

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

Vortrag beim Suchtforum  
„Vom Tüchtigen zum Süchtigen ... arbeitsmüde, erschöpft und ausgebrannt: Arbeiten, bis die Helfer kommen!“ am 13. April 2011 in München



## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



DER SPIEGEL 3/2011

Erschöpfungsdepression – was hilft gegen die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts?

„Beruflicher Stress, unendlicher Informationsfluss, intensive Kommunikation als soziales Muss: Die moderne Welt hat uns mit ihren Pflichten fest im Griff.“

Wer sich selbst nicht fest im Griff hat, läuft Gefahr, auszubrennen. Macht uns das moderne Leben auf Dauer krank.“

**Mehr als schlechte Laune: Psychosoziale Probleme nehmen deutlich zu.**

Der SPIEGEL 4/2011 liefert folgende Daten:

- 4 Millionen Bundesbürger leiden an behandlungsbedürftigen Depressionen;
- 76 % Zunahme der Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen zwischen 1998 bis 2009;
- 38 % der Frühverrentungen 2009 erfolgten wegen psychischer Störungen.

**Die Zahlen der Krankenkassen:**

**Mehr als schlechte Laune:  
Psychosoziale Probleme  
nehmen deutlich zu.**

**Die Zahlen der Krankenkassen**

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



### Burnout - Die Erschöpfung am Arbeitsplatz

Die Fälle nehmen rapide zu  
Arbeitsunfähigkeit durch psychische  
Erkrankungen



Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK, Alle Angaben  
beziehen sich auf Arbeitsunfähigkeitsfälle der AOK / F.A.Z.-Grafik Niebel

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



### Burnout - Die Erschöpfung am Arbeitsplatz

#### Krankschreibungen dauern am längsten

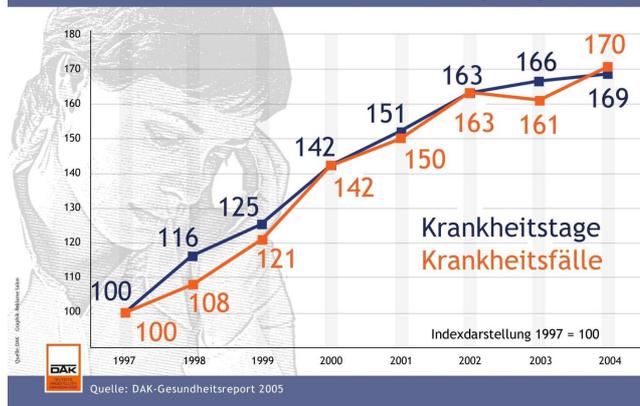
Ausfallzeiten nach Krankheitsarten 2008

Krankheitsart	Tage
Psyche	22,5
Herz/Kreislauf	18,0
Muskel-/Skelett	15,8
Verletzungen	15,7
Atmung	6,4
Verdauung	6,3

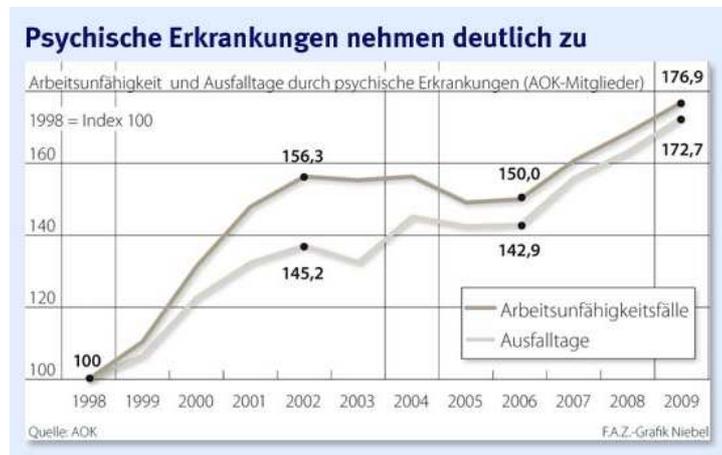
Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK, Alle Angaben beziehen sich auf Arbeitsunfähigkeitsfälle der AOK / F.A.Z.-Grafik Niebel

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

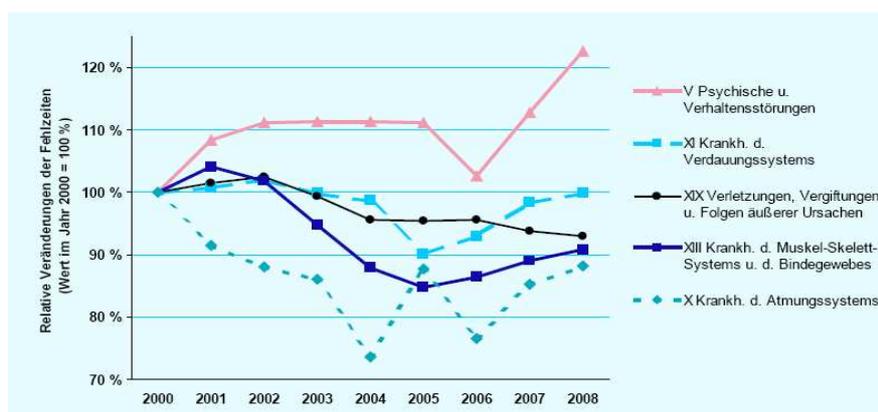
### Psychische Erkrankungen steigen dramatisch Krankheitsfälle seit 1997 um 70 Prozent gestiegen



## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



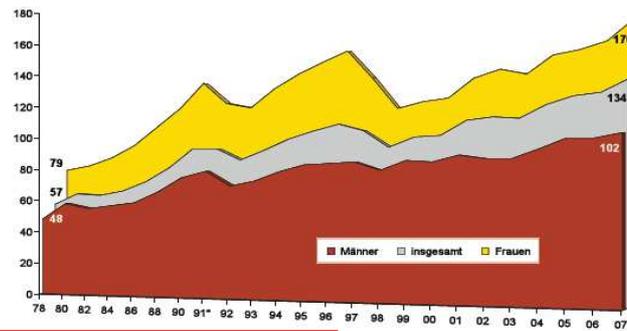
## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Techniker Krankenkasse 2009

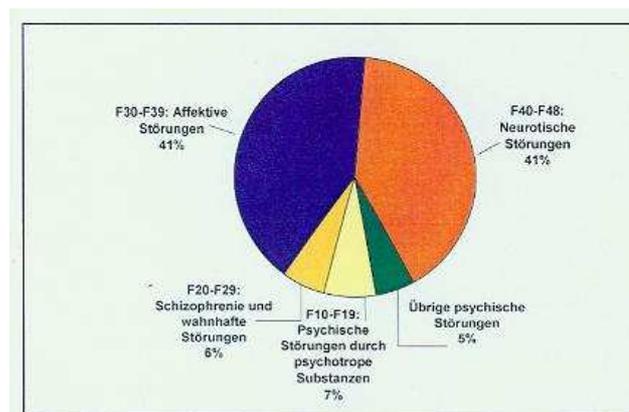
## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

### Zunahme psychischer Erkrankungen



Quelle: Betriebskrankenkassen 2009

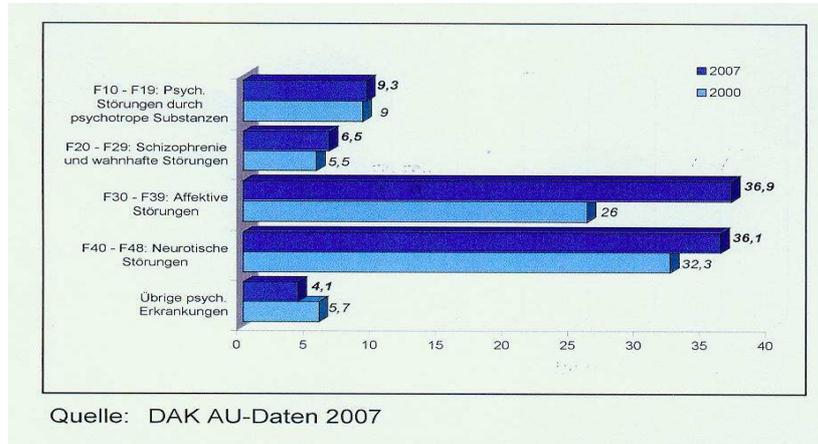
## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Quelle: DAK AU-Daten 2004

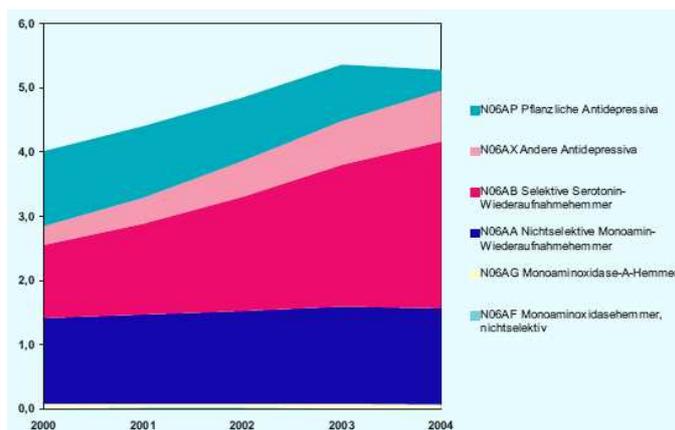
Anteil der Diagnosegruppen psychischer Störungen am Arbeitsunfähigkeitsvolumen

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Arbeitsunfähigkeitsvolumen bei Männern wegen psychischer Störungen

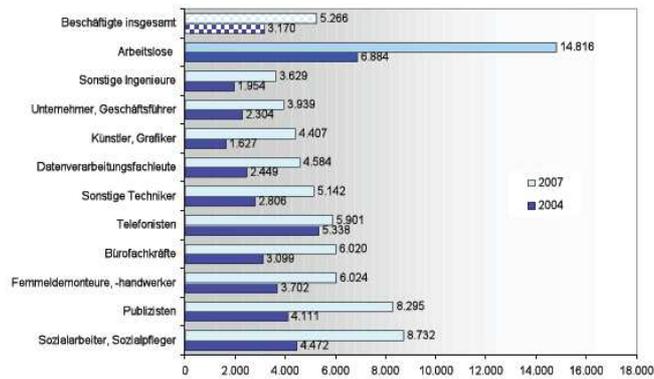
## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Gesundheitsreport der TKK 2005

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

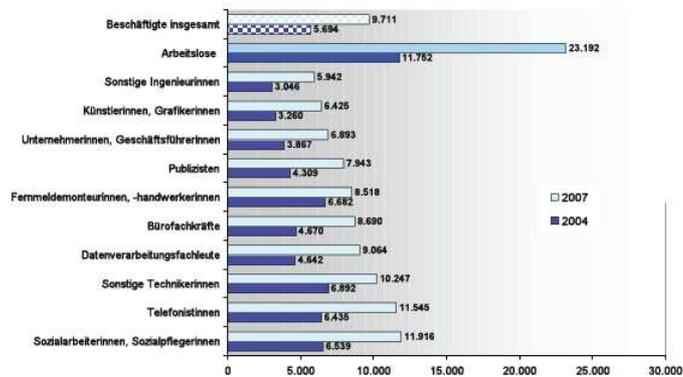
### Veränderungen bei Antidepressiva-Verordnungen nach Tätigkeitsgruppen - Männer



Quelle: Betriebskrankenkassen 2009

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

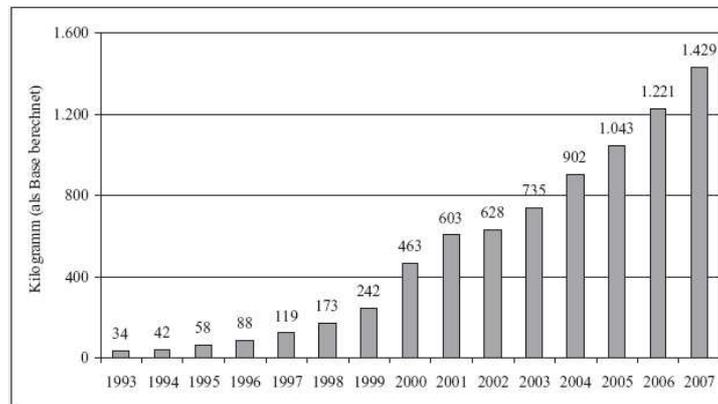
### Veränderungen bei Antidepressiva-Verordnungen nach Tätigkeitsgruppen - Frauen



Quelle: Betriebskrankenkassen 2009

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

### Erwerb von Methylphenidat (z.B. Ritalin) durch Apotheken



Quelle: Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, BfArM 2008

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

### Psychopillen zum Pausenbrot

Erwerb von Methylphenidat durch deutsche Apotheken in Kilogramm



Quelle: BfArM, Bundesopiumstelle

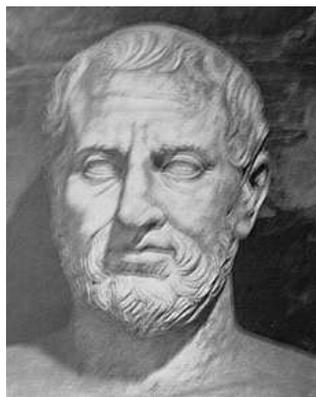
Quelle: DER SPIEGEL  
34/2010, S. 132

### Zwischenbilanz

Es ist notwendig, die inflationäre Verwendung der Diagnosen Burnout oder Depression kritisch zu reflektieren. Die Hauptnutznießerin dieser diagnostischen Gepflogenheit ist die Psychopharmaindustrie.

Unstrittig dürfte sein, dass immer mehr Menschen die Veränderungen in ihrer Arbeits- und Alltagswelt als Herausforderungen und Belastungen erleben, die ihre Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten. Die „Klinifizierung“ der daraus folgenden psychischen Probleme enthält die Gefahr der Individualisierung gesellschaftlicher Probleme.

Benötigt wird eine erklärungsfähige „Gesellschaftsdiagnostik“



Theophrast von Eresos 371 v. Chr.–287 v. Chr.

### Theophrast fragte:

„Aus welchem Grunde sind alle hervorragenden Männer, sei es, dass sie sich in der Philosophie, der Politik, der Poesie oder den bildenden Künsten ausgezeichnet haben, offenbar Melancholiker?“



erschöpfender Arbeit

Albrecht Dürer:  
Melencolia I

1514

LMU

Reflexive Sozialpsychologie «

21



Gewalttätiges Dürren bei erschöpfender Arbeit

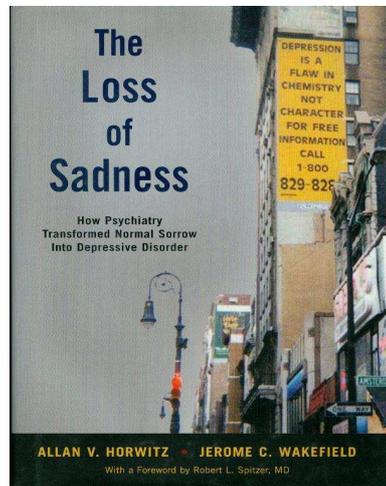
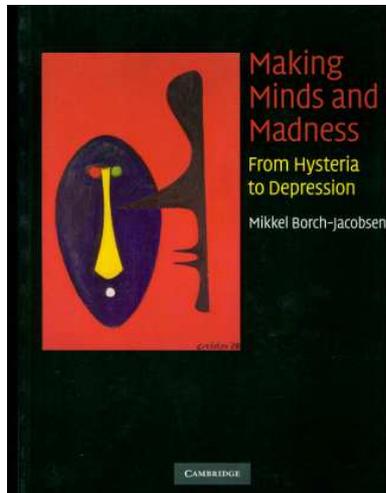
Lukas von Cranach:  
Melancholie

1532

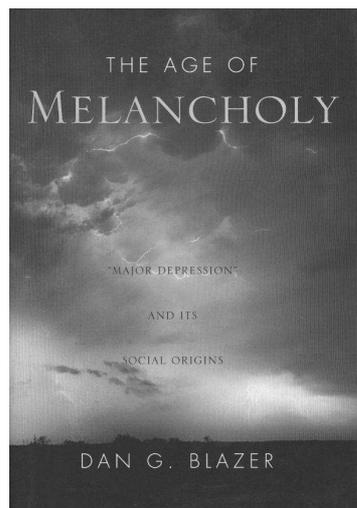
LMU

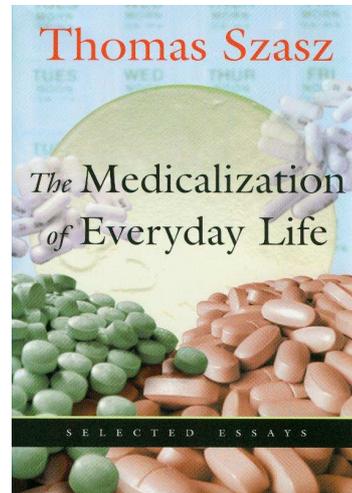
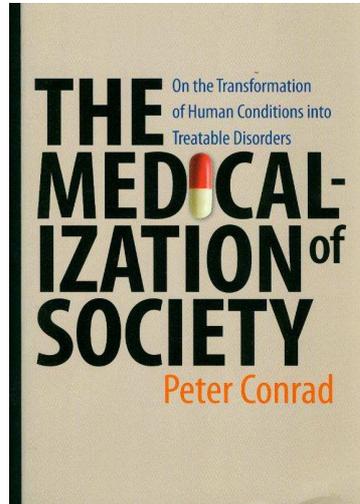
Reflexive Sozialpsychologie «

Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



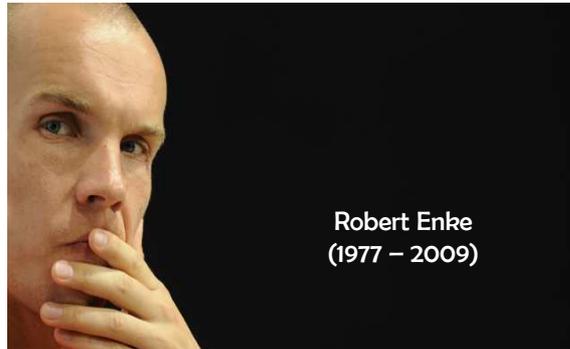


**INES GEIPEL**  
**SEELENRISS**  
DEPRESSION UND  
LEISTUNGSDRUCK



„Depression erzählt sich damit nicht nur als Metapher oder generischer Begriff, nicht nur als Forschungsmaterial oder Fall für die klinische Psychiatrie“, schreibt Ines Geipel. Weit mehr als das eröffne die Genese dieser Krankheit den Blick auf eine „dunkle Grammatik des Selbst“, auf eine Müdigkeitsgesellschaft, die sich mit Hochleistungen am untoten Leben erhält.

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Robert Enke  
(1977 – 2009)

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Sebastian Deisler:  
Heilsbringer und  
Retter des  
deutschen Fußballs

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Prof. Dr. Florian Holsboer, der Sebastian Deisler behandelt hat, versprach, dass der Nationalspieler "unter Medikamenten-Einfluss die volle sportliche Leistung bringen kann".

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Sebastian Deisler im Interview mit dem *Tagesspiegel* vom 4.10.2007:

„Das Geschäft hat zu schnell Besitz ergriffen von mir. Ich habe nie die Zeit gehabt zum Wachsen, nie die Zeit, erwachsen zu werden, ich hatte nicht mal die Zeit, Fehler zu machen.“

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Miriam Meckel



Viele betrachten die Welt kaum noch mit einem ganzheitlichen Blick. Ständig quantifizieren sie und messen ihr Leben: wie schnell die Karriere, wie viele Kinder, wie groß die Wohnung, gibt's Auto, Boot und Pferd? Alles muss funktional organisiert werden und ist an bestimmten Erfolgskriterien ausgerichtet. Dass sich das Leben aber nicht in funktionale Scheibchen teilen lässt, darüber denken viele nicht mehr nach.

Quelle: DER SPIEGEL vom 08. März 2010

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit

### Die Soziologin Ilona Kickbusch, die deutsche Stimme der WHO

„Immer mehr Menschen haben mit einem immer schnelleren Wandel von Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen zu kämpfen. Sie können das Gleichgewicht zwischen Belastungs- und Bewältigungspotentialen nicht mehr aufrechterhalten und werden krank. Depression ist nach den Statistiken der Weltgesundheitsorganisation eine der wichtigsten Determinanten der Erwerbsunfähigkeit.“

Schon heute sind weltweit ca. 121 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Denn unser Leben gewinnt zunehmend ‚an Fahrt‘, sei es zwischenmenschlich, gesellschaftlich, wirtschaftlich oder im Informations- und Freizeitbereich.“

Quelle: Ilona Kickbusch (2005). Die Gesundheitsgesellschaft.

### Erfahrungskomplexe im gesellschaftlichen Strukturwandel

- Eine rasante Beschleunigung und Verdichtung des Alltags
- Menschen werden zu „Unternehmern ihrer selbst“
- Auflösung von gesicherten Rollenschemata
- Identitätsarbeit als unabschließbares Projekt
- Die Angst davor, „abgehängt“ zu werden
- Entwicklung zu einer „Sicherheitsgesellschaft“
- Eine zunehmende Ökonomisierung

### Die Identitätsrisiken des flexiblen Menschen

- „DRIFT“: Von einer „langfristigen Ordnung“ zu einem „neuen Regime kurzfristiger Zeit“.
- Deregulierung: Anstelle fester institutioneller Muster netzwerkartige Strukturen.
- Von „festen Charaktereigenschaften“ zum „vermeiden langfristiger Bindungen“ und zur „Hinnahme von Fragmentierung“.
- Deutungsverlust: „Im flexiblen Regime ist das, was zu tun ist, *unlesbar* geworden“.
- Der flexible Mensch: ein „nachgiebiges Ich, eine Collage von Fragmenten“ - ohne Kohärenz.
- Das Scheitern ist das große Tabu.
- Gemeinschaftssehnsucht als „Mauer gegen eine feindliche Wirtschaftsordnung“.

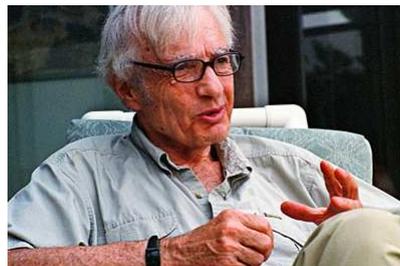
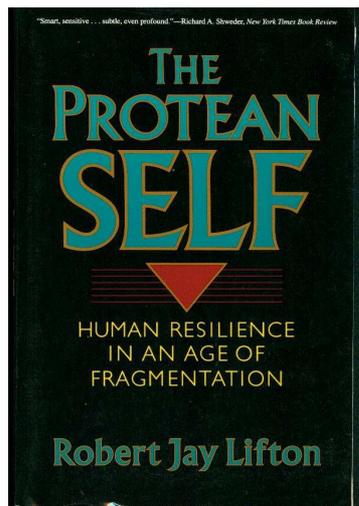
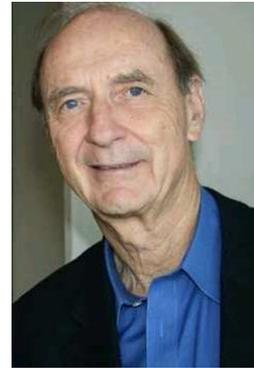
Quelle: Richard Sennett: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus 1998.



„Der Tod des Selbst“

„Es gibt wenig Bedarf für das innengeleitete, 'one-style-for-all' Individuum. Solch eine Person ist beschränkt, engstirnig, unflexibel. (...) Wir feiern jetzt das proteische Sein (...) Man muss in Bewegung sein, das Netzwerk ist riesig, die Verpflichtungen sind viele, Erwartungen sind endlos, Optionen allüberall und die Zeit ist eine knappe Ware“

Quelle: Kenneth J. Gergen: The self: Death by technology (2000).



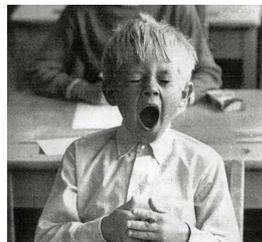
Robert Jay Lifton, geboren 1926 in New York, ist Professor für Psychiatrie und Psychologie an der New York University

## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Quelle:  
Erasmus Francisci: Der Höllische Proteus,  
oder Tausendkünstige Versteller [...].  
Nürnberg 1690.

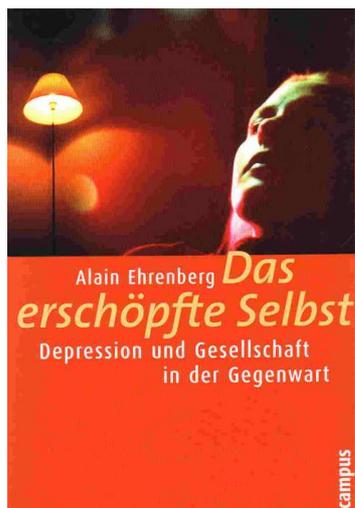
## Gesundheitliche Risiken bei erschöpfender Arbeit



Die „Gewalt der Positivität“

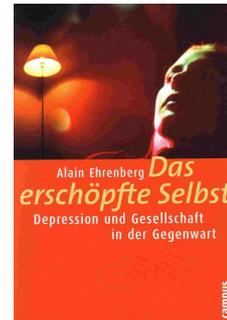
Die Arbeitswelt setzt auf Eigenmotivation, Initiativegeist und Selbstverantwortung. Die Disziplinargesellschaft, von der Stechuhr regiert, wurde von der Leistungsgesellschaft abgelöst, in der jeder sich konditioniert, als sei er sein eigener Unternehmer. Die „Negativität des Sollens“ hat sich zu einer viel effizienteren „Positivität des Könnens“ entwickelt. Obamas millionenfach reproduzierter Slogan „Yes, we can“ hat darin seine alptraumhafte Kehrseite.

Das sich selbst ausbeutende Subjekt ist Täter und Opfer zugleich, Herr und Knecht in einer Person. Allgegenwärtige Werbesprüche gellen wie zum Hohn in ihr nach: „Die Klage des depressiven Individuums ‚Nichts ist möglich‘ ist nur in einer Gesellschaft möglich, die glaubt Nichts ist unmöglich.“



**Das „erschöpfte Selbst“ –  
Denkanstoss von Alain Ehrenberg**

Die sich epidemisch ausbreitenden depressiven Störungen sind, so Ehrenbergs Diagnose, der folgerichtige Reflex auf eine Gesellschaft, die in immer größerem Maße von den Individuen fordert, ein kreatives, produktives und flexibles Selbst zu sein.



**Die Grenzen der „unternehmerischen Anrufung“  
und des „Subjektivierungsregimes“**

„Weil die Anforderungen unabschließbar sind, bleibt der Einzelne stets hinter ihnen zurück. (...) Im Unglück der Depressiven wird die Kluft zwischen dem Anspruch an die Individuen und ihren stets unzureichenden Anstrengungen sichtbar.“

„Depressive Erschöpfung (ist) die dunkle Seite der auf Dauer gestellten Hyperthymie des unternehmerischen Selbst.“



Sebastian Deisler im Interview mit dem *Tagesspiegel* vom 4.10.2007:

„Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass ich so, wie alles gelaufen ist, nicht geschaffen war für dieses Geschäft. Am Ende war ich leer, ich war alt, ich war müde. Ich bin so weit gelaufen, wie mich meine Beine getragen haben, mehr ging nicht.“

Ich möchte jetzt ein Leben führen, das ich allein bestimme“.

### Schlussfolgerungen

1. Subjekte einer individualisierten und globalisierten Gesellschaft können in ihren Identitätsentwürfen nicht mehr problemlos auf kulturell abgesicherte biographische Schnittmuster zurückgreifen. In diesem Prozess stecken ungeheuerere Potentiale für selbstbestimmte Gestaltungsräume, aber auch das Risiko und die *leidvolle Erfahrung des Scheiterns*. Die Zunahme der Depression verweist auf dieses Risiko. Sie ist aber nicht ein „Fluch der Freiheit“, sondern verweist auf einen Mangel im „Handwerk der Freiheit“.

### Schlussfolgerungen

2. Die „Klinifizierung“ oder „Medikalisierung“ der Depression und die daraus in der Regel folgende medikamentöse Behandlung verhindert die Chance, den *persönlichen und gesellschaftlichen Sinn der Depression* zu erkennen. Er besteht in seiner Funktion als Haltesignal und einem Nachdenken über Bedingungen und Möglichkeiten einer reflexiven Identitätsarbeit.

### Schlussfolgerungen

3. Zum Verständnis der Depression brauchen wir eine differenzierte *Gesellschaftsdiagnostik* und diese muss im öffentlichen Raum kommuniziert werden: Die in den privatisierten und individualisierten Problem- und Leidenszuständen der Subjekte enthaltenen gesellschaftlichen Hintergründe kann man entschlüsseln und sichtbar machen. Dies ist auch die Voraussetzung für sinnvolle Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung.

### Schlussfolgerungen

4. Erforderlich ist eine Auseinandersetzung mit den vorherrschenden *Menschenbildannahmen*. Die Figur des „unternehmerischen Selbst“ ist auf den kritischen Prüfstand zu stellen. Sie verweist auf ein neoliberales Menschenbildes, das eine maximierte Selbstkontrolle als Fortschritt anpreist. Ausbeutung und Entfremdung wird zunehmend weniger als fremd gesetzter Zwang von Menschen erlebt, sondern wird mehr und mehr zu einer Selbsttechnologie, zu einer Selbstdressur, die allerdings in den Ideologien des Neoliberalismus in einem Freiheits- oder Autonomiediskurs daher kommt.

### Schlussfolgerungen

5. Auf das Individuum gerichtete Präventionsprojekte können hilfreiche Angebot sein, sich in diesen gesellschaftlichen Umbruchprozessen Unterstützung bei einer Neuorientierung, Reflexion und Selbstorganisation zu holen. Sie sollten keinesfalls „Trainingslager“ für Fitness im globalen Netzwerkkapitalismus liefern. Sie stellt einen Rahmen der „inneren Modernisierung“ dar, aber die Frage, was in diesem Rahmen Emanzipation oder Affirmation sein kann, bleibt auf der Tagesordnung.

### Schlussfolgerungen

6. Eine Strategie der universellen oder Verhältnisprävention muss letztlich auf die Verbesserung der Arbeitsbedingungen zielen und dazu ist nicht nur die professionelle Arbeitsgestaltung gefragt, sondern die aktive Beteiligung der Betroffenen, denen bewusst ist, dass individuelle Selbstsorge nur im Rahmen kollektiver Interessenvertretung (z.B. in Selbsthilfegruppen, Netzwerken, Gewerkschaften, Attac) möglich ist.