Zurück aus den Sommerferien: Wenn der Arbeitsalltag schneller zurück ist als die Erholung

geschrieben von Enesa Sefedini | August 14, 2026

Für viele sind die Sommerferien die längste und wichtigste Pause im Jahr. Ein paar Tage oder Wochen raus aus dem gewohnten Alltag, später aufstehen, weniger Termine, keine E-Mails, keine Sitzungen. Und dann ist plötzlich wieder Montagmorgen.

Der erste Arbeitstag nach den Ferien fühlt sich nicht immer besonders erholt an. Im Gegenteil: Der Posteingang ist voll, Termine haben sich angesammelt und irgendwo wartet bereits die erste Aufgabe, die möglichst gestern erledigt sein sollte. Dazu kommt das Gefühl, möglichst schnell wieder auf dem gleichen Stand sein zu müssen wie vor den Ferien.

Das macht den Wiedereinstieg oft anstrengender, als er sein müsste.

Nicht alles ist gleich dringend

Wer nach den Ferien zurückkommt, muss nicht innerhalb weniger Stunden alles aufgearbeitet haben. Meist hilft es mehr, sich zuerst einen Überblick zu verschaffen. Was ist wirklich dringend? Welche Termine stehen als Nächstes an? Wo braucht es eine Rückmeldung und was kann noch ein paar Tage warten?

Ein voller Posteingang wirkt auf den ersten Blick schnell überwältigend. Beim Hinsehen zeigt sich aber oft, dass längst nicht jede Nachricht sofort beantwortet werden muss. Wer priorisiert, statt einfach von oben nach unten abzuarbeiten, kommt schneller wieder in einen vernünftigen Rhythmus.

Der Kopf braucht manchmal etwas länger
Auch wenn die Ferien vorbei sind, schaltet der Körper nicht automatisch wieder auf Arbeitsmodus. Der Tagesablauf war anders, die Gedanken waren woanders und vielleicht war auch der Schlafrhythmus ein anderer.

Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn die Konzentration am ersten oder zweiten Tag noch nicht ganz dort ist, wo man sie gerne hätte. Statt sich darüber zu ärgern, hilft es meist mehr, den Einstieg bewusst zu gestalten. Kurze Pausen, Bewegung über Mittag oder einfach einmal ein paar Minuten weg vom Bildschirm können schon einen Unterschied machen.

Man muss nicht am ersten Tag wieder auf hundert Prozent sein.

Gute Übergaben machen vieles einfacher
Im Sommer sind selten alle gleichzeitig im Büro. Ferienvertretungen gehören in vielen Betrieben ganz selbstverständlich dazu. Umso wichtiger ist es, Aufgaben sauber zu übergeben und festzuhalten, was während der eigenen Abwesenheit wichtig sein könnte.

Davon profitieren nicht nur die Kolleginnen und Kollegen, die eine Stellvertretung übernehmen. Auch die Rückkehr wird deutlich angenehmer, wenn nachvollziehbar ist, was erledigt wurde, wo noch etwas offen ist und was sich während der Ferien verändert hat.

Auch Führungskräfte können hier viel bewirken. Wer nach einer längeren Abwesenheit zuerst wieder den Überblick gewinnen darf, statt unmittelbar mit neuen Aufgaben überhäuft zu werden, findet schneller zurück in den Arbeitsalltag.

Die Erholung sollte nicht am Büroeingang enden
Ferien tun gut, weil sie Abstand schaffen. Dieser Effekt muss aber nicht am letzten Ferientag abrupt vorbei sein.

Auch im normalen Arbeitsalltag braucht es Erholung. Das klingt selbstverständlich, geht im Tagesgeschäft aber schnell

vergessen. Ein vernünftiger Feierabend, genügend Schlaf, Bewegung und kleine Pausen zwischendurch helfen dabei, die eigene Energie länger zu halten.

Nicht jeder Arbeitstag lässt sich entspannt planen. Es gibt hektische Phasen, dringende Aufgaben und Tage, an denen vieles gleichzeitig kommt. Entscheidend ist weniger, Stress vollständig zu vermeiden, sondern sinnvoll mit den eigenen Kräften umzugehen.

Ein voller Posteingang nach den Sommerferien gehört für viele dazu. Er muss aber nicht innerhalb eines Morgens verschwinden. Wer zuerst sortiert, Prioritäten setzt und sich Schritt für Schritt wieder einarbeitet, findet schneller zurück in den gewohnten Rhythmus.

Und vielleicht bleibt dann sogar ein kleines bisschen von der Ferienerholung länger erhalten.

STRESS BEI DER ARBEIT STEIGT

geschrieben von Urs Stauffer | August 14, 2026

Gemäss den Daten des Bundesamt für Statistik (Gesundheitsbefragung: Arbeit und Gesundheit 2012-2022) fühlen sich immer mehr Menschen bei der Arbeit gestresst.

Diese Daten entstammen einer Befragung, die alle fünf Jahre (2012, 2017, 2022) durchgeführt wird und von ca. 10‘000 erwerbstätigen Personen der ständigen Bevölkerung zwischen 15 und 64 Jahren beantwortet wird. Die Anzahl Personen, die sich gestresst fühlt ist dabei von 18% auf 23% gestiegen. Damit stellt Stress bei der Arbeit das am stärksten gestiegene Gesundheitsrisiko dar. Dieser ist mit fast jeder dritten betroffenen Person im Gesundhits- und Sozialwesen (29%) am

grössten. In dieser Branche ist jede vierte Frau erwerbstätig.

Daher erstaunt es nicht, dass das Burnout-Risiko bei Frauen von 20% im Jahr 2012 auf 25% 2022 gestiegen ist. Das Burnout-Risiko wird anhand des Gefühls der emotionalen Erschöpfung bei der Arbeit abgeleitet. Dieses Gefühl ist besonders hoch, je mehr sich die Personen bei der Arbeit gestresst fühlen. Steigende Zahlen wurden auch bei der Diskriminierung oder Gewalt am Arbeitsplatz registriert. Dabei waren Frauen (21%) deutlich öfters betroffen als Männer (16%). Diese Zahl erklärt sich mit der erhöhten Diskriminierung der Frauen aufgrund ihres Geschlechts. Die vermehrt sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz sticht dabei besonders hervor und hat sich bei den 15-29jährigen Frauen am meisten erhöht.

Vor allem die jüngeren Arbeitnehmenden sind besonders durch Stress am Arbeitsplatz belastet. Dabei ist besonders der Stress der jungen Frauen hervorzuheben, der sich erhöht hat von 26% auf 32%. Gewalt und Diskriminierung tragen dabei am häufigsten zu diesem Stress bei.

Quelle: Bundesamt für Statistik

Grün fürs Gehirn

geschrieben von Barbara Falk | August 14, 2026

Die leise rauschenden Blätter, die sanften Grüntöne, der erdige Geruch: Wer kennt nicht das wohlige Gefühl, das ein Spaziergang im Wald auslöst? Entsprechend alt ist der Glaube an die Heilkraft der Bäume. Im Mittelalter behandelte man Entzündungen mit Baumrinde und rieb sich gegen Kopfschmerzen mit grünen Blättern ein. 1845 schrieb Henry David Thoreau das Buch «Walden» über sein Leben fern jeder Zivilisation, das bis heute Aussteiger auf der ganzen Welt inspiriert.

In Japan ist Shinrin-Yoku, «Waldbaden», als therapeutische Massnahme bis heute weit verbreitet: Ärzte, Businessfrauen, Angestellte gehen täglich im Wald spazieren und atmen tief durch, um gesund zu werden oder bleiben. Sie berichten über Verbesserung verschiedener psychischer und körperlicher Probleme. Shinrin-Yoku wird deshalb in Japan sogar von der Regierung empfohlen. Dieses Phänomen hat auch die Wissenschaft neugierig gemacht, und die Forschungsergebnisse sind beeindruckend. Ein Forscherinnenteam aus San Francisco hat ganze 64 Studien identifiziert, die die positive Wirkung eines Aufenthalts im Grünen untersuchen. Zu profitieren scheinen das Immunsystem, das Herz, die Atmung – und zahlreiche psychische Beschwerden wie Depression, Ängste und Aufmerksamkeitsstörungen.

Eine natürliche Apotheke

Nicht alle Effekte kann man sich erklären, aber die Beobachtungen selbst sind unumstritten. Einen wichtigen Beitrag leisten die Duftstoffe, die Bäume aussondern; sogenannte Phytonzide. Die Bäume produzieren sie, um Ungeziefer von sich fernzuhalten – und schrecken damit auch Bakterien ab, die uns Menschen gefährden. Die Phytonzide von Nadelbäumen haben ähnliche Effekte wie Antibiotika. Das Immunsystem wird gestärkt, der Wald wird zu einer Art natürlichen Apotheke. An der Ludwig-Maximilians-Universität München wird zurzeit untersucht, ob ähnliche Effekte sogar die Lungenkrankheit COPD und chronische Gelenkschmerzen verbessern können.

Ein besonders spektakulärer Nachweis ist einem japanischen Forscherteam gelungen: Nachdem sich eine Gruppe von Probanden zwei Tage lang insgesamt sechs Stunden im Wald aufhielt, war die Zahl von Killerzellen in ihrem Blut um 50 Prozent höher als sonst. Killerzellen sind Zellen des Immunsystems, die kranke Zellen, auch Krebszellen, erkennen und vernichten. Dieser Effekt war nach dem Experiment noch einen ganzen Monat

lang deutlich messbar. Die Forschergruppe betont, dass es noch vieler Forschung bedarf. Aber die Ergebnisse deuten darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald sogar zur Krebsprävention beiträgt.

Weniger Stress, mehr kognitive Leistung

Für das Gehirn ist ein Spaziergang im Wald auf jeden Fall Balsam. Schon nach wenigen Minuten, in denen man sich im Wald aufhält, gehen die Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Blut deutlich zurück. Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte werden mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Störungen in Verbindung gebracht, aber auch mit Depressionen und Angststörungen. Der Aufenthalt im Wald löst so innere Unruhe, Anspannung und Ängste – und kann langfristig sogar depressive Verstimmungen und Verwirrung lindern.

Andere Studien zeigen, dass auch die kognitive Leistung gesteigert wird: Jugendliche können sich nach einer Schulpause zwischen Bäumen noch stundenlang besser konzentrieren, als wenn sie sich in Betonwüsten aufhielten. Besonders viel Gutes tut man seinem Gehirn, wenn man sich im Wald auch noch bewegt. In den Neurowissenschaften ist unumstritten: Wer sich regelmässig bewegt, auch wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist, verbessert seine kognitive Leistung langfristig gegenüber notorischen Faulpelzen. Dieser Effekt ist im höheren Alter sehr gut belegt, er ist noch stärker als die Effekte von Bildung und Gehirnjogging.

Jüngst konnte ein Versuch zeigen, dass man keineswegs das ganze Leben umkrempeln muss, um in den Genuss der ‚Gesundheitspille Wald' zu kommen. 20 bis 30 Minuten im Grünen haben den stärksten Effekt. Danach verbessern sich die Hormonwerte zwar weiterhin, aber nicht mehr gleich schnell. Zwei- bis dreimal wöchentlich ist genug – und auch wenn man im Wald ruhig dasitzt, verändert sich der Hormonspiegel zum Positiven.

Schon einzelne Bäume helfen

Selbst für notorische Naturmuffel hält die Wissenschaft Trost bereit. Es braucht keinen ganzen Wald. Menschen, die in grünen Gegenden wohnen, sind psychisch und physisch gesünder – dies wurde in Toronto nachgewiesen. Die Macher der Studie haben berücksichtigt, dass grünere Gegenden oft mit einem höheren Lebensstandard einhergehen, trotzdem war das Ergebnis deutlich. Selbst Fotografien von Bäumen oder Wäldern wird ein positiver Effekt auf die Stimmung zugeschrieben. Und dem Blick durchs Fenster: Ein berühmtes Experiment machte schon 1984 der Architekturprofessor Roger Ulrich, der die Genesung von Gallenblasenpatienten verglichen hat. Wer aus seinem Spitalfenster auf Bäume schauen konnte, wurde nach der Operation schneller gesund und brauchte weniger Schmerzmittel.

Wer sich also gar nicht zum «Waldbad» in japanischer Manier aufrappeln kann, sollte zumindest auf etwas Grün im Alltag achten. Viel besser wäre aber, es ein, zwei Stündchen pro Woche mit dem Aussteiger Thoreau zu halten: Zurück zur Natur!

Quelle: Magazin «Das Gehirn» 3/19 der Schweizerischen Hirnliga

Text: Nicole Weber

Die Schweizerische Hirnliga

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung in der Schweiz. Ihr Magazin «das Gehirn» mit neusten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und kniffligen Denkspielen erscheint 4x jährlich. Es kann kostenlos bestellt werden (info@hirnliga.ch / www.hirnliga.ch)

Kontakt:

Schweizerische Hirnliga

Postgasse 19
Postfach
3000 Bern 8
Tel 031 310 20 91
Spendenkonto: PC 30-229469-9

Der Boreout ist paradox

geschrieben von Iris Braunwalder | August 14, 2026

Stress am Arbeitsplatz gehört heute einfach dazu. Wer nicht gestresst ist, ist unwichtig. Deshalb wird Stress oft übertrieben dargestellt. Es gibt also einerseits die gestressten Arbeitnehmenden, welche vom Unternehmen ausgequetscht werden wie eine Zitrusfrucht. Und es gibt andererseits die Arbeitnehmenden, für die der Job keine Herausforderung bietet und die ihren Stress nur vorspielen.

Die Ansichten über Burnout- und Boreoutbetroffene sind dementsprechend geteilt:

- Burnout haben die Überforderten; sie erhalten das ganze Interesse der Bevölkerung.
- Boreout haben die Unterforderten; sie werden weniger beachtet, obwohl sie annähernd die gleichen Symptome aufzeigen. Dies wird oft im Sinne von Faulheit abgetan.

Die Vorstellung, es sei schön, bei der Arbeit nichts zu tun zu haben, ist ein Wunschtraum. Die Wahrheit ist, dass das Absitzen von Stunden, in denen man sich langweilt und einfach auf den Feierabend wartet, der blanke Horror ist.

Als Beispiel für permanente Unterforderung schildert der Schweizer Unternehmensberater und Buchautor Peter Werder eine typische Erlebniskette:

«Ein Bewerber erwartet von seinem neuen Job aufgrund der Ausschreibung und des Bewerbungsgesprächs eine Position als Projektleiter mit internationaler Erfahrung. Am Arbeitsplatz stellt sich jedoch heraus, dass er nicht die Projektleitung hat, sondern nur eine Unterabteilung leitet, und die internationale Erfahrung nicht zum Tragen kommt.»

E-Mails sortieren, Aktenstapel von rechts nach links räumen, wahllos in Dokumenten herumtippen, Geschäftigkeit vortäuschen, ist harte Arbeit. So hart, dass sie auslaugen kann. Im schlimmsten Fall bis zum Boreout, dem Krankheitsbild der Unterforderten. Die Schwierigkeit für den Arbeitnehmer ist, zu realisieren, dass das der Grund sein kann, warum man am Abend müde und erschöpft ist, obwohl keine herausfordernde Arbeit verrichtet wurde.

Fehlende Anerkennung und Unterforderung

Der Begriff Boreout bezeichnet die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, hervorgerufen durch permanente Langeweile oder Monotonie. Die Ursache hierfür ist meist das fehlende Aufgehen in der eigenen Tätigkeit, durch ein ungeeignetes Arbeitsumfeld ohne Herausforderungen an die eigenen Fähigkeiten. Die dauerhafte Fehlbelastung bewirkt dieselben Anzeichen, wie beim Burnout.

Unterforderung entsteht durch zu belanglose und falsche Aufgaben. Diese Fehlbelastung kann so aussehen:

«Das ist, als müsste ein sehr guter Schachspieler immer nur Mühle und Dame spielen. Das Missverhältnis zwischen dem, was wer kann, und dem, was geleistet werden soll, ergibt in Kombination mit fehlender Anerkennung puren Stress.»

Der Boreout ist nicht gleich Faulheit

Innerhalb einer Arbeitsgruppe können auch gleichzeitig Burn- und Boreout auftreten. Wenn ein Teil der Gruppe sämtliche

Arbeiten für sich selbst erledigen will und sich überfordert, fühlen sich die übrigen Gruppenmitglieder unterfordert.

Schlimmer noch: Boreout kann dazu führen, dass der betroffene Arbeitnehmer durch seine Lustlosigkeit und sein Desinteresse die einfachen Aufgaben nicht mehr zufriedenstellend erfüllt.

Der daraus resultierende Trugschluss: Ein Arbeitnehmer, der bereits bei der Erledigung einfacher Tätigkeiten Defizite aufweist, kann auch nicht in der Lage sein, kompliziertere Aufgaben zu bewältigen.

Fazit

Wer einen Boreout hat, der möchte arbeiten, sucht Herausforderung und Anerkennung. Ein von Boreout Betroffener wird quasi «faul gemacht», zum Beispiel dadurch:

- *Unterforderung:* Der Arbeitnehmer möchte mehr leisten als von ihm gefordert wird.
- *Desinteresse:* Der Betroffene verliert jedes Interesse an seinen Aufgaben.
- *Langeweile:* Der Arbeitnehmer ist völlig rat- und lustlos, weil er nicht weiss, wie er mit der Situation umgehen soll. Fehlende Identifikation mit der Arbeit kann im Vordergrund stehen.

10 Fragen zum Erkennen eines Boreout

Wenn Sie vier oder mehr der zehn folgenden Fragen mit Ja beantworten, leiden Sie möglicherweise am Boreout-Syndrom oder sind auf dem Weg dahin.

1. Erledigen Sie private Dinge während der Arbeit?
2. Fühlen Sie sich unterfordert oder gelangweilt?

3. Tun Sie ab und zu so, als ob Sie arbeiten würden – haben tatsächlich aber gar nichts zu tun?
4. Sind Sie am Abend müde und erschöpft – obwohl Sie gar keinen Stress hatten?
5. Sind Sie mit Ihrer Arbeit eher unglücklich?
6. Vermissen Sie den Sinn in Ihrer Arbeit, die tiefere Bedeutung?
7. Könnten Sie Ihre Arbeit eigentlich schneller erledigen, als Sie dies tun?
8. Würden Sie gerne etwas anderes arbeiten, scheuen sich aber vor dem Wechsel, weil Sie dabei zu wenig verdienen würden?
9. Verschicken Sie während der Arbeit private E-Mails an Kollegen?
10. Interessiert Sie Ihre Arbeit nicht oder wenig?

Quelle: Philippe Rothlin, Peter Werder: Diagnose Boreout. Warum Unterforderung im Job krank macht, Redline Wirtschaftsverlag, 2007

Wenn nichts mehr geht

geschrieben von Barbara Falk | August 14, 2026

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Neuste Zahlen zeigen, dass inzwischen mehr als ein Viertel der Schweizer Erwerbstätigen bei der Arbeit unter Stress leidet. Die stetig steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz, verbunden mit der permanenten Erreichbarkeit durch die Digitalisierung, führen zu einem hohen Zeit- und Leistungsdruck. Die Arbeitswelt ist rauer und schnelllebig geworden, der marktwirtschaftliche Wettbewerbsdruck hat sich verstärkt. Zudem gilt es, Beruf und Privatleben miteinander zu vereinbaren. Der Begriff Burn-out hat in den letzten Jahren denn auch enorm an Bedeutung

gewonnen. Doch was genau ist Burnout? Und welche Rolle spielt dabei die Arbeit?

Positiver und krank machender Stress

Stress per se ist nicht zwangsläufig negativ. Ganz im Gegenteil, es gibt auch einen positiven Stress, und den brauchen wir. Er stimuliert uns. Ohne ihn würden wir das Leben als weniger anregend, abwechslungsreich und zufriedenstellend erleben, es gäbe keine Herausforderungen, an denen wir wachsen, unser Denkvermögen schärfen, den Körper stärken und unsere Fähigkeiten verbessern könnten. In der Forschung wird entsprechend zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) unterschieden. Schon in der frühen Menschheitsgeschichte war Stress überlebenswichtig – als normale Anpassungsreaktion des Körpers an Gefahrensituationen: Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison versetzte den Körper in Sekundenschnelle in höchste Handlungsbereitschaft, um entweder vor einer Gefahr zu fliehen oder sich dem Kampf zu stellen. Das ist heute nicht anders – entscheidend für die Gesundheit ist aber die richtige Balance, d.h. der Ausgleich von negativem Stress durch Entspannungs- und Erholungsphasen.

Stress bezeichnet letztlich ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht von externen Belastungen einerseits und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) andererseits. Das Stressempfinden ist demnach individuell: Situationen, die bei der einen Person Stress auslösen, stellen für eine andere eine stimulierende Herausforderung dar. Wenn der Körper jedoch ständig im Stress, also in Alarmbereitschaft ist und zudem Ressourcen bzw. Möglichkeiten des Ausgleichs fehlen, dann führt das zwangsläufig zu physischen und psychischen Beeinträchtigungen. Hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck über lange Zeit sowie geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum gelten nebst anderen Faktoren als Auslöser von anhaltendem, sprich chronischem Stress.

Beunruhigend in dem Zusammenhang sind die jüngsten Zahlen des Bundesamts für Statistik: Gemäss der «Schweizerischen Gesundheitsbefragung» fühlten sich im Jahr 2017 gut 21 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer bei der Arbeit «meistens» oder «immer» gestresst (Männer 20,9%, Frauen 21,7%). 9 Prozent der Erwerbstätigen gaben sogar an, sich bei der Arbeit «tendenziell» bis «vollständig emotional ausgebrannt» zu fühlen. Der Bund selbst hält fest, dass psychosoziale Risiken wie Stress oder die Angst um den Arbeitsplatz zu den Arbeitsbedingungen gehören, die gesundheitsgefährdend sein können.

Noch gravierender fallen die Resultate der neusten Erhebung des «Job-Stress-Index» aus, den die Stiftung Gesundheitsförderung regelmässig ermittelt. Demnach betrug der Anteil der Erwerbstätigen, die unter arbeitsbedingtem Stress leiden, 27,1 Prozent im Jahr 2018. Er hat sich damit gegenüber 2016 mit 25,4 Prozent leicht erhöht; im Jahr 2015 lag der Anteil noch bei 22,5 Prozent. In die gleiche Richtung weist der Anteil erwerbstätiger Personen, die sich emotional erschöpft fühlen: Lag er in den Vorjahren bei rund einem Viertel der Befragten, tendierte er 2018 gegen 30 Prozent. Die Frage scheint somit berechtigt: Macht uns die Arbeit krank?

Was ist Burnout?

Das Burnout-Syndrom wurde zwar in vielfältigen Wissenschaftsstudien untersucht, bis heute gibt es jedoch keine eigentliche Definition. Zahlreiche Symptome finden sich auch bei anderen Krankheitsbildern, was eine eindeutige Diagnose schwierig macht. Damit sind verlässliche Aussagen über die Häufigkeit von Burnout nicht möglich und ergo nicht existent. Bis heute ist das Leiden nicht als eigenständige Krankheit anerkannt. Entsprechend existiert bislang auch keine einheitliche Klassifikation im ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), dem weltweit anerkannten Klassifikationssystem für medizinische

Diagnosen.

Gemeinhin bezeichnet Burnout einen Zustand ausgeprägter, in der Regel über Monate anhaltender emotionaler und mentaler Erschöpfung sowie körperlicher Ermüdung, der durch berufliche Überlastung entstehen kann. Betroffene haben das Gefühl, ausgebrannt (engl. «*burn out*») und verbraucht zu sein, ihre Batterien fühlen sich leer an. Das Gefühl der emotionalen Erschöpfung gilt als Kernmerkmal von Burnout, was wissenschaftlich gut belegt ist.

Als wissenschaftlicher Begriff wurde das Burnout-Syndrom in den 1970er-Jahren durch einen amerikanischen Psychoanalytiker geprägt. Als Synonym wurde früher – und auch heute noch – das Wort Erschöpfungsdepression verwendet, was nicht ganz präzis ist, weil ein Burnout nicht zwingend zu einer Depression führen muss. Die Symptome ähneln sich zwar mitunter stark, dennoch unterscheiden sich Burnout und Depression von der Ursache her.

Symptome

Burnout ist ein schleichender Prozess, der mitunter Monate oder Jahre unbemerkt bleiben kann. Meist sind die ersten Zeichen eine andauernde Müdigkeit und Erschöpfung, einhergehend mit verminderter Leistungsfähigkeit. Betroffene reagieren darauf zunächst mit einer gesteigerten Aktivität: Sie erhöhen ihren Einsatz am Arbeitsplatz, leisten Überstunden, verzichten auf Pausen und gönnen sich keine Erholungsphasen mehr. Das Ausbrennen wird dadurch beschleunigt, das Gefühl der geistigen und körperlichen Erschöpfung nimmt zu. Ein Teufelskreis. Betroffene fühlen sich lustlos, antriebslos, zunehmend hilflos und ausgeliefert – gefangen in einem Hamsterrad ohne Ausweg. Statt zu agieren, können sie mehr und mehr nur noch reagieren. Hält der Stress weiter an, kommt es zu einer Distanzierung von der Arbeit, Interesseverlust, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Zynismus und negativen Gefühlen gegenüber Mitarbeitenden,

begleitet von Schlafstörungen und anderen körperlichen Symptomen. Am Schluss macht sich bei den Betroffenen Ohnmacht bis hin zu Verzweiflung breit, sie ziehen sich zurück und empfinden Widerwillen gegenüber sich und allem. Nichts geht mehr. Abschalten und Erholung sind schon lange nicht mehr möglich.

Obwohl eine einheitliche Definition fehlt, lassen sich bei einem Burnout folgende Kernmerkmale beobachten:

- **Emotionale Erschöpfung**. Sie gilt als zentrales Merkmal und bezieht sich auf das Gefühl, emotional, körperlich und geistig entkräftet zu sein. Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt.
- **Zynismus und Distanzierung** können auftreten und sich in einer gleichgültigen, distanzierten Wahrnehmung und Einstellung gegenüber der Arbeit, Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen und auch Kunden bemerkbar machen. In der Fachsprache werden diese Symptome als Depersonalisierung bezeichnet.
- **Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit** beschreibt das Gefühl, trotz grosser Anstrengung immer weniger zu leisten. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schwindet.

Ursachen

Die Ursachen, die zu einem Burnout führen, sind vielfältig und bislang noch nicht ausreichend untersucht. Wissenschaftler sind sich jedoch einig, dass chronischer Stress, der nicht mehr bewältigt werden kann, zentral zur Entwicklung eines Burnouts beiträgt. Stressoren, also Auslöser von häufigem und andauerndem Stress, finden sich ausgeprägt im beruflichen Kontext, etwa ungünstige Arbeitsbedingungen. Doch auch private Belastungen durch Familie, Ausbildung oder Beziehungsprobleme können als Stresstreiber wirken.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat in ihrem jüngsten Stress-Monitoring («Job-Stress-Index» 2018) aufgezeigt, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen, Stress und gesundheitlicher Beeinträchtigung von Erwerbstätigen besteht. Demnach gehören die Arbeitsbedingungen zu den wichtigsten Einflussfaktoren für gesundheitsgefährdenden Stress. Welche Arbeitsbedingungen für häufige oder andauernde Stressreaktionen verantwortlich sind, haben verschiedenste Institutionen analysiert, u.a. die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in ihrem Stress-Monitoring, das Bundesamt für Statistik in der im Februar 2019 veröffentlichten «Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017» und das Seco in der «Stressstudie 2010». Zu diesen psychosozialen Risiken gehören etwa:

- hohe Arbeitsanforderungen
- hoher Zeitdruck
- geringer Gestaltungsspielraum
- arbeitsorganisatorische Probleme
- häufige Unterbrechungen
- emotionale Beanspruchung durch soziale Stressoren «Vorgesetzte» sowie «Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen»
- geringe Unterstützung
- Wertekonflikte
- Angst vor Arbeitsplatzverlust

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass zwischen hoher Arbeitsbelastung und Zeitdruck einerseits und Burnout andererseits ein deutlicher Zusammenhang besteht.

Persönlichkeitsmerkmale

Nebst diesen externen Belastungsfaktoren gibt es aber auch Persönlichkeitsfaktoren, die einen Nährboden für Burnout bilden: So sind es häufig sehr motivierte und engagierte Menschen, die gefährdet sind. Auch ausgeprägter Ehrgeiz, Idealismus, Perfektionismus und hohes

Verantwortungsbewusstsein, hohe Leistungsansprüche an sich selbst sowie überhöhte, unrealistische Erwartungen gehören zu den Merkmalen, die das Entstehen eines Burnout-Syndroms fördern können.

Weitreichende Konsequenzen

Stress bis hin zum Burnout-Syndrom verursacht nicht nur soziale Tragödien für Betroffene und Angehörige, sondern auch immense wirtschaftliche Kosten. Absenzen, Produktivitätseinbussen durch verminderte Leistungsfähigkeit oder innere Kündigung bis hin zu den Behandlungskosten stellen Gesellschaft, Unternehmen und Gesundheitswesen vor Herausforderungen. Die geschätzten Stresskosten zulasten der Schweizer Wirtschaft bezifferte Gesundheitsförderung Schweiz im Jahr 2016 mit 5,7 Milliarden Franken pro Jahr. Das entspricht immerhin 1 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Die Suva geht aufgrund einer Studie davon aus, dass Stress in Zukunft zu einem der grössten Arbeitsplatz-Risiken überhaupt werden wird. Psychische und neurologische Krankheiten werden sich demnach bis ins Jahr 2030 um fünfzig Prozent erhöhen.

Angesichts dieser massiven Implikationen ist die Diskussion, ob Burnout eine Berufskrankheit ist, alles andere als unberechtigt. Tatsächlich hatte Nationalrat Mathias Reynard im März letzten Jahres eine parlamentarische Initiative eingereicht, die verlangt, das Burnout-Syndrom als Berufskrankheit anzuerkennen. Reynard argumentiert, dass das zunehmend häufiger auftretende Krankheitsbild durch eine solche Anerkennung besser berücksichtigt werden könne, etwa durch bessere Behandlung von Betroffenen, durch gesellschaftliche Akzeptanz und die damit verbundene Wiedereingliederung sowie durch Prävention. Seiner Initiative implizit ist, dass neu die Unfallversicherung und nicht mehr die Krankenkassen die Kosten einer Behandlung bezahlen müssten. Denn Letztere würde nur für die Kosten einer Depression aufkommen, was jedoch nicht der Realität des

Burnout-Syndroms entspräche. Eine Ursache der zunehmenden Burnout-Fälle sei der Wandel in der Arbeitswelt und die veränderten Produktionsmethoden.

Die Gesundheitskommission des Nationalrats hat die Initiative diesen Februar mit 17 zu 7 Stimmen abgelehnt. Die Mehrheit argumentierte, dass Burnout-Erkrankungen nicht zweifelsfrei auf die berufliche Tätigkeit zurückgeführt werden können. Wichtiger seien die bereits laufenden Programm zur Prävention. Die Befürworter hingegen hielten es für stossend, dass die Krankenkasse und damit die Prämienzahlenden für eine beruflich bedingte Krankheit aufzukommen hätten. Sie führten zudem an, dass auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestrebt sei, die Burnout-Erkrankung zu definieren.

Fazit: All die gut belegten Fakten zeigen, dass Burnout weit mehr als nur ein Modewort ist. Gleichwohl werden Betroffene noch immer stigmatisiert. Von daher ist die nationalrätliche Diskussion über Burnout in Bundesbern sicher zu begrüssen. Solange jedoch eine medizinisch klare Definition fehlt, wird die Anerkennung von Burnout als Berufskrankheit auf der politischen Ebene auch zukünftig einen schweren Stand haben. Dennoch kann die Politik Einfluss nehmen, indem sie die Bestimmungen des Arbeitsgesetzes nicht weiter verschärft. Wichtig bleibt insbesondere, dass Stressbetroffene selber um Vorbeugung besorgt sind, indem sie erste Zeichen wahr- und ernst nehmen und schon früh Gegenmassnahmen ergreifen. Auf der anderen Seite sind auch die Arbeitgeber in der Pflicht, und dies sogar gesetzlich: Sie müssen Rahmen- und Arbeitsbedingungen schaffen, die die Gesundheit der Arbeitsnehmenden schützen. Darin sind sie allein schon aus eigenem Interesse gut beraten.

Herzratenvariabilität – Diagnosemethode für Burnout

Unser Herz reagiert auf alles, was wir erleben, denken und fühlen, mit unmittelbaren präzis abgestimmten Variationen der Herzschlagrate. Damit vermag es sich an die ständig wechselnden Herausforderungen flexibel anzupassen. Während des Schlafens oder in Ruhe beispielweise sinkt die Zahl der Herzschläge, das Herz schlägt ruhiger. Dagegen lässt körperliche Anstrengung oder Stress die Herzschlagfrequenz ansteigen. Gesteuert werden diese Prozesse vom autonomen (oder vegetativen) Nervensystem bzw. von den beiden Gegenspielern **Sympathikus** und **Parasympatikus**, die Teil davon sind. So dominiert bei Aktivität oder Stress der Sympathikus, die Herzschlagintervalle gleichen sich einander an. Bei Schlaf oder in Ruhe übernimmt der Parasympathikus die Dominanz, was zu variierenden Zeiten zwischen den Herzschlägen führt. Diese sogenannte **Herzratenvariabilität** nutzt der Arzt Dr. Dieter Kissling vom ifa, Institut für Arbeitsmedizin, in Baden, um chronischen Stress oder ein allenfalls bereits existentes Burnout nachzuweisen. Dabei wird mittels Elektroden am Körper das Muster der Herzschläge über 24 Stunden aufgezeichnet. Je monotoner die gemessene Herzratenvariabilität ausfällt, desto chronisch gestresster oder gar Burnout-betroffen ist eine Person.