

# Ausgebrannt

Seit Leute wie der Ex-FDP-Präsident Rolf Schweiger, der deutsche Skispringer Sven Hannawald oder der ehemalige Blick-Journalist Thomas Knapp öffentlich zu ihrem Burnout stehen, ist das Thema gesellschaftlich anerkannter. Auf der Suche nach Betroffenen wurde schnell klar, dass man über Burnout redet, doch nicht über das eigene. Man hat Angst als Versager oder Versagerin dazustehen und Nachteile im Beruf zu haben. Doch der Stress bei der Arbeit nimmt zu, auch im Journalismus.

**Burnout ist ein Thema.**

**Von Kathrin Ueltschi**

»Eines Tages kam ich nach Hause, setzte mich auf die Bettkante – dann riss der Film«, so beschreibt Martin Müller\* seinen Zusammenbruch. Er hätte das ganze Wochenende durchgeschlafen, erzählte ihm seine Frau später. Nach zwei Tagen kam er langsam wieder zu sich – der Arzt diagnostizierte einen Nervenzusammenbruch – später ein Burnout.

»Ich fühlte mich wie ein Haus, in dem bis vor kurzem noch richtig Hochbetrieb war – plötzlich stand es leer und ausgeräumt da.« Martin Müller wurde krank geschrieben auf unbestimmte Zeit. Er fühlte sich als Versager. Er konnte nicht glauben, dass sein Körper ihn im Stich liess. War er doch immer ein positiv denkender Mensch, aufgestellt und kommunikativ.

## Das Feuer entfacht

Alles begann so vielversprechend. Der Redaktionsleiter eines wichtigen Schweizer Medienunternehmens fragte ihn persönlich an, ob er in die Redaktion einsteigen wolle. Martin Müller fühlte sich geehrt. Engagiert und mit viel Elan stieg er ein. Die unregelmässigen Arbeitszeiten, Wochenend- und Nachtarbeit, sowie Überstunden machten ihm nichts aus. Er war ehrgeizig und wollte seinen Job gut machen.

Nach zwei drei Jahren spürte er das erste Mal einen grossen Druck. Innerhalb des Teams wurde viel »geellbögelt«, der Konkurrenzkampf war gross, die Arbeitsbelastung stieg. »In anderen Betrieben kommt das auch vor«, sagte sich Müller und stürzte sich nach einem Wechsel im Team mit frischem Elan in die Arbeit.

Ein Burnout komme schleichend, sagt Barbara Hochstrasser, Chefarztin der psychiatrischen Klinik Meiringen, die Burnoutpatienten behandelt. Häufig würden die ersten Anzeichen von den Betroffenen nicht ernst genommen. Sie würden die Stressbelastung abfangen und im

ersten Augenblick sogar mit grösserer Leistungsfähigkeit auftreten – den Turbo einschalten, wie eine Maschine.

## Langsames Ausbrennen

Der Elan hielt bei Martin Müller nicht mehr lange. Immer stärker wurde die Belastung. In einem Extrem-Monat, wie es Martin Müller nennt, machte er 60 Überstunden – zusätzlich zu seinem 100 Prozent Pensum. »Ich konnte die Überstunden nicht mehr kompensieren, da wir immer knapp an Personal waren«, beschreibt Müller den Zustand im Betrieb. Seine Frau sah er nur noch zwischen Tür und Angel. »Ich verlor richtiggehend den Faden zu Freunden und Verwandten«, erzählt Martin Müller. Die stetige Überbelastung und die schlechte Atmosphäre im Team hätten ihn langsam aufgefressen. »Ich machte Überstunden um Überstunden, doch der Arbeitgeber gab mir nichts zurück.«

## Burnout – viele Symptome, viele Ursachen

Frustration, Erschöpfung und langsame Vereinsamung, das sind typische Symptome eines Burnouts. Doch ein Burnout lässt sich nicht nur darauf beschränken. Er hat verschiedene Symptome, ausgelöst durch verschiedene Ursachen. Allen gemeinsam ist aber: Stress ist der Auslöser und er steht immer in Zusammenhang mit der Arbeit.

Ein Burnout wird in der 10. Auflage der «Internationalen Klassifikation der Erkrankungen» kurz ICD-10 – als «Ausgebranntsein» und «Zustand der totalen Erschöpfung» beschrieben. Diese Erschöpfung äussert sich in Frustration, Gefühl der Überforderung, Abbau von Motivation und Kreativität, Depressionen und Zynismus. Aber auch körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Tinnitus und andauernde Müdigkeit treten auf – um nur ein paar Symptome zu nennen. Die Palette

ist lang, die Symptome bei allen Betroffenen wieder etwas anders.

Genau so wie die Symptome sind auch die Ursachen eines Burnouts vielfältig. Auslöser sei zwar immer ein Stressfaktor, sagt Barbara Hochstrasser, doch Stress alleine sei noch kein Burnout. Zu einem Burnout führe eine hohe Arbeitsbelastung, die über längere Zeit dauert. Die Betroffenen fühlten sich überfordert, erhielten wenig Unterstützung und kaum Anerkennung. Doch nicht alle Menschen sind gleich burnout-gefährdet. Ein Burnout treffe häufiger perfektionistische Menschen mit grosser Motivation und Engagement. Menschen, die hohe und teilweise unrealistische Ziele hätten und ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung.

## Burnout im Journalismus

Die meisten Studien zu Burnout wurden in den Sozialberufen gemacht. In diesen Berufen ist das Burnout-Syndrom am stärksten verbreitet. Über andere Berufsgruppen gibt es nur wenige Studien. Zum Thema Burnout im Journalismus befragte Michael Bodin 1998\*\* deutsche Journalistinnen und Journalisten. Am stärksten von Burnout betroffen waren die Agentur-, am wenigsten die Zeitungsjournalisten, dazwischen lagen die Radiojournalistinnen – Fernsehjournalisten wurden keine befragt. Frauen waren stärker betroffen als Männer, Jüngere stärker als Ältere. Die Gründe: Jüngere Journalisten hätten noch einen hohen Anspruch, sich im Beruf selbst zu verwirklichen. Dazu komme auch, schreibt Bodin, dass ältere Journalistinnen entweder bereits gekündigt oder den Burnout überwunden hätten, denn niemand kann Jahrzehnte lang im Zustand eines Burnouts leben. Weshalb Frauen stärker betroffen waren als Männer hat verschiedene Gründe. Der Hauptgrund sei aber, dass Frauen stärker darunter leiden, Beruf und Freizeit nicht unter einen

\*Richtiger Name der Redaktion bekannt

\*\*Michael Bodin, «Ausgebrannt...», über den Burnout im Journalismus, Westdeutscher Verlag, 2000.

Hut zu bringen. Das sei aber nicht nur bei den Frauen der Hauptgrund für ein Burnout, sondern auch bei den Männern. Nicht etwa mangelnde Zeit für Recherchen wurden in Zusammenhang mit dem Burnout zuerst genannt, sondern die Unvereinbarkeit von Arbeit und Privatleben: zu wenig Zeit für Familie und Partnerinnen, zu wenig Zeit für Freunde. Die unregelmässigen Arbeitszeiten würden das verhindern. Für immer mehr Frauen und Männer, schreibt Bodin, seien Familie, Freunde und Freizeit aber immer wichtiger. Immer weniger sehen sich ausschliesslich mit dem Beruf verheiratet. Diesem Wertewandel würden die Vorstellungen der Chefredakteure hinterher hinken. Noch immer seien sie der Meinung: Journalist ist man nicht nur acht Stunden am Tag, Journalist ist man immer.

Bei den Sozialberufen habe man bereits reagiert. Um die hohen Burnout-Quoten zu senken, gehöre heute eine Abgrenzung gegenüber der Arbeit zu einem professionellen Berufsbild.

### **Ausgebrannt**

Martin Müller arbeitete nur noch, fühlte sich immer mehr überfordert, war demotiviert und ohne Energie. Er wollte aber nicht resignieren, wollte die Situation ändern. Er sprach den Zustand bei seinem Vorgesetzten an, doch dieser hatte kein Verständnis. «Mit der Zeit machte man Doppelschichten. Nicht zwei Schichten hintereinander, sondern zwei Schichten gleichzeitig, wegen Krankheitsausfällen im Team», erinnert sich Müller. Seine Arbeit wurde immer mehr bemängelt, er fühlte sich gemobbt. Die Situation spitzte sich zu – dann riss der Film.

### **Burnout ist eine Tatsache**

Fragt man bei den Medienunternehmen nach, hört man überall dasselbe: Burnout ist ein Thema. Doch was macht man ganz konkret, um Burnouts zu verhin-

dern? Die SRG macht regelmässig Personalumfragen, um die Arbeitszufriedenheit auszuloten. Die Stressbelastung ist hoch, das zeigt die letzte Umfrage aus dem Jahr 2006. «Die Leute fühlen sich durch Stress sehr belastet», bestätigt Florian Galliker, Personalverantwortlicher bei SRDRS. Die hohe Belastung am Arbeitsplatz hänge aber von verschiedenen Faktoren ab, betont Galliker. So führten auch hohe eigene Anforderungen an die Arbeit und die private Situation zu zusätzlichem Stress.» Wir behandeln das Thema Burnout in Schulungen und bieten Zeitmanagement-Kurse an,» erläutert Galliker die Unternehmensstrategie zur Verhinderung von Burnout. Zudem würden Abläufe genauer angeschaut, die zu grossen Belastungen führen. Wenn möglich würden diese geändert. Doch sei auch klar, betont Galliker, dass nicht jedem seine individuelle Zeit gegeben werden könne, die er bräuchte. Eine Vorgabe bestehe. Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Radio DRS von einem Burnout betroffen sind, dazu kann Galliker keine konkreten Angaben machen. Es gebe aber mehrere längerfristige Ausfälle.

Die Arbeitsbelastung sei zwar hoch, sagt auch Matthias Gehring, Leiter Personaldienst vom Schweizer Fernsehen. Doch viele Leute würden ihren Beruf als Berufung ansehen und die Arbeitsbelastung als unvermeidlichen Teil ihres Jobs bezeichnen. Dies zeige auch die kürzlich durchgeführte Befragung der Mitarbeitenden. Doch das Schweizer Fernsehen wolle auch die Vorgesetzten zum Thema Burnout sensibilisieren, zusammen mit Sucht- und Gesundheitsprävention. Die SRG würde aber auch mit dem Angebot eines Kreativitätsurlaubs oder der Möglichkeit, den 13. Monatslohn in Ferien umzuwandeln mithelfen, Burnouts zu verhindern.

Die genaue Zahl, wie viele beim Schweizer Fernsehen von Burnout be-

troffen sind, kennt Gehring nicht. Es seien aber keine 6 Personen, meint er. Doch dürfte es eine Dunkelziffer geben. Etwa die gleichen Beobachtungen und Einschätzungen wie die Personaldienste geben für Radio und TV auch die beiden Sekretariate der Gewerkschaft SSM wieder.

### **Abgebrannt und entlassen**

Martin Müller brach im April 2005 zusammen. Er war völlig erschöpft, empfand keine Freude mehr, schlitterte in eine Depression. Doch schon nach kurzer Zeit drängte man ihn von Seiten des Unternehmens, wieder zur Arbeit zu kommen. Nach einem Monat fing er wieder an zu arbeiten, 50 Prozent. Doch er empfand weiterhin Mobbing. Er wurde in die energieraubendste Schicht eingeteilt, unverständlich für Müller. Trotzdem machte er die Schicht, wollte zeigen, dass er gewillt ist, die Arbeit zu erledigen. Der Arbeitgeber wollte aber am Arbeitsaufwand nichts ändern. Nach nur drei Wochen wurde er vom Arzt wie-

---

#### **Burnout-Erfahrung? Bitte melden!**

#### **Untersuchung «Burnout im Journalismus»**

An der Universität Fribourg schreibt Pascal Parmentier unter der Leitung des Medienwissenschafters Prof. Dr. Louis Bosshart (Medien- und Kommunikationswissenschaften Uni Fribourg) eine Lizentiatsarbeit zum Thema «Burnout im Journalismus». Es handelt sich um eine qualitative Untersuchung. Für Interviews werden (ehemals) von Burnout betroffene JournalistInnen gesucht, welche bereit wären, über die Gründe für ihr Burnout, ihre Situation während dem Burnout und mögliche Auswege zu erzählen.

Absolute Anonymität wird zugesichert. Sämtliche Daten werden streng vertraulich behandelt. Namen werden in der Lizentiatsarbeit nicht genannt. Interviews könnten falls gewünscht auch nur per e-Mail durchgeführt werden.

Kontaktadresse: Pascal Parmentier, Zentralstrasse 30, 2502 Biel, 078-6014722, pascal.parmenier@unifr.ch

---

der krank geschrieben. Nach weiteren drei Monaten erhielt er die Kündigung.

### **Keine Entlassungen**

Ohne Entlassungen komme man bei der Tamedia aus, sagt Bettina Gubler, Projektleiterin im Personal-Management von Tamedia. In den zwei Jahren, in denen die Versicherungsleistungen laufen, werde niemand entlassen. Zwar könne eine Stelle nicht über zwei Jahre frei gehalten werden, doch Tamedia sei daran interessiert, die Person wieder in den Betrieb zu integrieren.

Doch wie erfolgreich ist die Strategie der Reintegration? Viele, sagt Carmen Gebhardt, Sozialberaterin der Tamedia, würden aus den Tagesmedien aussteigen, sich einen neuen Job suchen, bei dem sie nicht mehr so unter Druck stehen würden.

Carmen Gebhardt weiss von drei Fällen im letzten Jahr, die als Burnout deklariert wurden, bei fünf weiteren Personen war Burnout ein Thema. Sie glaubt, dass das Thema in den nächsten Jahren an Brisanz gewinne. Viele Leute würden von zunehmendem Stress und von Überbelastung am Arbeitsplatz erzählen.

### **Ein Neuanfang**

Ein Burnout, eine Kündigung und dann ein Neuanfang. Martin Müller erholte sich langsam und krepelte sein Leben um. Er ging zurück an die Uni und holt seinen Master nach. »Ich bin direkter geworden«, sagt Müller. »Heute will ich sagen können, wie es mir geht.« Er schaue mehr zu sich selbst, lasse sich nicht mehr so unter Druck setzen und nehme sich viel mehr Zeit für sich. An eine Karriere denke er nicht mehr. Viel wichtiger als die Karriere sei das Leben. ◀

Kathrin Ueltschi ist freie Journalistin.