

Die erschöpfte Gesellschaft

Noch nie spielte **mentale Gesundheit** eine größere Rolle als heute. Nach Pandemie und Sorgen vor Krieg, Klimawandel und kalten Wohnungen kommen die Menschen an ihre Grenzen. Gleichzeitig wächst ein neues Bewusstsein für den Umgang mit psychischen Erkrankungen. Unternehmen haben längst erkannt, dass sie handeln müssen, denn die Burn-out-Zahlen explodieren.

TEXT: KIRA BRÜCK

Es ist, als würde man aus einem fahrenden Auto springen. Eben noch eine wichtige Entscheidung im Meeting verkündet, zum Flieger gesprintet, ein Einstellungsgespräch geführt. Und jetzt: Aus, Ende, Erschöpfung. Körper und Seele treten in Streik, können nicht mehr. Eine Türklinke herunterzudrücken, erscheint schon unmöglich. Diese Erfahrung machen gerade immer mehr Menschen. Die psychischen Belastungen durch die Pandemie mit der Unwägbarkeit, wen Corona wie hart trifft, sind immens groß. Hinzu kommen Ängste durch geopolitische Span-

nungen, gestiegene Inflation, Zinswende, hohe Energiekosten und unklare Konjunkturaussichten. „Die meisten Menschen waren durch die Covid-Lockdowns von sozialen Kontakten abgeschnitten. In diesem Dürresommer war die Klimakrise krass sichtbar. Wir alle haben kaum noch Reserven. Da ist ein Gefühl der Ohnmacht, alles scheint zerbrechlich“, sagt **Silvana Koch-Mehrin** (51). Sie hat selbst erlebt, wie es ist, in einer stressigen Phase nicht mehr zu können. Während ihrer Zeit im Europäischen Parlament von 2004 bis 2014 war die FDP-Politikerin mehrmals zusammengeklappt, einmal ins Krankenhaus eingeliefert worden. Sie hat trotzdem immer

weitergemacht. „Zu sagen, dass man müde ist, gilt bei Politiker:innen als Zeichen von Schwäche. Es ist ein Härtestest: Wer hält ohne richtiges Essen und ohne Schlaf am längsten durch? Natürlich kommen bei solchen Nachtmarathons keine vernünftigen Entscheidungen zustande“, sagt Koch-Mehrin. Sie musste politisch viel einstecken, hinzu kam eine Plagiatsaffäre. Zuletzt warf sie eine Brustkrebserkrankung aus der Bahn. Sie glaubt: „Die Burn-outs werden über uns hereinbrechen.“

Diese Einschätzung bestätigen auch die Zahlen. Der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen erreicht seit 2019 immer neue Höchststände. Im dritten Quar- ▶



Die ehemalige EU-Politikerin Silvana Koch-Mehrin erlitt mehrere Zusammenbrüche, wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Sie machte trotzdem immer weiter

MENTAL HEALTH IN ZAHLEN

Im 3. Quartal 2022 sind die Krankmeldungen wegen psychischer Erkrankungen laut DAK um **34%** gestiegen.

Laut Psychoreport der DAK lag 2021 das Niveau der Fehltagelagen **41%** über dem von vor zehn Jahren. Bereits 2020 hatte der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen einen neuen Höchststand erreicht.

Laut TK-Stressstudie gab es **56%** mehr Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen als 2010.

Die Arbeit ist für viele Menschen der größte Stressfaktor. Das sagten **47%** der Befragten einer repräsentativen Studie der TK. **2 von 3** Befragten fühlten sich mindestens manchmal gestresst.

Von März bis September 2020 litten einer aktuellen Studie des Robert-Koch-Instituts zufolge etwa **9%** der Bevölkerung unter depressiven Symptomen. Im gleichen Zeitraum 2022 stieg der Anteil auf **17%**.

Momentan schätzen nur **40%** ihre psychische Gesundheit als „sehr gut“ ein.



Die Grünen-Politikerin Antje Kapek hielt eine berührende Rede vor dem Berliner Abgeordnetenhaus, in der sie offen aussprach, wie erschöpft sie war. Sie machte ein halbes Jahr Pause

tal 2022 haben sich laut DAK so viele Arbeitnehmende krank gemeldet wie seit Jahren nicht. Grund für den Anstieg sind auch psychische Erkrankungen, die um 34 Prozent stiegen. Der aktuelle Psychoreport der DAK-Gesundheit zeigt außerdem, dass das Niveau mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte bereits 2021 um 41 Prozent über dem von vor zehn Jahren lag. Die Techniker Krankenkasse stellte in ihrer Stressstudie fest: 2020 wurden aufgrund psychischer Erkrankungen 56 Prozent mehr Krankheitstage registriert als im Vergleichsjahr 2010. Und die Gothaer Versicherung meldet, dass die Krankschreibungsfälle ihrer Versicherten aufgrund von psychischen Erkrankungen von 35 Tagen 2019 auf 39 im Jahr 2021 gestiegen sind. **Meryam Schouler-Ocak** (60), Professorin für interkulturelle

Psychiatrie und leitende Oberärztin an der Psychiatrischen Uniklinik Charité, sagte dem Nachrichtenmagazin „Spiegel“: „Metaanalysen zeigen, dass sich Symptome der Depression, Angst- und Schlafstörung sowie der posttraumatischen Belastungsstörung in der Pandemie weltweit durchschnittlich mehr als verdoppelt haben.“

DROHT UNS TATSÄCHLICH eine Burn-out-Pandemie, wie es Adecco-CEO **Alain Dehaze** (59) bereits im Februar 2022 im „Handelsblatt“ prophezeite? Der Chef des Personaldienstleisters riet, die Menschen so schnell wie möglich zurück ins Büro zu holen, weil die Einsamkeit im Homeoffice zu psychischen Erkrankungen führen könne. 67 Prozent der Befragten einer repräsentativen Studie von LinkedIn zum ▶

Thema psychische Belastungen in der Arbeitswelt sind jedenfalls der Meinung, dass die Zahl der Betroffenen ansteigen werde. Dazu passt, dass es in den vergangenen Monaten eine ganze Flut an öffentlichen Bekenntnissen rund um mentale Erkrankungen gab.

Im April 2021 machte Schauspielerinnen **Nora Tschirner** (41) bekannt, dass sie unter Depressionen gelitten habe. Es folgten Ex-„Vogue“-Chefredakteurin **Christiane Arp** (61) sowie SPD-Politiker **Michael Roth** (52). Model **Stefanie Giesinger** (26) litt an schweren Depressionen bis hin zu Suizidgedanken. Zuletzt machten die Komiker **Kurt Krömer** (47) und **Torsten Sträter** (56) ihre Depressionen öffentlich. Die neue Offenheit ist sogar im Fußball angekommen: Mönchengladbach-Sportdirektor **Max Eberl** (49) sagte Anfang des Jahres, er brauche eine Auszeit, woraufhin **Felix Magath** (69) offenbarte, 2011 selbst kurz vor einem Burn-out gestanden zu haben.

Und selbst im Top-Management der deutschen Wirtschaft gibt es erste Bekenntnisse. Im Herbst 2020 gab der Continental-Chef **Elmar Degenhart** (63) seinen Posten auf. Dass der Grund dafür ein Hörsturz gewesen sei, erzählte er in Interviews. Jedes dieser Outings ist mutig – und die Vielfalt hat Signalwirkung: Mentale Erkrankungen können jede und jeden treffen.

IN DIESER NEUEN Stimmung trauen sich immer mehr Menschen, darüber zu reden. So auch die Politikerin **Antje Kapek** (46). „Lange Zeit war es hoch angesehen, sich selbst auszubeuten. Dazu gehörte, möglichst wenig zu schlafen, permanent erreichbar und immer bis zum Anschlag ausgelastet zu sein, 17 Projekte parallel am Laufen zu

SYMPTOME, DIE EIN BURN-OUT ANKÜNDIGEN

- Magen-Darm-Probleme
- Einschlaf- und Durchschlafprobleme
- Herzrasen
- Unruhegefühl
- Gereiztheit
- Konzentrationsprobleme
- Muskelverspannung bis hin zu Kopfschmerzen und Migräne
- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung

WEITERE FORTGE- SCHRITTENE SYMPTOME

- Wahrnehmungsstörungen
- Sozialer Rückzug, weil der Austausch zu sehr anstrengt

„Lange war es hoch angesehen, sich selbst auszubeuten. Dazu gehörte, möglichst wenig zu schlafen.“

Antje Kapek, Politikerin

halten sowie mit 100 Menschen im Austausch zu stehen“, sagt die Grünen-Politikerin. Kapek ist seit 2011 Mitglied des Abgeordnetenhauses von Berlin, bis Anfang 2022 war sie Vorsitzende ihrer Fraktion. Ihre Arbeitstage dauerten bis Mitternacht, sieben Tage in der Woche. Im Urlaub mit ihrer Familie ging es weiter, pausenlos. Im Februar dieses Jahres zog Kapek die Reißleine, legte ihre Ämter nieder. In einer berührenden Rede im Abgeordnetenhaus erzählte sie, dass sie an einem Punkt der Erschöpfung angekommen sei, an dem sie handeln müsse.

„Ich hatte ein politisches Burn-out und war auch sonst total ausgelaugt“, sagt die Politikerin. Angst davor, über ihre Erschöpfung zu sprechen, hatte sie nicht. „Das ist nichts, wofür man sich schämen muss. Eher andersherum: Das System muss sich schämen, dass es uns an diesen Punkt bringt.“ Sie fordert eine echte Revolte. Eine, die die Menschen nicht mehr dazu zwingt, sich so zu verbiegen, dass sie in die starre Arbeitswelt passen. Diese müsse sich – vor allem in Zeiten von Fachkräftemangel – zugunsten der Lebensbedingungen der Arbeitnehmer:innen verändern.

Heute, ein halbes Jahr nach ihrem Rückzug, geht es Antje Kapek wieder gut. Sie sagt: „Ich habe mich gefragt, warum ich mir das so lange

Keine Kraft mehr, auch nicht nach dem Urlaub. Wer die Frühwarnsymptome des Körpers dauerhaft ignoriert, kann ein Burn-out erleiden



angetan habe. Wenn ich nicht permanent am Anschlag bin und Zeit habe, die Dinge zu durchdenken, bin ich eine bessere Politikerin. In bestimmten Spitzenpositionen ist das aber nicht ganz einfach.“

Die Arbeit als Stressverursacher Nummer eins

Unter Geschäftsleuten und Politiker:innen galt es früher als Ehrensache, bis zur Einlieferung ins Krankenhaus durchzuhalten. Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle wurden als „Managerkrankheiten“

WO GIBT ES HILFE BEI MENTALEN PROBLEMEN?

Erste Anlaufstelle ist die hausärztliche Versorgung. Die/der Hausärzt:in kann krankschreiben und zu Fachärzt:innen überweisen. Das kostenlose Infotelefon der Deutschen Depressionshilfe gibt Hinweise zu Anlaufstellen und krankheitsbezogene Informationen: 0800 3344533. Viele Krankenhäuser haben psychiatrische Notaufnahmen, an die man sich im Akutfall wenden kann.

abgetan, als müsse man für Erfolg eben einen Preis zahlen. Heute braucht es keine Spitzenposition mehr – für die Deutschen war ihre Arbeit im letzten Jahr Stressverursacher Nummer eins. Wird es also tatsächlich eine nächste Pandemie geben – eine der mentalen Erkrankungen? **Sylvia Eichelberg** (43), Vorstandsvorsitzende der Gothaer Krankenversicherung AG, ordnet ein: „Ich würde es nicht als Pandemie bezeichnen, denn die ist etwas Ungesteuertes. In unserer Wirtschaft ist das Bewusstsein aber durchaus gestiegen, dass man ►



Konferenzen, Reisen und Partys: Als diese Pull-Effekte im Lockdown wegfielen, verlor Thomas Bachem die Freude an seiner Arbeit und hatte über zwei Jahre lang psychische Probleme

für die Beschäftigten nicht nur eine Rückenschulung anbietet, sondern auch Gesundheitsprogramme, um Stress gezielt zu reduzieren.“ Eichelberg sagt aber auch, dass die Langzeitfolgen der Coronapandemie heute kaum abzuschätzen seien. Was sie beunruhigt: Nur 59 Prozent der Menschen wissen, wo sie sich Unterstützung rund um mentale Gesundheit holen können. Die Gothaer Krankenversicherung steuert hier bewusst mit Angeboten für alle Kund:innengruppen, vom Kleinkind bis zu Rentner:innen, gegen.

Fest steht: Der Druck ist heute größer denn je. Es reicht nicht, einen Beruf zu haben. Es muss schon eine Karriere sein. Führungskräfte erwarten von ihrem Team, immer erreichbar zu sein. Heute haben die Menschen ihr Smartphone immer zur Hand, das Tempo

ist höher. Job und Privatleben verschmelzen miteinander, sich von beruflichem Druck abzugrenzen, fällt zunehmend schwer. In Zeiten von Corona schleicht sich der Job häufig bis ins Schlafzimmer, weil da Platz für eine kleine Arbeitsecke ist. „Genau dann beginnt ein Teufelskreis. Denn die verschwommenen Grenzen zwischen Job und Privatleben und die fehlenden Kontakte im Homeoffice führen zu Erschöpfung, Gereiztheit und Isolation. Mentale Erkrankungen lassen sich leichter

verbergen“, gibt Sylvia Eichelberg von der Gothaer zu bedenken. Und dann muss man sich noch in den sozialen Medien präsentieren. Ein Thema für sich finden, dazu posten. Hinzu kommt Altersvorsorge; idealerweise soll man in der Freizeit Börsenexpert:in sein und Geld gewinnbringend anlegen. Wer dann auch noch Care-Arbeit zu leisten hat, ist schnell überlastet. Entspannung wird zum Drahtseilakt. Dabei braucht es genau sie, um sich vor Erschöpfung zu schützen.

Stressbewältigung als Schlüsselqualifikation

Dass Stress bewältigen zu können zur absoluten Schlüsselqualifikation wird, weiß **Christina Buchholz** (42). Auch sie sprang aus einem fahrenden Auto. Buchholz war immer stolz auf ihren Lebenslauf. 15 Jahre lang gehörte Stress dazu, er war der Preis für ihre Bilderbuchkarriere im Marketing. „Ich habe eingimpft bekommen, dass es nichts Besseres als einen sicheren Job in einem renommierten Unternehmen gibt. Schlaflosigkeit und Bauchschmerzen sind Teil davon, von nichts kommt eben nichts. Alle um mich herum standen enorm unter Druck“, erzählt Buchholz. Gleichzeitig erlebte sie, wie im Konzern Jahr für Jahr neue Initiativen gestartet wurden, um mit noch weniger Leuten noch mehr Ergebnis zu erzielen. „Ressourcen wurden herunter-, Erwartungen jedoch hochgeschraubt. Ausgebrannte Mitarbei-

Auch ohne Burn-outs und Viertagewoche fehlen dem Arbeitsmarkt über eine halbe Million Fachkräfte. Wer soll all die Arbeit erledigen, wenn es zusätzlich so viele Erschöpfte gibt?

tende sah man immer häufiger“, erinnert sich Christina Buchholz.

Hamburg, Sydney, Barcelona: Es ging aufwärts für sie. Bis sie von einem Moment auf den anderen nichts mehr hörte, ihre Beine nicht mehr funktionierten. Es war die „Totalverweigerung des Unterbewusstseins“, sagt sie heute. Dabei hatte Buchholz tapfer jahrelang die Frühwarnzeichen ihres Körpers ignoriert. Am Ende gab genau der nach. Das Burn-out war gekommen, um ihr zu zeigen, dass sie ihr Leben umstellen muss. Heute ist Christina Buchholz systemische Coach. Sie hat sich auf Burn-out-Prävention spezialisiert, sagt: „Mentale Gesundheit ist die Basis von allem. Das ernst zu nehmen, ist für Unternehmen heute unumgänglich.“

VOM GROSSEN DAX-KONZERN bis zum kleinen Startup: Alle haben begriffen, dass sie etwas tun müssen. Immer mehr Arbeitgeber:innen entwickeln Angebote, die sich der mentalen Gesundheit ihrer Angestellten widmen. Es geht um Prävention – und um akute Hilfe im Ernstfall. Die Unternehmen wissen, dass sich das lohnt. Gesunde Teams sind die beste Zukunftsinvestition, und Vorbeugung ist nachhaltiger und günstiger als massenhafte Ausfälle.

Die Körber AG zum Beispiel bietet Mitarbeitenden Gesundheitschecks mit mentalen Komponenten, Coachings und Zugang zu Onlineangeboten an. Google listet auf der Karriereseite im Netz eine Reihe mit Benefits auf, darunter Assistenzprogramme, die auf psychische Gesundheit spezialisiert sind, sowie Zugang zu Mental-Health-Apps. SAP hat für das Thema sogar ein eigenes Office eingerichtet, die Global Mindfulness Practice. Das Programm „SAP for You“ bündelt

BURN-OUT VORBEUGEN 6 Tipps von Coach Christina Buchholz

1. ACHTSAMKEIT

Setzen Sie einen ernst gemeinten Kalenderslot am Tag nur für sich. Er ist dafür da, zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu respektieren.

2. JOURNALING

Etablieren Sie Journaling in Ihrem Alltag, um ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln und ungesunde Veränderungen schneller zu bemerken.

3. KRAFT EINTEILEN

Das Leben ist kein Sprint, bei dem Sie permanent Ihre eigenen Bedürfnisse übergehen können. Es ist ein Marathon – teilen Sie Ihre Kräfte entsprechend ein.

4. ENTSPANNUNG

Achten Sie auf einen Ausgleich von An- und Entspannung. Sport oder moderate Bewegung hilft im Vorfeld, die Stresshormone abzubauen.

5. ZUVERLÄSSIGKEIT

Soziale Kontakte bauen Stress ab. Suchen Sie Austausch mit Menschen, die Ihnen wohlgesinnt sind. Meiden Sie Energieräuber.

6. ERNÄHRUNG

Ernähren Sie sich gesund und regelmäßig. Der Körper verliert bei Stress vermehrt Mikronährstoffe – ein Beschleuniger für Erschöpfung.

Corona ließ die Menschen auf sich zurückfallen, viele beschäftigten sich zum ersten Mal mit ihren Bedürfnissen.

kostenlose Angebote wie Coachings oder Journalingkurse und listet Therapeut:innen auf.

Drum herum entstehen immer mehr Tools mit Präventions- und Hilfsangeboten auf dem Markt. Neben Pionieren wie Betterhelp, einem Programm für private Online-therapie, der Meditations-App Headspace oder dem deutschen Vorreiter Selfapy von **Nora Blum** (31) kamen seit der Pandemie zahlreiche neue hinzu. Etwa Hellopeers, ein Anbieter für Onlinetherapie, oder My Inner Health Club, eine digitale Anlaufstelle für mentales Wohlbefinden. Auf fruchtbaren Boden fallen diese Angebote alle, denn die Wartezeiten für Therapieplätze sind lang. Die Pandemie hat diesen Notstand verschärft.

Psychische Erkrankungen als Wirtschaftsfaktor

Ist das Leben tatsächlich anstrengender? Oder sind die Menschen wehleidiger als früher? Die Wahrheit ist: eine Mischung aus beidem. Zu mentalen Erkrankungen zu stehen, ist heute weniger stigmatisiert. Und: Die Menschen sind bereit, auszusprechen, was ihnen nicht guttut. Das war in der Vergangenheit undenkbar. Insofern trifft es der Begriff „wehleidig“ nicht. Passender: Die Menschen sind achtsamer im Umgang mit sich selbst. Nach ▶



„Heute ist Kraft die wichtigste Währung“

Christina Buchholz (42) ist als systemische Coach auf Burn-out-Prävention spezialisiert. Die Diplom-Sozialwirtin hatte 2019 selbst ein Burn-out, von dem sie sich fast ein Jahr lang erholte. Sie ließ sich zur Prozessbegleiterin, Stresscoach sowie Ersthelferin bei psychischen Erkrankungen ausbilden.

Frau Buchholz, vor einem Jahr hat die WHO Burn-out offiziell als Krankheit anerkannt, allerdings nur im Job-Kontext.

Letzteres halte ich für falsch. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass beispielsweise Care-Arbeit eben nicht einfach nebenherläuft. Allein diese Annahme trägt bei Betroffenen zu einem höheren Stresslevel bei. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Es braucht mehr als eine wackelnde Säule, um in einem Burn-out zu landen.

Frauen erleiden häufiger ein Burn-out als Männer. Warum?

In den 80er-Jahren etwa war es akzeptierter, dass Mütter zu Hause geblieben sind. Heute wird erwartet: Vorständin und zwei Kinder? Ist doch kein Problem, das macht Frau X doch auch. Hinzu kommt die Vergleichbarkeit in den sozialen Medien.

Wer ist anfällig für Burn-out?

Es sind Menschen mit extrem starken Glaubenssätzen wie: „Ich darf keine Schwäche zeigen.“ Solche mit ausgeprägtem Leistungsanspruch, einem starken inneren

Kritiker, der sie dazu bringt, sich schnell abzuwerten. Es sind insgeheim feinfühligere Menschen mit einer großen Verantwortungsbereitschaft. Sie denken: Ohne mich läuft es nicht, ich bin unentbehrlich. Diese Menschen übergehen häufig die eigenen Bedürfnisse.

Und können so die eigenen Frühwarnsymptome nicht erkennen?

Richtig, der Körper gibt rechtzeitig Signale. Hört man nicht auf sie, wird der Tag kommen, an dem der Körper den Stopp erzwingt. Wichtig ist, das Burn-out als Regulationsmechanismus zu verstehen. Es also nicht zu unterdrücken, sondern als Aufforderung zu sehen, etwas zu ändern. Die Akzeptanz ist ein großer Schritt.

Was passiert bei ersten Erschöpfungssymptomen?

Die Betroffenen versuchen häufig, sie zu ignorieren. Tagsüber ziehen sie sich mit Kaffee hoch, abends holen sie sich mit einem Glas Alkohol runter. Dieser Versuch, seine meist durch jahrelange Stressdominanz geschwächte Nebenniere


auszutricksen, ist fatal. Sie stellt dadurch nicht nur die Produktion des Stresshormons Cortisol noch eher ein, sondern auch die vieler anderer wichtiger Hormone und Bausteine körperlicher Prozesse. Ignoriert und unbehandelt reicht die Erschöpfung irgendwann bis in die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, hinein. Das ist die stoffliche Seite des Burn-outs.

Ab wann muss man zum Arzt?

Wenn ein Urlaub nicht mehr ausreicht, zurück in die Leistungsfähigkeit zu kommen. Wenn man immer mehr Kraft für einen immer geringeren Output aufwenden muss. Bei anhaltenden Verdauungs- oder Schlafproblemen, emotionalen Erschöpfungszuständen oder Einbußen an der Lebensfreude: definitiv ab zum Arzt!

Welcher Gedanke hilft, nicht in die Erschöpfung zu kommen?

Früher war die wichtigste Währung Geld, dann wurde die Zeit wichtiger. Heute ist Kraft die wahre Währung. Denn was bringt Zeit, wenn einem die Kraft fehlt, sie schön zu gestalten?



Das (Arbeits-)Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Wer sich die Kräfte gut einteilt und Zeit für Entspannung einplant, hat beste Chancen, mental gesund zu bleiben

Jahrzehnten, in denen Angestellte freiwillig Überstunden machten und jede Extrameile gingen, setzt ein Umdenken ein. Für Arbeitgeber:innen ist das nicht einfach.

Die Gen Z ist nicht mehr bereit, sich über Gebühr für die Arbeit aufzuopfern, stellt die Fünftagewoche infrage. Aber auch ältere Semester ziehen mit. Laut einer Umfrage des Versicherers HDI wünscht sich ein Drittel der Deutschen die Viertagewoche bei vollem Lohnausgleich. In den Unternehmen treffen diese Bedürfnisse auf die krankheitsbedingten Ausfälle – und eine weitere

Herausforderung: den Fachkräftemangel. Auch ohne Burn-outs und Teilzeit fehlen dem Arbeitsmarkt über alle Berufe hinweg bereits über eine halbe Million Fachkräfte. Und bis 2036 werden 30 Prozent aller Erwerbstätigen, die Boomer, in Rente gehen. Das sind 12,9 Millionen Menschen. Wer soll all die Arbeit erledigen, wenn es zusätzlich so viele erschöpfte Menschen gibt? Der SPD-Politiker **Sigmar Gabriel** forderte jüngst sogar eine 43-Stunden-Woche. Was angesichts der zunehmenden Erkrankungen natürlich wie ein Scherz klingt.

Dass all die Erschöpften zum Wirtschaftsfaktor werden können, dazu gibt es Einschätzungen aus der Corona-Hochphase von **Nils Jannsen**, Senior Researcher am Kiel Institut für Weltwirtschaft. Er erklärt: „Ein erhöhter Krankenstand kann die Konjunktur dämpfen, wenn die Unternehmen bereits eine hohe Auslastung fahren und der entfallene Arbeitseinsatz nicht aufgefangen werden kann oder wenn erkrankte Personen vorübergehend ihren Konsum zurückfahren, beispielsweise, weil sie sich bei Freizeitaktivitäten einschränken.“ Aller- ►

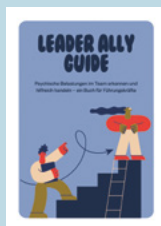
dings: Bei mentalen Erkrankungen ist der Zeitraum zur Genesung noch deutlich länger als bei einem normalen Covid-19-Verlauf.

DIE BEZIEHUNG der Menschen zu ihrer Arbeit verändert sich also. Sie halten nicht mehr um jeden Preis an einem Arbeitsplatz fest. Stattdessen sehnen sie sich nach Purpose. Christina Buchholz sagt: „Exakt, denn abhandengekommener Sinn kann ein Faktor für Burn-out sein.“

So ist es auch **Thomas Bachem** (36) ergangen. Der Seriengründer hat viel erreicht, sogar eine Hochschule gegründet. Er reiste von einer Konferenz zur nächsten, war als Speaker begehrt, verbrachte seine Wochenenden in europäischen Metropolen, feierte. Dann kam die Pandemie – und mit ihr eine nie gekannte Leere. „Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich den Ehrgeiz verloren, meine Arbeit machte mir keinen Spaß mehr. Obwohl ich an der Code University dringend gebraucht wurde, konnte ich mich nicht mehr aufraffen“, erzählt Bachem. Anstatt wie sonst 150 habe er gerade mal 20 Prozent geben können, nur noch reaktiv und nicht mehr proaktiv gearbeitet. Zu analytischer und strategischer Arbeit war er nicht mehr in der Lage. Irgendwann sagte Bachem seinen Kolleg:innen, was mit ihm los war. „Mir war es lieber, dass die Leute wissen, wie es um meine mentale Gesundheit steht, als dass sie denken, ich habe es nicht mehr drauf.“ Remote führte Bachem Gespräche mit einer Psychologin. Die Sitzungen halfen ihm, sich besser zu verstehen. Heute ist er sich sicher, dass er schon vor der Pandemie aus der Balance geraten war – die Isolation durch den Lockdown ab März 2020 machte das jedoch erst offensichtlich. „Mein

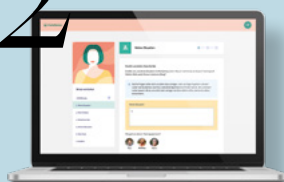
3 Angebote für Mental Health

1



Der „Leader Ally Guide“ für psychische Gesundheit ist ein Buch für Menschen mit Personalverantwortung. Wie erkennen sie psychische Belastungen im Team und unterstützen in ihrer Rolle als Führungskraft? shop.shitshow.de, 38 Euro

2



Bei Hellobetter gibt es die erste digitale Burn-out-Behandlung der Welt auf Rezept. Der Therapiekurs kann von Ärzt:innen und Psycholog:innen verschrieben werden und ist somit kostenlos. www.hellobetter.de

3



Headspace ist eine App, über die man Hunderte von Meditationen und Atemübungen abspielen kann. Das Programm speziell für Frauen ist brandneu. www.headspace.com/de/womens-collection

„Dies ist eine gesellschaftliche Extremsituation. Die Angst macht etwas mit uns. Diese Anerkennung ist der erste Schritt.“

Silvana Koch-Mehrin, Politikerin

Leben war durch Konferenzen, Reisen und Partys durchgetaktet, diese Pull-Effekte fielen weg. Im Homeoffice war ich nur noch am Prokrastinieren“, erzählt Bachem.

Corona ließ die Menschen auf sich zurückfallen, viele beschäftigten sich zum ersten Mal mit ihren Bedürfnissen. Und spürten, dass sie tatsächlich gerade aus einem fahrenden Auto gesprungen waren. Zweieinhalb Jahre hat Thomas Bachem gehofft, sein Feuer wieder entfachen zu können, das erloschen zu sein schien. Heute geht es ihm von Woche zu Woche besser, er entdeckt die Freude an seiner Arbeit wieder.

Wie kann es weitergehen?

Silvana Koch-Mehrin hat über ihre Erfahrungen ein Buch geschrieben. In „Jetzt, wo ich schon mal nicht tot bin“ (Eden) erzählt sie, dass letztlich erst die Brustkrebsdiagnose und die Angst vor dem Tod sie wachgerüttelt hätten. Und sie plädiert für einen offenen Umgang mit Angst und Erschöpfung. Es müsse in Ordnung sein, zu sagen: Ich kann nicht mehr! Silvana Koch-Mehrin betont: „Wir müssen verstehen, dass dies eine gesellschaftliche Extremsituation ist und dass die Angst etwas mit uns macht. Diese Anerkennung ist der erste wichtige Schritt.“ ■