

# Burnouttrisiken in der Wissensgesellschaft

## Ergebnisse einer Befragung in der IT-Branche

Dagmar Siebecke

Beschäftigte der IT-Branche gehören zu den gesündesten Personengruppen der deutschen Wirtschaft. Das lassen zumindest die Fehlzeitenstatistiken der Krankenkassen vermuten.

So haben Mitarbeiter aus dem Bereich der Datenverarbeitung und Forschung (in den Statistiken gemeinsam dargestellt) mit durchschnittlich 6,6 nur etwa halb so viele Arbeitsunfähigkeitstage pro Versichertem und Jahr wie der Durchschnitt der Pflichtversicherten (s. BKK, 2008). Die Technische Universität Dortmund ist diesem Thema vertiefender nachgegangen und hat sich im Rahmen einer Online-Befragung von Beschäftigten der Branche über Belastungen und Beanspruchungen ihrer Arbeit und den Gesundheitszustand der Mitarbeiter vergewissert: An der Befragung beteiligten sich 344 Personen (113 Freelancer\*, 202 abhängig Beschäftigte und 29 Unternehmer mit Angestellten). Alle Befragten leisteten wissensintensive Medien- und IT-Arbeit.

Die Ergebnisse der Befragung deuten darauf hin, dass es sich bei den geringen Krankenständen in den Statistiken wohl eher um ein Phänomen des Präsentismus handelt, dass die Beschäftigten der Branche also arbeiten gehen, obwohl sie sich unwohl fühlen oder krank sind. Die Befragten berichten nämlich durchaus von deutlichen gesundheitlichen Problemen. So klagten rückblickend auf die letzten 12 Monate etwa zwei Drittel der Befragten über Muskel-/Skelettprobleme, jeweils etwa die Hälfte der Befragten über Probleme bezüglich des Atmungssystems sowie über psychische Probleme und 40% über Verdauungsprobleme. Von den meisten Beschwerdearten sind Freelancer im Vergleich zu abhängig Beschäftigten stärker betroffen.

Alarmierend ist der Anteil der Personen mit gesundheitlichen Problemen, die vermuten, dass die Beschwerden durch die Arbeit bedingt sein könnten (Abb. 1) – wiederum schwerpunktmäßig im Bereich der Muskel-/Skelettbeschwerden und der psychischen Probleme. Freelancer sind auch hier wieder deutlich stärker betroffen. So klagten 65% der Alleinselbständigen über vermutlich arbeitsbedingte Muskel-/Skelettbeschwerden in den vergangenen 12 Monaten, 52% über vermutlich arbeitsbedingte psychische Probleme.

Fast zwei Drittel der Befragten mit Muskel-/Skelettbeschwerden hatten gleichzeitig auch psychische Probleme. Nicht einmal jeder Dritte der Freelancer und nur 41% der abhängig Beschäftigten gehen davon aus, die Belastungen bis zum Rentenalter von 65 Jahren aushalten zu können. Ausschlaggebend hierfür sind besonders psychische Probleme. Jeder Zehnte meint die Belastungen nicht einmal bis zum 50sten Lebensjahr aushalten zu können – sie sagen „Eigentlich müsste ich jetzt schon aufhören“ – bei einem Durchschnittsalter von 43 Jahren. Jeweils etwa die Hälfte aller Befragten fühlt sich stark oder sehr stark von Angst bzw. negativen Gefühlen und von Erschöpfung und Regenerationsunfähigkeit betroffen und zeigt damit typische Burnout-Symptome.

### Burnout als neue „Berufskrankheit“ der modernen Wissensarbeit?

Burnout ist nach Schaufeli & Enzmann (1998) ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand „normaler“ Individuen. „Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit.“

Burnout ist also ein Syndrom psychischer und motivationaler Beeinträchtigungen, die in direktem (jedoch nicht ausschließlichem) Zusammenhang mit der Arbeit stehen. Oft sind es

aber eher körperliche Symptome und Verhaltensveränderungen, in denen sich ein Burnout-Syndrom für die Umwelt sichtbar manifestiert: Reduziertes Engagement, sozialer Rückzug, Aggression, Schlafstörungen, Herz-/Kreislaufprobleme, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Tinnitus, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, erhöhter Alkohol-/Tabak-/Drogenkonsum.

Begegnete man dem Burnout-Phänomen Ende des 20. Jahrhunderts besonders bei den helfenden Berufen, so belegen nicht zuletzt die Ergebnisse der praxis-Studie, dass heute das Burnout-Syndrom nicht nur in den personennahen sozialen Dienstleistungen, sondern auch in der wissensintensiven Arbeit erschreckend weit verbreitet ist.

Folgt man den empirischen Befunden des Projektes praxis, so zeigt sich, dass das bei der Entstehung arbeitsbedingter körperlicher Erkrankungen genutzte Verschleißmodell beim Burnout nicht greift. So weisen die dargestellten Ergebnisse darauf hin, dass der erlebte Druck und die Arbeitszeit lediglich einen bedeutsamen Einfluss auf die Ermüdung und die Regenerationsunfähigkeit von abhängig Beschäftigten haben. Negative Arbeitsemotionen und psychische Probleme werden aber durch die Faktoren Kohärenz, Freiheitsgrade, Gratifikation und wirtschaftliche Sicherheit bestimmt. So sind auch die typischen langen Arbeitszeiten in der Branche keine Stressoren, die für sich alleine genommen mit psychischen Problemen korrelieren – kritisch wird es offenbar erst dann, wenn keine zeitliche Trennung von Arbeit und Privatleben mehr gegeben ist. Besondere Relevanz kommt der Art der Aufgaben sowie dem Verhältnis zu Kollegen oder Kunden zu. Die Top-Ten der Belastungsfaktoren, die zu psychischen Problemen führen können, ergibt sich aus der Befragung wie folgt – Rangfolge nach Höhe des Zusammenhangs:

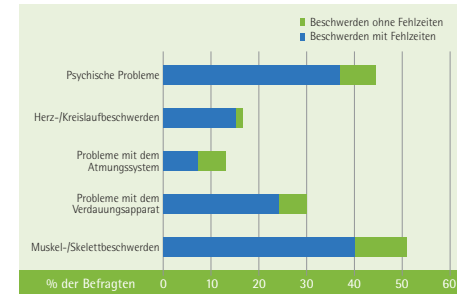


Abb. 1: Gesundheitliche Beschwerden, die nach Angaben der Befragten arbeitsbedingt sein könnten

1. Selten gut zu bewältigende Aufgaben (.33\*\*)
2. Selten sinnvolle Aufgaben – mein Einsatz lohnt sich selten (.32\*\*)
3. Geringe Wertschätzung durch Vorgesetzte und/oder Kunden (.30\*\*)
4. Kaum nachvollziehbar strukturierte Aufgaben (.26\*\*)
5. Häufiger Ergebnisdruck (.23\*\*)
6. Seltene Austauschmöglichkeiten mit Kollegen (.22\*\*)
7. Unangemessene Vergütung (.22\*\*)
8. Kaum regelmäßige Pausen (.21\*\*)
9. Häufiger Zeitdruck (.18\*\*)
10. Kaum zeitliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben (.18\*\*)

Die Mehrzahl der Forschungsarbeiten zum Burnout-Syndrom\* stützt die These, dass vor allem die engagierten, verantwortungsbewussten und leistungsorientierten Beschäftigten – also die betrieblichen Leistungsträger – eine Hochrisikogruppe für Burnout sind. Die Gefahr des Auftretens von Burnout in der Wissensarbeit besteht dann, wenn die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Individuums einerseits und die Umfeldbedingungen andererseits nicht zusammen passen – wenn leistungsorientierte Personen also auf folgende Bedingungen stoßen:

1. **Probleme bei der Zielerreichung:** Arbeitsbedingungen, die subjektiv als Behinderung der Zielerreichung und des effektiven Arbeitens wahrgenommen werden.
2. **Unzureichende Würdigung der Leistung:** fehlende Anerkennung, Statusinkongruenz, mangelnde Erfolgserlebnisse durch wachsende Routine (vgl. Siegrist, z.B. 1996, zum Begriff der Gratifikationskrise).

Im Projekt praxis wurde folgendes vereinfachendes, aber damit praxisgerechtes Modell der Burnout-Prävention zugrunde gelegt: Arbeitsbedingungen, die es leistungsorientierten

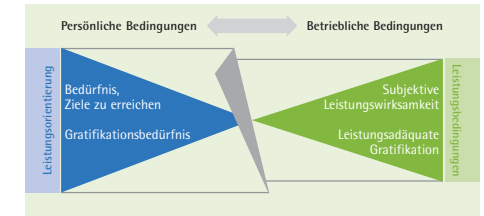


Abb. 2: Vereinfachtes Modell der Burnout-Entstehung



### Die Autorin

Dr. Dagmar Siebecke, Diplom-Psychologin und Diplom-Arbeitswissenschaftlerin, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungsbereich Arbeitssoziologie der Technischen Universität Dortmund. Im Projekt praxis leitete sie die empirischen Erhebungen in Unternehmen und bei Beschäftigten der IT-Branche. dagmar.siebecke@tu-dortmund.de

tu technische universität dortmund

### Literatur

- BKK Bundesverband (2008). BKK Gesundheitsreport 2008. Seelische Krankheiten prägen das Krankheitsgeschehen. Essen: BKK Bundesverband. S. 61.
- Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Heidelberg: Springer.
- Forney, D.S., Wallace-Schutzman, F. & Wiggers, T.T. (1982). Burnout among Career Development Professionals. Preliminary Findings and Implications. Personnel and Guidance Journal, 60, 435-439.
- Freudenberger, H.J. & Richelson, G. (1980). Burn-Out. The High Cost of High Achievement. Garden City, N.Y.: Anchor Press.
- Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. (1998). The Burnout Companion to Study & Practice. London: Taylor & Francis.

\* Die Befragung erfolgte im Rahmen des Projektes „praxis – Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz in diskontinuierlichen Erwerbsverläufen“ (Förderkennzeichen 01FM07003-05). Informationen zum Projekt unter [www.praxis.de](http://www.praxis.de).

<sup>2</sup> Zur Vereinfachung des Leseflusses erfolgen die folgenden Ausführungen in der sprachlich gebräuchlicheren maskulinen Form. Die Aussagen gelten, wenn nicht anders ausgewiesen, in gleicher Weise für Frauen.

<sup>3</sup> Alle Korrelationen sind auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

<sup>4</sup> Z.B. Freudenberger & Richelson, 1980; Forney et al., 1982; eine ausführliche Darstellung des Wissensstands findet sich bei Burisch, 2006.