

Entleertes Füllhorn

Wie stark sind Wissenschaftler vom Burnout betroffen?

| ISABELLA HEUSER | Seit einigen Jahren häufen sich Meldungen, dass immer mehr Menschen an Burnout leiden. Wenig bekannt ist, inwieweit davon auch der Wissenschaftsbetrieb betroffen ist. Fühlen sich Wissenschaftler noch relativ frei und selbstbestimmt in ihrer Tätigkeit oder eher wie im Hamsterrad, das ihnen wenig Spielraum lässt? Neuere Studien liefern erste Hinweise.

In einem Interview des RBB-Info-Radio am 21. November 2013 spricht der Marktforscher, Psychologe und Mitbegründer des Instituts „Rheingold“, Stephan Grünewald, über sein jüngstes Buch „Die erschöpfte Gesellschaft“ und konstatiert, dass der Burnout mittlerweile als eine „moderne Tapferkeitsmedaille“ angesehen werden könnte: Der ständige, individuelle Druck zu „bestehen“, d.h. Leistung zu bringen, begründet durch Digitalisierung und Globalisierung und noch einmal verstärkt durch die Wirtschaftskrise von Anfang 2008, habe dazu geführt, dass auch bei den Deutschen mittlerweile „eine Grundstimmung von Ohnmacht und Angst“ herrsche, sich kaum noch jemand dem „Effizienzdruck“ erwehren könne, und dass der noch bei älteren Generationen vorherrschende „Werkstolz“ (Stolz auf geleistete Arbeit) bei den Jüngeren von einem „Erschöpfungsstolz“ abgelöst worden sei.

Drei Dimensionen des Burnout

Burnout als individuelle Trophäe einer Maximierungslogik? Klingt provokativ, soll es wohl auch, aber von was sprechen wir eigentlich? Intuitiv verstehen wir alle, was mit dem Begriff „Burnout“ gemeint ist. Herbert Freudenberger, ein

amerikanischer Psychiater, hat ihn 1974 geprägt und zusammen mit Geraldine Richelson 1980 dazu das Buch „Burnout – the high cost of high achievement“ geschrieben. Hauptursachen von Burnout sehen die Autoren in zu langen Arbeitsstunden begründet durch eine individuell hohe Effizienzmotivation, hohen „Betreuungsansprüchen“ von z.B. Klienten, Schülern oder Patienten sowie Maximierungsvorgaben von jeweiligen Verwaltungen oder Geschäftsführungen verbunden mit Gratifikati-

»Burnout als individuelle Trophäe einer Maximierungslogik?«

onslücken. Christina Maslach hat das Konzept weiterentwickelt und 1981 einen Fragebogen vorgelegt, der Beschwerden von Burnout dimensioniert und skaliert. Er ist auch heute noch das am weitesten verbreitete Instrument zur Erfassung von Burnout (Maslach Burnout Inventory, MBI). Danach gibt es drei Dimensionen von Burnout: 1. emotionale Erschöpfung, 2. Depersonalisation und 3. verminderte Leistungsfähigkeit. Eine kurze Erläuterung zu „Depersonalisation“: Darunter wird eine Ein-

stellungsänderung des Betroffenen dahingehend verstanden, dass er sich von den Menschen, mit denen er zu tun hat (z.B. Schüler, Studierende, Patienten und Kollegen) eher distanziert, diese eher abwertet und weniger Empathie für sie aufbringen kann.

Ich möchte mich hier nicht auf die akademische Diskussion einlassen, in wie weit Burnout eine psychische Erkrankung im Sinne einer Depression ist. Nach den offiziellen medizinischen Klassifikationen ist Burnout keine „eigenständige“ Störung, sondern wird unter „Depression“ subsumiert, je nach Schweregrad. Dass Stress im Arbeitsumfeld – falls er anhaltend ist und als „außer Kontrolle“ wahrgenommen wird – zu einem „Erschöpfungszustand“ führen kann, leuchtet jedem ein. Fehlen individuelle und arbeitsbedingte Ressourcen (Urlaub, Unterstützung), kann sich der Betroffene nicht mehr erholen; er leidet unter Burnout, was sich dann häufig zu einer klinisch-relevanten Depression entwickelt.

Seit ca. sechs Jahren vergeht kaum ein Tag, an dem in der Presse nicht irgendeine Meldung zum dramatischen Anstieg von Burnout zu lesen ist. Politiker und Krankenkassen sind alarmiert, dass Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen seit wenigen Jahren stark zunehmen und dass seit 2011 Krankheitstage wegen psychischer Erkrankungen bei Männern um fast 20 Prozent, bei Frauen um 18 Prozent zugemessen haben (Quelle: Bundesverband der Betriebskrankenkassen 2012); die häufigsten Diagnosen, die zur Krankschreibung geführt haben, sind aus dem Bereich der „depressiven Störungen, einschließlich Burnout“.

Gegengift Neuroenhancement
In diesem Zusammenhang ist eine Mel-

AUTORIN

Isabella Heuser ist Direktorin der Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité – Universitätsmedizin Berlin.



dung der Deutschen Angestellten Krankenkasse interessant: 5 000 Versicherte der DAK wurden online und anonym befragt, ob sie schon jemals „Neuroenhancement“ betrieben hätten, d.h. Medikamente zur Leistungssteigerung und/oder Stimmungsverbesserung ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen hätten, 3 000 antworteten. Erstaunlicherweise gaben fünf Prozent an, dies schon einmal gemacht zu haben, 2,2 Prozent sogar regelmäßig – wohlgerne, ohne dass eine medizinische Indikation festgestellt worden war. Wird so von „Max und Erika Mustermann“ versucht, einem Burnout mit untauglichen Mitteln vorzubeugen?

In Bezug auf „Neuroenhancement“ hat eine anonyme Online-Befragung des Wissenschaftsmagazins *Nature* großes Aufsehen erregt: 20 Prozent der befragten hochrangigen Wissenschaftler, die antworteten (1 400 Personen), gaben an, dass sie gelegentlich oder regelmäßig Psychostimulanzien wie Amphetamine, Methyphenidat oder Modafinil zur Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit oder Gedächtnisleistungen einnahmen, besonders wenn sie „deadline pressure“ hätten, und dass sie darin auch kein Problem sähen (Maher 2008). Heißt das nun im Umkehrschluss, dass Wissenschaftler nicht in einem gemütlichen Elfenbeinturm hoch motiviert ihrer selbstbestimmten und selbstkontrollierten Beschäftigung nachgehen, sondern auch von Burnout bedroht sind?

Stress am akademischen Arbeitsplatz

Zur Prävalenz von Burnout oder Depression bei Wissenschaftlern gibt es kaum publizierte Untersuchungen; Wissenschaftler scheinen eher zurückhaltend zu sein, an solchen Befragungen teilzunehmen, was sich aus den geringen Rücklaufquoten von ausgefüllten Fragebögen trotz Sicherung der Anonymität ableiten lässt. Eine große japanische Untersuchung zum Stress am akademischen Arbeitsplatz von Forschern aus den Bereichen Naturwissenschaften und Technik erbrachte, dass selbst ein hohes Maß an qualitativ und quantitativ anspruchsvoller Tätigkeit nicht notwendigerweise zu einer subjektiven Stressbelastung (spezifische Burnout-Fragebögen wurden nicht erhoben) führen musste. Dies galt aber nur dann, wenn auch ein hohes Maß an Eigenverantwortung sowie Kontrolle über die Tätigkeit und gute kollegiale Beziehun-

gen bestanden und dies außerdem mit Anerkennung (auch materieller Art) der Arbeit verbunden war (Kageyama et al. 2001). Auch eine Untersuchung von 160 wissenschaftlichen Mitarbeitern der Universität Potsdam *vor* Einführung der modularisierten Studiengänge (Bologna-Prozess) belegte den hohen Wert von Kontrolle und Autonomie sowie von sozialer Unterstützung und Anerkennung für das psychische Wohlbefinden und für die Jobzufriedenheit der Akademiker (Metz et al 2006); allerdings lag auch bei dieser Befragung die Rücklaufquote bei nur 27 Prozent, was

administrativen Aufwand und weniger Zeit für Forschungsprojekte bei gleichzeitig stetig wachsendem Druck, Drittmittel einzuwerben; dies ist auch alles eingetreten! Es liegt aber meines Wissens bisher keine publizierte Untersuchung vor, die der Frage nachgeht, ob der Anteil „ausgebrannter“ Wissenschaftler in den letzten Jahren dem allgemeinen „Burnout-Trend“ folgt.

Burnout in Universitätsklinika

Eine Bemerkung noch zu wissenschaftlich tätigen Ärzten in Universitätskliniken. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ist ein höheres Burnout-, Depressions- und Suizidrisiko von Ärzten im Allgemeinen bekannt. Wie sieht es aber bei ärztlich-wissenschaftlichen Mitarbeitern in Universitätskliniken aus? Eine anonyme Online-Befragung mit dem MBI erbrachte, dass sich ein Großteil der Ärzte an der Charité, Europas größtem Universitätsklinikum, in hohem Maße „emotional erschöpft“ fühlte und eine eher „distanzierte“ Einstellung (Depersonalisation) gegenüber Patien-

Anzeige

51. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.



12.–14. März 2014

Universität Paderborn

Ernährung in der Informationsgesellschaft



[Braun Media GmbH/Paderborn] + [kasto, iStockphoto - alle Fotolia.com]

- Vorträge und Posterbeiträge zu aktuellen, bisher unveröffentlichten Ergebnissen
- Minisymposien der DGE-Fachgruppen
- Minisymposien zur Nationalen Verzehrsstudie II und zur KiESEL-Studie
- Workshop zum Thema „Ernährungswissenschaft macht Karriere“

Online-Anmeldung
bis zum 11. März 2014

Informationen zur Veranstaltung unter www.dge.de/wk51/

ten und Kollegen eingenommen, sich dabei aber eine hohe Leistungsbereitschaft (noch) erhalten hatte; dies betraf vor allem Ärzte in der Weiterbildung. Erhöhte Arbeitsbelastung in der Lehre und in der Patientenversorgung, verbunden mit wissenschaftlichem Karriere-Druck (Publikationsproduktion, Drittmitteleinwerbung) und stetig zunehmenden Dokumentationspflichten, wurden als Verursachungsfaktoren angegeben (Buehrsch 2011). Eine andere, kürzlich publizierte Studie aus den Niederlanden befragte arrivierte Mediziner

wissenschaftler (alle Professoren in Universitätskliniken) gezielt nach dem Zusammenhang zwischen Publikationsdruck und Burnout-Score (MBI). 24 Prozent der Befragten, die geantwortet

»Die allgemein geltenden ›Werte‹ des Wissenschaftsbetriebs können einer Erschöpfung Vorschub leisten.«

hatten, erreichten den Cut-Off-Wert für das Vorliegen eines Burnout; dabei bestand ein signifikanter, positiver Zusammenhang zwischen dessen Ausmaß und dem Publikationsdruck (Tijdink et al 2013). Von einer solchen korrelativen

Erhebung kann zwar nicht auf Kausalitäten geschlossen werden, aber zumindest liefert sie Hinweise darauf, dass nicht nur der medizinische Sektor als solcher, sondern auch die allgemein geltenden akademischen „Werte“ des Wissenschaftsbetriebes – viele Publikationen führen zu vielen Drittmitteln, diese wiederum führen zu vielen Publikationen – einer „Erschöpfung“ Vorschub leisten können.

„Alles wird vorgegeben...“

Was ist präventiv zu tun, damit wir als Gesellschaft im Ganzen und als Wissenschaftler im Besonderen nicht völlig ausbrennen? Stephan Grünewald empfiehlt, wir sollten wieder „mehr träumen“, was wohl heißen soll, öfter mal innehalten. Andere empfehlen eine gesunde Lebensweise mit viel Schlaf und Bewegung sowie sich häufiger mal ins Private mit lieben Freunden und Angehörigen zurückziehen, Urlaub machen, einen Yoga- oder einen Achtsamkeitskurs besuchen, eigene Grenzen erkennen, mal „Nein“ sagen und vieles Vernünftiges mehr. Es mangelt nicht an Selbsthilfebüchern, Stressmanagement-Coaches sowie Unternehmensprogrammen zur Psychohygiene der Mitarbeiter. Solche Selbstwirksamkeitsstrategien sind sicherlich hilfreich, aber ich wage zu bezweifeln, dass sie ausreichen, um den Anstieg von Burnout und depressiven Störungen wirkungsvoll zu begrenzen, solange sich nicht strukturell bzw. kulturell etwas ändert. Ein renommierter, sehr erfolgreicher Naturwissenschaftler bemerkte neulich verzweifelt wie viele andere Hilfesuchende vor ihm: „Was soll ich denn noch tun oder lassen? Ich bin nicht mehr in Kontrolle meines eigenen Lehrstuhls, alles wird vorgegeben, ich habe kaum noch Freiheitsgrade in der Lehre. Immer mehr Studierende sind durchzubringen bei immer weniger Stellen, ich werde zugeschüttet mit administrativen Aufgaben, erhalte kaum Unterstützung von der Universitätsleitung. Ich bin in einem „rat race“ um Publikationen und Drittmittel, damit ich genügend Mitarbeiter bezahlen kann, um Lehre und Forschung auf hohem Niveau weiter zu betreiben... Na ja, wenigstens geht es mir noch nicht so schlecht wie den US-Kollegen, die zum Teil ihr eigenes, nicht sehr üppiges Gehalt durch eingeworbene Drittmittel bestreiten müssen, wie kürzlich in *Nature* von Holleman und Gritz (2013) beklagt.“

Na, wenigstens das nicht!

Anzeige

ALFRED PHILIPPSON

Leben und Werk

Ausstellung anlässlich des 150. Geburtstages

16. Januar - 26. Februar 2014

**in der Gedenkstätte Bonn,
Franziskanerstr. 9 (Erdgeschoss), 53113 Bonn**

Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 9.00-15.00 Uhr und nach Vereinbarung

Informationen zur Ausstellung in der Gedenkstätte Bonn, Telefon 0228 695240

(Handwritten note in German)

**Nach Dokumenten aus dem Archiv des Geographischen Instituts
mit Ergänzungen aus dem Archiv der Universität Bonn**

Konzept und Texte: Astrid Mehmel und Sabine Kroll
Layout: Gerd Storbeck
Veranstalter:
Bonner Geographische Gesellschaft
und die Gedenkstätte für die Bonner Opfer des Nationalsozialismus
in Zusammenarbeit mit der VHS