gelten sie unter ihren Kollegen als nicht belastbar. Darum verschwiegen sie lieber ihre Probleme als sie anzusprechen. Offen mit dem Thema gehen nur wenige um.

Allein der Begriff Burnout, der aus dem Englischen stammt und so viel wie Ausbrennen beziehungsweise Ausgebranntsein bedeutet, lässt Spielraum für Interpretation. Die Wissenschaft verwendet verschiedene Definitionen. Grundsätzlich ist damit ein Zustand der Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit aufgrund von beruflicher Überlastung gemeint, ausgelöst durch Stress, den man nicht mehr bewältigen kann und der sich über einen längeren Zeitraum hinzieht. Burnout ist keine Modeerscheinung des 21. Jahrhunderts, was viele glauben wollen. Burnout gab es bereits in den 1930-er Jahren im Profisport. Beobachtet hat eine Burnout-Erscheinung erstmals der amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in den siebziger Jahren. Damals waren vor allem Personen betroffen, die in sogenannten Helferberufen arbeiteten, wie Lehrer oder Krankenpfleger. Sie gelten auch heute noch als besonders anfällig.

Psychische Erkrankungen verursachten im Jahr 2010 insgesamt rund zwölf Prozent der Krankheitsstage. Die Forschung zum Burnout zählt vor allem arbeitsorganisatorische Rahmenbedingungen zu den Risiken für die chronische Erschöpfung – und weniger individuelle Gründe. „Wachsende Belastungen im Job führen immer häufiger zu „psychischen Verletzungen“

hundreds.“ „Mit der rasanten Zunahme von arbeitsbedingtem Stress und psychischer Erkrankungen tickt eine gesellschaftliche Zeitbombe“, warnte Hans-Jürgen Urban, geschäftsführendes Vorstandsmitglied der IG Metall. Stress und Burnout hätten längst in Werkstätten, Fabrikhallen und Büros in einem Tempo und einem Ausmaß um sich gegriffen, dass es fahrlässig sei, dieses Problem unter ferner liefen zu behandeln. Der Gewerkschafter verwies auf die Ergebnisse einer Umfrage unter Betriebsräten. Danach wird von 86 Prozent der Befragten der Anstieg psychischer Erkrankungen in den Betrieben als ernst zu nehmendes Problem wahrgenommen. Rund 40 Prozent der Betriebsräte geben an, dass psychische Erkrankungen stark beziehungsweise sehr stark im Unternehmen zugenommen haben. Insgesamt 68 Prozent der Betriebsräte geben an, dass arbeitsbedingter Stress und Leistungsdruck in den Unternehmen besonders seit der Krise erheblich gestiegen sind. Urban stellte eine eklatante Diskrepanz zwischen öffentlicher Wahrnehmung des Problems und den tatsächlichen Hilfs- und Präventionsangeboten in den Betrieben fest. In 43 Prozent der Betriebe gab es keine Hilfen und in 26 Prozent zu wenige Hilfen für Burnout-Betroffene. Insgesamt 73 Prozent der Betriebsräte sind der Meinung, dass in den Betrieben mehr für den Gesundheitsschutz getan werden müsste. Der Gewerkschafter kritisierte, dass bei Gesundheitsgefahren durch arbeitsbedingten Stress und psychische Belastungen eine riesige Lücke bestehe, die dringend geschlossen werden müsse. „Bei allen klassischen Gesundheitsge-

Zeitdruck, geringe Gestaltungsspielräume und paralleles Arbeiten an mehreren Aufgaben. Auch ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass Menschen nicht mehr „abschalten“ können. Wenn Arbeitszeit und Freizeit verwischen, fehlen wichtige Erholungsphasen. „Zur totalen Erschöpfung kommt es schließlich, wenn Menschen ihren arbeitsbedingten Ressourcen- und Energieverbrauch nicht mehr auffüllen können“, so Professor Senf. Insbesondere sehr leistungsfähige und leistungsorientierte Beschäftigte seien von Burnout betroffen. „Gut zu sein, wird gewissermaßen zum Risiko: Wer seine Arbeit gut macht, bekommt einfach noch ein Projekt dazu“, ergänzte Senf, zugleich Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie. Durch Überlastung kann es zu einer psychischen, körperlichen wie auch geistigen Erschöpfung bei bisher psychisch Gesunden kommen. Burnout ist deshalb keine psychiatrische Erkrankung“, betonte Professor Senf. Zusammen mit den Beschäftigten und Unternehmen haben Forscher der Uni Duisburg-Essen daher vorbeugende Maßnahmen gegen Überlastung erarbeitet und getestet. Entscheidend für die Vermeidung von Stress waren danach eine gute Führungsqualität der Vorgesetzten und die Möglichkeit, auf Termine und Arbeitsvolumen Einfluss zu nehmen. „In einer besseren Arbeitsgestaltung liegen erhebliche gesundheitsfördernde und auch leistungserhaltende Potenziale“, sagte Professor Senf. Und diese sollten angesichts der stressbedingten psychischen Erkrankungen auch genutzt



„Wenn man doch um alles einen Bogen machen könnte!“

Zeichnung: Götz Wiedenroth

psychisch gesunder Menschen“, sagte Professor Wolfgang Senf von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Uni Duisburg-Essen. Dadurch erhöhe sich auch die Arbeitsunfähigkeit. Bereits die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte den beruflichen Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahr-

hunderts.“ fährungen wie Gefahrstoffe und Lärm gibt es konkrete Präventionsregeln. Bei arbeitsbedingtem Stress: Fehlanzeige“, kritisierte Urban. Hier müsse endlich mit einer Anti-Stress-Verordnung nachgebessert werden.

Zu den Auslösern von chronischem Stress gehören hohes Arbeitsvolumen,

werden. „Schließlich vergeuden wir damit erhebliche Ressourcen, wenn Menschen chronisch erschöpft sind“, wies Senf hin.

Zusätzliche Informationen zum Thema Burnout finden Sie in einem weiteren Beitrag auf unserer Managementseite 25.

Wie erkenne ich Burnout?

Was bislang als typische Managerkrankheit galt, betrifft inzwischen immer häufiger auch Menschen jeden Alters und Berufs: Burnout ist nicht nur eine kurzfristige Modeerscheinung, sondern breitet sich in der Arbeitswelt zunehmend aus. Doch oft werden die Symptome zu spät erkannt oder falsch interpretiert.

Was sind die häufigsten Ursachen? Es gibt nicht nur eine, sondern mehrere Ursachen. Typisch sind etwa eine hohe Belastung, geringe berufliche Anerkennung, obwohl man sich stark verausgabt hat, sowie eine fehlende Unterstützung durch den Vorgesetzten oder

im privaten Umfeld. Häufig gibt es ein schlechtes Stress- und Zeitmanagement, hohe Erwartungen und Ansprüche an sich selbst, an denen man scheitert, sowie ein mangelndes Selbstwertgefühl und eine unrealistische Situationswahrnehmung.

Was deutet auf Burnout hin? Wer das Gefühl hat, ausgebrannt zu sein, ständig unter Strom steht und mit seinem Job überfordert ist, der muss die ersten Warnzeichen von Burnout, wie Erschöpfung, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindelanfälle, Schwindel, ernstnehmen.

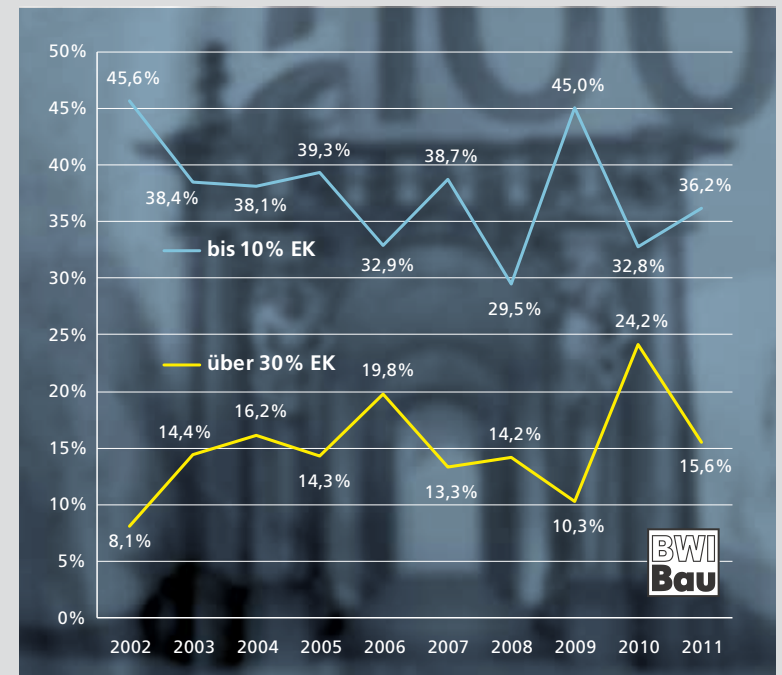
Wer ist gefährdet? Besonders stark gefährdet sind Personen mit Mehrfachbelastungen oder Menschen, die Tätigkeiten mit hohem Zeit-, Kosten- und Termindruck ausüben.

Was tun bei Burnout? Ist Burnout noch nicht weit fortgeschritten, lässt sich noch selbst gegensteuern, indem man sein eigenes Zeitmanagement überdenkt und sich wieder mehr Zeit für sich selbst, für seine Familie, Freunde, den Sport sowie Hobbies nimmt. Ansonsten muss ein Patient vom Arzt behandelt werden.

Aktuelle Grafiken:

Eigenkapitalausstattung im Baugewerbe

Anteil des Eigenkapitals an der Bilanzsumme in Prozent

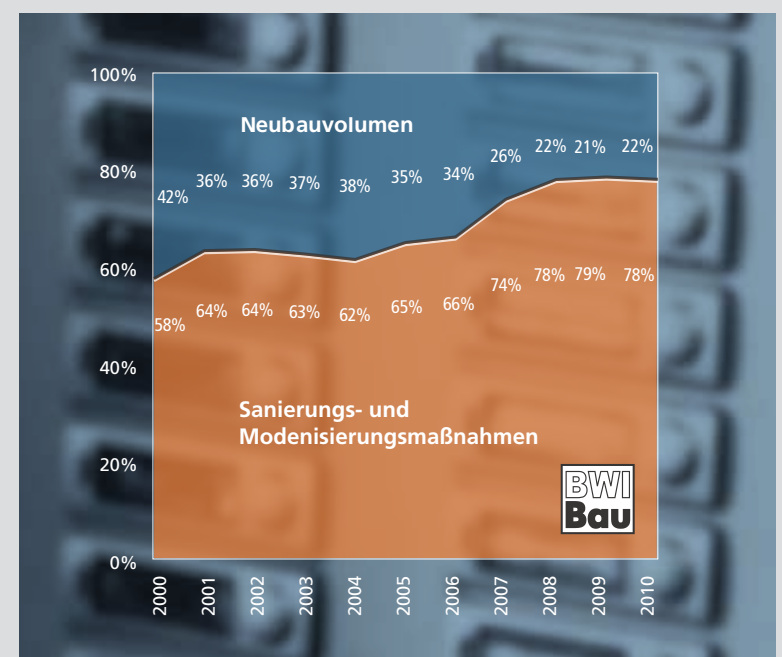


Im mittelständischen Baugewerbe gibt es weiterhin einen hohen Anteil schwach kapitalisierter Unternehmen. Im Herbst 2011 gaben 36,2 Prozent und damit über ein Drittel der von der Wirtschaftsauskunftei Creditreform repräsentativ befragten mittelständischen Bauunternehmen an, eine Eigenkapitalquote von unter zehn Prozent zu haben. Damit muss – wie zumeist in den letzten zehn Jahren – über ein Drittel des Mittelstands im Baugewerbe als eigenkapitalschwach eingestuft werden. Auf der anderen Seite verfügten nur 15,6 Prozent der mittelständischen Bauunternehmen im Herbst 2011 über eine Eigenkapitalquote von über 30 Prozent. Im Rückblick auf die Entwicklung der letzten zehn Jahre entspricht dies in etwa dem Mittelwert des Jahrzehnts. Damit bleibt das mittelständische Baugewerbe hinter der Entwicklung des Mittelstands insgesamt zurück, bei dem sich der Anteil der Unternehmen, die eine Eigenkapitalquote von mehr als 30 Prozent aufwiesen, weitgehend kontinuierlich von 16,6 Prozent im Jahr 2002 auf 28,7 Prozent im Jahr 2011 erhöht hat. Der Unterschied zwischen der Entwicklung im Baugewerbe und der Gesamtwirtschaft liegt auch daran, dass das Baugewerbe nach der langen Krise im Zeitraum von 1995 bis 2005 nur kurzfristige Aufschwünge erleben durfte, in denen Gewinne erzielt und thesauriert werden konnten. Dagegen bot die Konjunktur in anderen Branchen längere Aufschwungphasen und damit mehr Gelegenheit, sich ein Kapitalpolster zuzulegen.

Datenquelle: Creditreform

Wohnungsneubau: Anteil stabilisiert sich

Struktur des Wohnungsbauvolumens



Der Wohnungsbau unterliegt seit Jahren starken Strukturveränderungen. Diese sind geprägt durch eine massive Verlagerung der Bauaktivitäten vom Neubau zu Baumaßnahmen im Bestand. Entfielen im Jahr 2000 noch 42 Prozent der Wohnungsbauleistungen auf den Neubaubereich, so waren es 2010 nur noch 22 Prozent. Auf der anderen Seite stieg der Anteil der Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen von 58 Prozent im Jahr 2000 auf 78 Prozent im Jahr 2010. Fast vier Fünftel des Wohnungsbauvolumens wird derzeit im Bestand realisiert. In absoluten Zahlen hat sich das Neubauvolumen im Wohnungsbau von rund 65 Milliarden Euro im Jahr 2000 auf 34 Milliarden Euro im Vergleich zu 2010 annähernd halbiert. Gründe hierfür waren insbesondere die Rückführung der Wohnungsbauförderung in Verbindung mit einer schwachen Einkommensentwicklung und stagnierenden Haushaltszahlen. Gleichzeitig stieg das Sanierungs- und Modernisierungsvolumen von 89 Milliarden Euro im Jahr 2000 auf 122 Milliarden Euro im Jahr 2008 deutlich an. In jüngster Vergangenheit hat die Neubautätigkeit wieder Tritt gefasst. Begünstigt durch weiterhin niedrige Hypothekenzinsen und abnehmendes Vertrauen in alternative Anlageformen haben die Genehmigungen neuer Wohnungen deutlich angezogen, und der anteilmäßige Rückgang dürfte zunächst gestoppt sein. Allerdings werden auch in Zukunft die Sanierungsmaßnahmen weiter zunehmen, nicht zuletzt begünstigt durch die im Rahmen der Energiewende weiterhin hohe Förderung.

Datenquelle: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, Berlin