

Mit einer Eselstärke In Brandenburg können sich gestresste Großstädter Esel ausleihen, um bei einer gemeinsamen Wanderung durch die Natur die Vorzüge der Langsamkeit neu zu entdecken und von der Gelassenheit der sturen Tiere zu lernen

Die Industrialisierung der Langsamkeit

Burnout verbrennt vor allem eins: Geld. Doch während Experten noch streiten, ob es die neue Volkskrankheit wirklich gibt, schlägt die **Entschleunigungsindustrie** daraus längst Profit VON DANIELA MEYER

SCHNELL MAL ENTSCHEUNIGEN. Eine kleine Auszeit nehmen. Vielleicht eine Massage? Oder lieber gleich zum Zeitmanagement-Coach? Sicher ist sicher. Denn die Burnout-Epidemie geht um. Und schon morgen könnte die große Müdigkeit auch bei Ihnen an die Bürotür klopfen. Das vermittelt zumindest die aktuelle Diskussion. Im digitalen Zeitalter wurde Burn-

FOTO: RETOKLAR/ARCHIV-KLAR

out zur Volkskrankheit hochstilisiert, man ist massenhaft erschöpft. Ob Gelenkschmerzen, Müdigkeit oder gar schwere Depression – Burnout will und kann alles sein. Dabei existiert der Begriff laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Diagnose gar nicht. Was sie ist, woher sie kommt, die neue Plage des 21. Jahrhunderts, das wissen selbst die Experten nicht.

Anti-Burnout- sowie Entspannungsangebote gibt es dennoch zuhauf. Sucht man beim Onlinehändler Amazon unter dem Schlagwort „Burnout“ einen Ratgeber, erhält man 2237 Angebote. Will man in Köln über Google ein Yogastudio finden, bekommt man 3277 Treffer. Braucht man Hilfe bei Stress, stößt man im Internet rasch auf eine Berlinerin, die Business-Stress-

coaching via Skype für 1,50 Euro die Minute und neue Energie per Handauflegen für 85 Euro pro Stunde anbietet. Oder man gerät an einen Guru, der verspricht, Burnout einfach wegzusingen. Fast ist man gestresst vom Gefühl, sich entspannen zu müssen, im Terminkalender nun auch noch täglich eine Stunde Zeit für Meditation zu finden. Fast fühlt man sich schlecht, weil man selbst noch kein Burnout hatte.

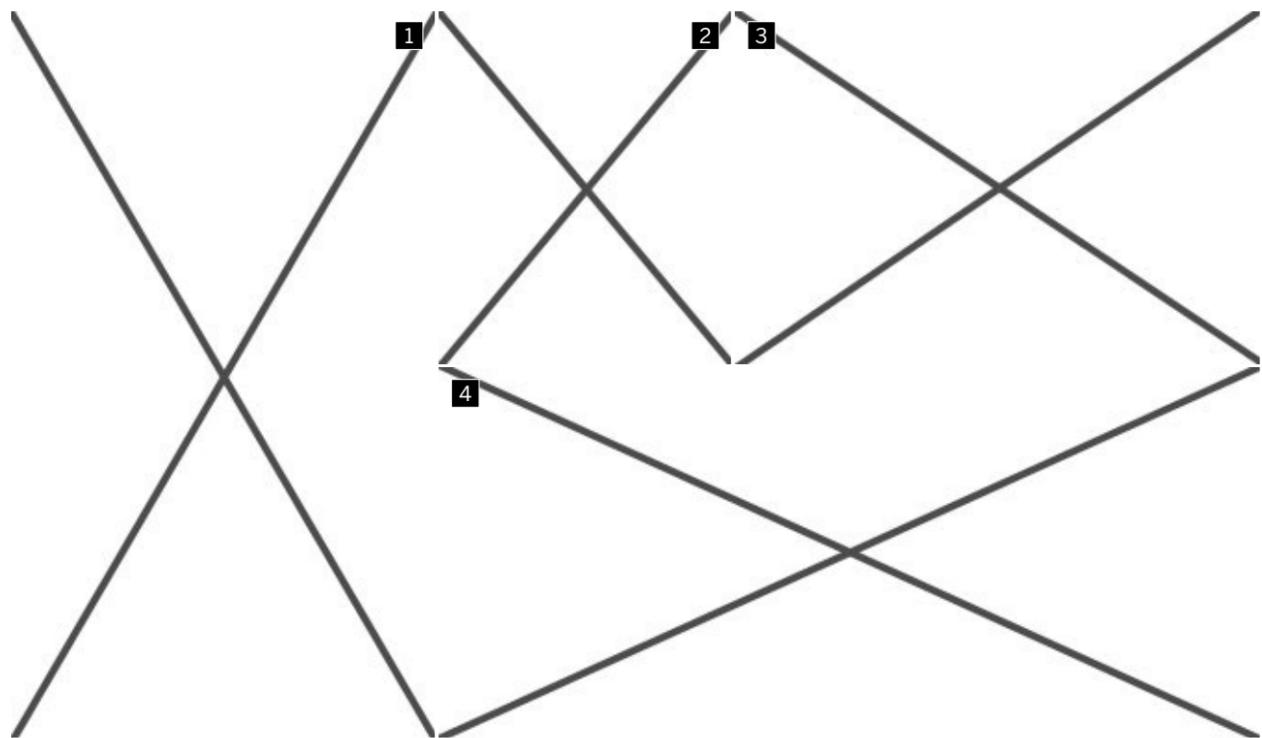
Den richtigen Ton zu treffen in der Burnout-Debatte ist derzeit schwierig. Weder will man die Betroffenen beleidigen noch mit einstimmen in das Entrüstungsgeschrei darüber, wie krank uns doch die Arbeit macht. Der Grat ist schmal – auf der einen Seite Experten, die davor warnen, Burnout nicht als Modekrankheit zu missbrauchen. Auf der anderen Menschen wie der Autor Hilmar Klute, der sich in seinem Buch „Wir Ausgebrannten – Vom neuen Trend, erschöpft zu sein“ über Burnout und absurde Präventionsangebote lustig macht und sich fragt: „Warum glaubt man, dass Medienconsulter, die einen Esel gebürstet haben, später besser auf sich achtgeben werden?“ Fest steht bislang nur, dass Burnout vor allem eins verbrennt: Geld. Laut „Stressreport Deutschland 2012“, den Arbeitsministerin Ursula von der Leyen (CDU) jüngst vorstellte, sind 2011 bundesweit 59,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert worden – ein

Anstieg um mehr als 80 Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Das wiederum entspricht laut Report einem Ausfall an Bruttowertschöpfung von 10,3 Milliarden Euro und Produktionsausfallkosten in Höhe von 5,9 Milliarden Euro. Hinzu kommen jährliche Behandlungskosten von knapp 27 Milliarden Euro.

Getrieben vom Kostendruck und von der Aussicht, endlich einen Anlass zu haben, die eigenen Interessen durchzusetzen, haben sich daher alle versammelt, eilig Arbeitsgruppen gebildet und Broschüren herausgegeben, die vermutlich schon lange in Schubladen dümmerten. Unter ihnen Gewerkschaften, Politiker, Krankenkassen, Unternehmen und Psychologen.

Als Betroffener wird man jetzt vielleicht sagen: Endlich wird etwas getan, endlich wird uns geholfen. Das Stigma entfernt, dafür gesorgt, dass psychische Erkrankungen gesellschaftliche Akzeptanz erfahren. Burnout hat geschafft, was Depression nie gelungen ist: das Thema salonfähig zu machen. Das ist gut, niemand würde etwas anderes behaupten, niemand würde das große Leid der Betroffenen und die Gefahr für Leib und Leben durch psychische Erkrankungen leugnen. Doch während die einen noch diskutieren, sich über hohe Kosten ärgern, mit unausgereiften Definitionen und pubertären Präventionsplänen ringen, haben sich andere längst aufgemacht, die Burnout-Debatte umzuwandeln in etwas Handfestes: Profit.

Depression Psychische Störungen, die oft mit Erschöpfung einhergehen, sind auf Platz 2 der häufigsten Krankheiten vorgerückt. (1) 2012 wurden 744 Millionen Euro mit Antidepressiva umgesetzt. (2) Wer an Depression leidet, sollte beim Psychiater (3) oder in einer Klinik wie der Psychiatrie Senftenberg in Brandenburg (4) Hilfe suchen



FOTOS: PETER CADE/COLLECTIONTHE IMAGE BANK/GETTY IMAGES, SNOW WHITE IMAGES/ISTOCKPHOTO, IPON/IMAGO, JUDITH DEKKER/HOLLANDESE HOOGTE/LAF

Nutznieser der steigenden Zahl von Menschen, die sich wegen psychischer Erkrankungen behandeln lassen, sind allen voran die Pharmaunternehmen. Sie stellen die Therapeutika her, mit denen viele psychisch Kranke behandelt werden – ja, ohne die manche der Betroffenen nicht überleben könnten. Doch verdienen sie auch kräftig mit am Burnout-Boom. Dem „Arzneimittel-Atlas“ zufolge, der einmal im Jahr die Ausgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für Medikamente auflistet, ist der in Tagesdosen gemessene Verbrauch von Antidepressiva seit 1990 um mehr als das Fünffache gestiegen. Allein 2010 schnellte er um elf Prozent, 2011 noch mal um sieben Prozent nach oben. Wurden 1990 noch insgesamt 357 Millionen Euro mit Antidepressiva und Neuroleptika umgesetzt, waren es 2012 satte 1,7 Milliarden Euro (siehe Grafik rechts). Der Bruttoumsatz geht zu 56 Prozent an die Hersteller, den Rest teilen sich Großhandel, Apotheken und der Staat.

Kräutertee gegen Erschöpfung

Weiter hat sich um Burnout, Depression und Co ein ganzes Netz von Entschleunigungsangeboten gesponnen. Es ist ein Geschäft geworden, Betroffenen mit teils abstrusen Angeboten Hilfe anzubieten. Man kann sich, wie Autor Hilmar Klute in seinem Buch, darüber amüsieren, wie Erschöpfungszustände zu Arbeitsleistungen überhöht werden, wie Burnout durch das öffentliche Outing prominenter „veredelt“ wird: Burnout als „Mosaik der Leistungsbilanz“. Die Gesundheitsindustrie setze derzeit auf unsere komplette Verblödung. „Erwachsene Menschen sollen in Tierfelle fassen, um zu spüren, wie sich die Natur anfühlt. (...) Ach Gott, das hab ich alles vergessen? Wie ein Pferd tritt und ein Schwein rülpst?“

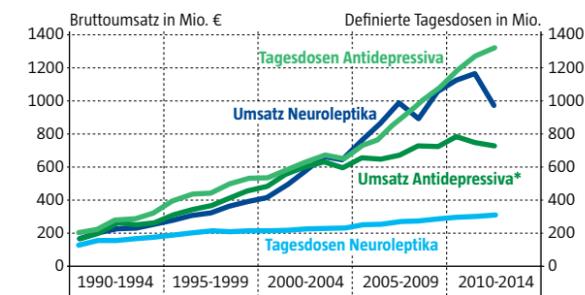
Geradezu komisch erscheinen die Auswüchse dieser neuen Helferindustrie. Doch wo ist die Grenze? Können doch ein lapidarer Umgang und eine falsche Behandlung von psychisch Erkrankten schlimme Folgen haben – egal wie viel man für die vermeintliche Hilfe zu zahlen bereit ist.

Lena Pfeiffer* hat das erlebt. Eines Tages konnte die Designerin einfach nicht mehr schlafen. Sie war erschöpft, doch der Schlaf wollte nicht kommen, wochenlang. Herzrasen, Schmerzen, Verzweiflung. Das Grauen sei ihr körperlich spürbar den Rücken emporgekrochen. Eine Erklärung gab es nicht. Die Arbeit war nicht stressig, gerade erst war sie aus dem Urlaub zurückgekommen. Der Hausarzt riet dennoch zu Entspannung, sprach von Burnout und Entschlacken. Lena probierte Kräutertees, zahlte rund 2500 Euro für acht Tage in einem Wellnesshotel, Heilfasten und Gesichtsbildung inklusive. Dann kamen Beruhigungstropfen und Johanniskraut, das stimmungsaufhellend wirken soll. Sie kaufte CDs mit indischer Musik und Ratgeberbücher, bezahlte 350 Euro für sechs Stunden mit einem Burnout-Coach und ging sogar zum Schamanen – monate-

*Name von der Redaktion geändert

Pharmaindustrie verdient am Burnout-Boom

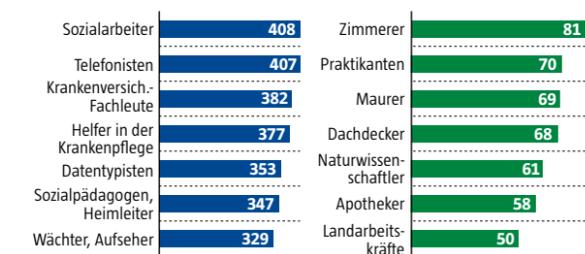
Der in Tagesdosen gemessene Verbrauch von Antidepressiva ist seit 1990 um 560 Prozent gestiegen, der Umsatz um 315 Prozent



*Der Umsatzrückgang von 2011 auf 2012 ist vor allem dadurch bedingt, dass bei der Therapie von Depression häufiger Generika verwendet wurden. Zudem handeln die Krankenkassen für den Großteil generischer Antidepressiva Rabattverträge aus; Quelle: GKV-Arzneimittelindex im Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO)

Wer körperlich arbeitet, ist weniger gefährdet

Die Berufe mit den meisten (links) und den wenigsten verursachten Krankheitstagen 2011*



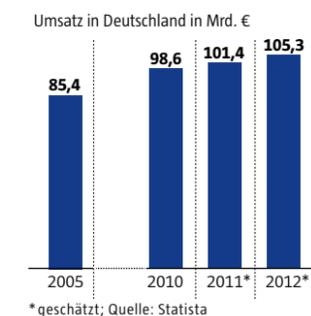
*Arbeitsunfähigkeitstage je 100 beschäftigte BKK-Mitglieder, ohne Rentner; Quelle: BKK

Die häufigsten Krankheitsarten

Psychische Erkrankungen sind auf Platz 2 vorgerückt*



*Arbeitsunfähigkeitstage je 100 BKK-Pflichtmitglieder, ohne Rentner, 2011; Quelle: BKK



* geschätzt; Quelle: Statista

Das Geschäft mit der Entspannung

In Deutschland steigt im Konsumgütermarkt der Umsatz mit Gesundheits- und Wellnessangeboten stetig. Für 2012 werden mehr als 105 Milliarden Euro erwartet

Erfahrungsbericht: Schweigen im Kloster

Ohne Worte



Autorin im Selbstversuch

Schon am zweiten Tag habe ich keine Lust mehr.

Aber aufgeben, einfach gehen – ja, was wäre das? Peinlich vielleicht.

Unreif. Eine schwache Leistung auf jeden Fall. Dabei soll dieses

Wochenende doch genau damit nichts zu tun haben, mit Leistung. Entspannung habe ich gesucht. Eine Auszeit.

Ich weiß, dass es ihn gibt, diesen Platz in mir, an dem Stille herrscht. Doch ich habe ihn lange nicht mehr aufgesucht. Hätte ich gewusst, wie frustrierend der Aufbruch, die ersten Schritte dorthin sein würden – ich wäre zu Hause geblieben. Hätte ich gewusst, wie leicht, ja, wie erleichternd die Wanderung an sich wird, ich wäre schon früher losgegangen.

Vier Tage schweigen mitten in den Alpen, in einem Kloster, das nicht genannt werden möchte, da es nicht in Reiseführern auftauchen und zum Ziel für Lifestyle-Touristen werden will. Keine Musik, kein Handy, kein Internet. Selbst Lesen und Schreiben sind verboten. Keine Ablenkung, nur sein. Im Hier und Jetzt. Sehen, Hören, Spüren. Sich selbst aushalten. Das ist das Motto der Exerzitien, wenn man es so nennen kann. 16 Menschen sind an diesem Wochenende hier zusammengekommen. Jeder mit seinem ganz eigenen Rucksack voller Sorgen, Ängsten, Hoffnungen. Vier Tage um zurückzufinden zu sich selbst, zu Gott, zur Zufriedenheit. Reicht das?

Da ist die Büroangestellte auf der Suche nach einem Sinn jenseits ihrer Welt aus Rechnungen und Excel-Tabellen. Ein Priester, der mal wieder in Ruhe beten will. Die Witwe, die ihre Karriere für die Familie geopfert hat und nun feststellen muss, dass sich ihre

erwachsenen Kinder dafür schämen, dass sie „nur“ Hausfrau ist. Und da bin ich, die gestresste Journalistin. Immer unterwegs, auf der Suche nach der nächsten Story. Warum bist du hier, fragt mich zu Beginn der Mönche, der das Schweigeseminar leitet. Ja, warum? Ich habe kein Burnout, bin eigentlich recht glücklich mit meinem Leben. Aber es wäre doch schön, mal Zeit zu haben. Zeit, die nicht schon Wochen im Voraus verplant und gefüllt ist mit Arbeit und Zerstreuung.

Wir sitzen in einem Stuhlkreis, Männer und Frauen zwischen 30 und 80 Jahren. Wir kennen uns nicht und erzählen uns dennoch Intimstes, was uns mit Freude und Traurigkeit erfüllt. Bei manchen fließen auch Tränen. Danach beginnen die Tage der Stille mit einem Gebet.

Meine Klosterzelle ist winzig. Bett, Tisch, Waschbecken. Möbel und Boden sind aus hellem Holz, Toiletten und Duschen auf dem Gang. Ein wenig wie im Schullandheim. Nur sind die Wände mit christlichen Symbolen geschmückt. Den Gästekammern gegenüber liegt die Klausur mit den Zimmern der Mönche, die hier leben. Zu der haben Frauen keinen Zutritt.

Im Kloster scheint die Zeit still zu stehen, das weltliche Leben liegt jenseits der alten Mauern. Das Leben im Inneren, das für die kommenden Tage auch meines sein wird, ist strikt durchgeplant. Um halb sieben Uhr beginnt der Tag mit Qigong, chinesischen Entspannungsübungen. Danach die Morgenandacht in der kleinen Klosterkirche, dann Frühstück, Meditation, Mittag- und Abendessen, alles zu festen Zeiten.

Dazwischen muss jeder eine Stunde lang helfen – in der Küche oder im Garten. Ich würde gerne auch länger Gemüse schnippeln oder Gras harken,

um Zeit und Stille zu bekämpfen. Jedes Essen dauert eine gefühlte Ewigkeit. Aber wenn man auf die Uhr schaut, sind nur fünf Minuten vergangen. Jedes Klappern von Besteck gegen Porzellan dröhnt im Ohr. Jedes Räuspern, ja selbst Schlucken und Atmen wird zur Lärmbelästigung. Morgens werden wir hinausgeschickt in die Natur – für zwei, drei Stunden.

Wir sollen lauschen, auf Vogelgezwitscher, das Knacken von Kies unter den Sohlen. Wir sollen riechen, uns darauf besinnen, was gerade ist, nicht an Zukunft und Vergangenheit denken. Eine Vorbereitung auf die Meditations-sitzungen am Nachmittag und Abend.

Am ersten Tag bin ich ganz bei der Sache. Den Duft des Klostersgartens in der Nase, könnte ich ewig schweigen. Die Meditation, der gleichmäßige Atem der anderen, die Stimme des Mönchs beruhigen mich. Anfängerenthusiasmus. Am zweiten Tag sieht alles ganz anders aus. Meine Gedanken rotieren. Ich denke, na klar, an Belangloses. An E-Mails, ein Paar Schuhe, das ich mir kaufen will, ein Interview, das ich noch vorbereiten muss. Ich bin genervt vom lauten Atmen der Sitznachbarn, von der durchdringenden Stimme des Bruders, der uns ermahnt, unsere Gedanken einzufangen. Das Läuten der Glocke stört, ebenso der innige Gesang der Kirchengemeinde, mit deren Ritualen ich als Kirchaustreterin nichts anfangen kann.

Ich bin enttäuscht von mir. Davon, dass ich mich nicht konzentrieren kann, dass ich nicht so spirituell bin wie andere. Wann kommt endlich die Erleuchtung? Oder wenigstens Entspannung. Die Langeweile, die mich abends überkommt, ganz ohne Fernsehen oder Buch, ist zermürbend. Ich schlafe schlecht in dieser Nacht, träume wirres Zeug. Am nächsten Morgen, Tag drei,

Kloster auf Zeit

Kloster Gerode: Das Kloster wurde in ein Erholungszentrum umfunktioniert und lädt mit Meditation, Yoga, Arbeiten in Klostersgarten und -küche sowie einem „Tag der Stille“ zum Entspannen ein. Anfragen unter Tel. 036072/8200

Benediktinerkloster Maria Laach (Foto oben Mitte): Die Mönche nehmen auf Anfrage Besucher in einem Gästeflügel auf. Teilnahme an Mahlzeiten und Gottesdiensten. Anfragen unter Tel. 02652/59-313

Kapuzinerkloster Neumarkt (Südtirol): Für eine Woche bis zu einem Monat (nach Absprache auch länger) können Besucher im Kloster leben, um in Gebet, Arbeit und Meditation Ruhe zu finden. Anfragen unter Tel. +39/0471/812214

Weitere Infos unter: www.exerzitien.info, kloesterreich.at, urlaubimkloster.com

würde ich gerne meine E-Mails checken, mal telefonieren. Oder laut schreien. Aber ich tue es nicht. Käme es doch einem Verrat gegenüber der Gemeinschaft aus Schweigenden gleich, zu der wir schon nach Stunden geworden sind.

Völlig übermüdet gehe ich die Treppe hinunter zum Frühstück. Und plötzlich merke ich, dass ich mich darauf freue – besonders auf zwei Frauen, die mit mir an einem Tisch sitzen. Ich habe kein Wort mit ihnen gewechselt, aber ich habe sie lieb gewonnen, ihre Anwesenheit tut mir gut, ihre Gesten, ihr Lächeln. Ich will nicht wissen, wer sie außerhalb dieser Mauern sind. Ich bin froh, dass sie mich kennengelernt haben wie sonst nur wenige. Schweigend. Das reicht mir. Mich muss kein tiefer Glaube überkommen, um zufrieden zu sein, denn danach habe ich gar nicht gesucht. Ich weiß, dass ich bald wieder mein plapperndes, hektisches Alltags-Ich sein werde. So bin ich. Ich weiß, dass Kollegen und Freunde lachen und zweifeln werden: „Du, im Kloster? Beim Schweigeseminar? Zum Schreien!“ Und deshalb tut es plötzlich wahnsinnig gut, einfach mal die Klappe zu halten.

FOTO: DANIELA MEYER FÜR €URO; FLORIAN JÄHNIGKE/LAIF; HUBER/SCHAPAWALOW; JOERG MODROW/LAIF

lang probierte sie alles, was sie im Internet fand, auf Flyern las oder von Freunden hörte. Bis sie fast täglich an Selbstmord dachte. Erst da begriff sie, dass das Monster, das sie wach hielt, nicht durch ein wenig mehr Ruhe verschwinden würde. Zwei Monate verbrachte sie in einer Klinik, machte eine Psychotherapie und nahm Antidepressiva, bis es ihr wieder besser ging. Denn was Lena hatte, war keine Modekrankheit, sondern eine schwere Depression.

„Bei Menschen, die wegen Burnout eine Auszeit nehmen, liegt meist eine depressive Erkrankung vor“, bestätigt Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig und Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (siehe Interview Seite 24). Dinge, die jemandem guttun, der sich ausgebrannt fühlt, sonst aber gesund ist, können bei Depression fatal sein. Von langem Schlafen oder Urlaub sei beispielsweise dringend abzuraten, da beides zu einer Verschlechterung führen könne. Genau da liegt auch die Krux der Burnout-Debatte. „Burnout meint oft nichts anderes als eine Depression, Burnout klingt nur besser“, sagt Hegerl, der Deutschlands wohl bekanntester Burnout-Kritiker ist. Die Umbenennung von Depression in Burnout könne zu falschen Gegenmaßnahmen führen, befürchtet er.

Burnout – eine Depression im trendigen Look also. Das klingt ganz logisch. Doch gibt es schlicht keine eindeutige Definition. In den USA, wo Burnout weniger öffentlich diskutiert, dafür aber stärker erforscht wird, hat man immerhin eine etwas bessere Vorstellung davon, wie ein Burnout entsteht. Die führende US-amerikanische Burnout-Forscherin Christina Maslach stellt im Interview mit €uro einen klaren Zusammenhang zwischen Arbeit und Burnout her und erklärt: „Es gibt sechs Faktoren im Berufsleben, die ein Burnout auslösen können, darunter die Arbeitsmenge, fehlende Anerkennung sowie das Arbeitsklima.“ Nach Maslach sind Burnout-Fälle nicht ein Zeichen dafür, dass der Einzelne nicht funktioniert, sondern dass das System versagt hat. Das glaubt man nun auch in Deutschland erkennen zu haben. Erfolg versprechende Lösungs-

Burnout-Bücher Aus der Debatte um die große Erschöpfung hat sich eine gigantische Ratgeber- und Therapeutenwelle entwickelt



Interview **Ulrich Hegerl**, Psychiater

„Burnout meint oft nichts anderes als Depression“

Professor Ulrich Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig sowie Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, über den Modebegriff Burnout, den Unterschied zur Depression sowie Chancen und Gefahren der Burnout-Debatte

€uro: Medienberichten zufolge leiden heute mehr Menschen an Depression als jemals zuvor. Stimmt das?

Ulrich Hegerl: Es gibt keine Hinweise, dass es mehr Erkrankte gibt. Es holen sich eher mehr Betroffene Hilfe. Hinzu kommt, dass Ärzte eine Depression besser erkennen. Früher blieb die Krankheit oft hinter Symptomen wie Schmerzen oder einem Tinnitus verborgen.

Was passierte früher mit Menschen, die an Depression litten, aber nicht in die Statistik eingingen?

Viele wurden falsch oder gar nicht behandelt. Der Rückgang der Suizide ist ein Beleg für die bessere Hilfe, die Betroffene heute bekommen. Vor 30 Jahren haben sich in Deutschland jedes Jahr noch 18 000 Menschen das Leben genommen, heute sind es 10 000.

Hat der Begriff Burnout das Thema salonfähig gemacht?

Vielen, die unter Depression leiden, fällt es leichter zu sagen, sie haben Burnout. Das klingt besser. Es impliziert, dass sie Leistungsträger sind, hart arbeiten und sich überanstrengt haben. Das Stigma einer psychischen Erkrankung fällt damit weg. Burnout ist aber eher eine Modebezeichnung.

Heißt das, eine Depression ist eine Krankheit, ein Burnout aber nicht?

So könnte man sagen. Burnout ist eher eine Störung der Befindlichkeit, man fühlt sich erschöpft. Mit Burnout wird aber leider alles Mögliche bezeichnet – vom leichten Unwohlsein bis hin zur lebensbedrohlichen Depression. Das führt zu einer weiteren Stigmatisierung depressiv Erkrankter.

Hat Burnout das Stigma denn nicht erst aufgehoben?

Der Begriff verdeckt, dass Depression eine Erkrankung ist, die jeden treffen kann. Und die meist nicht Folge von Überarbeitung ist, auch wenn sie immer mit Erschöpfung einhergeht. Es entsteht der Eindruck, dass Gefühle wie Trauer oder große Müdigkeit, die auch zum Leben gehören, zu einer Erkrankung gemacht werden.

Woher kommen Depressionen und Erschöpfungszustände?

Unser Kausalitätsbedürfnis führt dazu, dass wir immer nach Ursachen suchen und diese dann in Partnerschaftskonflikten, gesundheitlichen Sorgen oder beruflichem Ärger gefunden zu haben meinen. Oft sieht man aber, dass es nicht daran lag, da derselbe Mensch zwei Jahre später in einer anderen Situation wieder eine Depression hat. Bei Betroffenen mit einer genetischen Veranlagung kann sich eine Depression auch ohne äußere Ursache einstellen.

Aber sind wir in unserer schnelllebigen Zeit nicht durch zu viel Arbeit belastet? Burnout ist bei Arbeitnehmern nicht häufiger als bei anderen Personen. Ob

die Arbeit früher leichter war, kann man zudem bezweifeln. Früher gab es kaum Arbeitsschutzgesetze, Tag- und Nachtschichten folgten direkt aufeinander, samstags war Schule, die sozialen Sicherungen waren weniger gut. Natürlich sorgen Laptop und Handy für ständige Erreichbarkeit, aber auch für Erleichterung bei der Arbeit. Und wir hatten noch nie so viel Freizeit wie heute.

Dennoch fordern Gewerkschaften, Firmen müssten mehr tun, um Burnout bei Mitarbeitern zu verhindern.

Hier gibt es vieles, was gut gemeint, aber wenig zielführend ist. Nicht zuletzt ist das ein großes Geschäftsfeld.

Also alles Quatsch?

Mit betriebsinternen Maßnahmen kann die Motivation der Mitarbeiter verbessert werden. Dass dadurch Depression vorbeugt wird, glaube ich nicht. Was Personalverantwortliche tun sollten, ist, ihr Basiswissen über Depression zu verbessern, um Missverständnisse zu vermeiden und den Weg in professionelle Behandlung zu verkürzen. Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bieten wir Unternehmen Hilfe an.

Sehen Sie die Entschleunigungsbranche mit ihren Anti-Burnout-Angeboten hier als Gefahr?

Wenn jemand eine Depression hat, sollte er entsprechend der durch Studien belegten Leitlinien behandelt werden. Da kann man nicht mit selbst gekochten Rezepten kommen. Das wäre so, als würde man bei einer Blinddarmentzündung Rückenmassagen empfehlen.

Anti-Burnout Die Entschleunigungsangebote reichen von Kuscheln mit Steinen (1) über Stirnölguss und Massagen (2) bis hin zu schamanischen Trance-Ritualen, hier mit dem Namen „Südmährische Frau“ (3)

ansätze gibt es zwar noch keine, dafür aber bereits ein Überangebot eifriger Berater. Von einer „richtigen Burnout-Therapeuten-Welle“ spricht Hegerl. „Sehr viele Leute haben keine Ausbildung und Erfahrung, bieten aber Therapien und Coachings an“, sagt der Psychiater. Es sei daher schwierig, zwischen professioneller Beratung und unseriösen Angeboten zu unterscheiden.

Entspannen auf Kommando

Vor allem Unternehmen, konfrontiert mit der aktuellen Forderung, ihre Mitarbeiter durch Prävention besser vor Überlastung zu schützen, finden sich kaum mehr zurecht im Burnout-Dschungel und zahlen schnell mal 2000 bis 3000 Euro für einen Tag Gruppencoaching. „Am Ende hat man dann gelernt, dass man sein Handy nach Feierabend ausstellen und keine E-Mails mehr checken soll“, ärgert sich ein Teilnehmer.

Prävention hat sich derweil auch die Wellnessbranche auf die Fahnen geschrieben und wartet neuerdings mit allerlei Anti-Burnout-Angeboten auf – von der 60-Minuten-Massage bis hin zur zweiwöchigen Fastenkur. Laut einer Statista-Umfrage erwarten 25 Prozent der Wellnessbetriebe durch das gestiegene Interesse in der Bevölkerung ein Umsatzwachstum von zehn bis 20 Prozent, 15 Prozent sogar von bis zu 40 Prozent. Schon jetzt machen Wellness- und Gesundheitsreisen weltweit 40 Prozent des Tourismusmarkts aus, Tendenz steigend. Die indische Entspannungsindustrie wächst dank gestresster Westler, die Seelenfrieden im Buddhismus suchen, jährlich um 22 Prozent. Und für den Konsumgütermarkt „Gesundheit und Wellness“ wird für 2012 in Deutschland ein satter Umsatz von 105,3 Milliarden Euro erwartet (siehe Grafik Seite 21 unten).

Da wundert es einen auch nicht mehr, dass man in der Drogerie kaum noch ein Duschgel findet, das einfach nur sauber macht und nicht auch noch „Glückliche Auszeit“, „Mystic Moments“ oder „Innere Ruhe“ verspricht. Oder Tee, der „Harmonie für Körper und Seele“ oder „Oase der Entspannung“ heißt statt einfach nur Pfefferminztee. Offenbar sind wir schon mit Tendrin in der Kommerzialisierung der Entspannung.

Professionalisiert haben wir sie ebenfalls, die Pflicht, uns Ruhe zu gönnen. Bester Beweis: Die Autorin muss nun aufhören, diesen Text zu schreiben. Die auf ihrem Computer installierte Zen-Entspannungssoftware für knapp 20 Euro hat gerade den Befehl zum Abschalten gegeben. Die normale Arbeitszeit wurde überschritten, es ist Zeit zu meditieren. 

FOTOS: SVEN DOERING/AGENTUR FOCUS, DOC-STOCK, DEBRA MCCLINTON/COLLECTIONTHE IMAGE BANK/GETTY IMAGES, STEPHAN ELLERINGMANN/LAIF