

Wien, Abend, Wien, Morgen

Jugend unter Stress, mit 30 ausgebrannt

Der Leistungsdruck ist in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Nicht nur Manager und Ärzte brennen heute innerlich aus - auch immer mehr junge Menschen leiden unter emotionaler und körperlicher Erschöpfung - dem Burn-out-Syndrom.

Nadja Hahn

"Irgendwann hab ich gedacht, es ist egal, ob ich diese Woche gelebt hab oder nicht. Ich hab mich vor lauter Anstrengung nicht mehr gespürt", erzählt Elisenda Kirchmayr von ihrer Erfahrung im Projektmanagement und Marketing in einem Wiener Gewerbezentrum. Vor zwei Jahren hat die heute 29-jährige WU-Absolventin alles hingeworfen und ist Entwicklungshelferin in Simbabwe geworden.

Viele junge Angestellte um die 30 leiden heute unter Burn-out und kündigen sang- und klanglos. Unter dem Motto "Es muss noch mehr im Leben geben" suchen sie sich dann völlig andere Berufe, gehen auf Reisen oder beginnen eine neue Ausbildung. Nicht wenige fallen in eine tiefe Depression. Im Englischen wurde dafür auch schon das Schlagwort "Quarterlife Crisis" kreiert. Laut einer britischen Studie von Common Purpose identifizierten sich bereits 83 Prozent der befragten 25- bis 35-jährigen Berufstätigen mit diesem Thema.

"Früher kam das Burn-out mit 50, heute kommt es oft schon nach fünf Jahren im Job", berichtet Gabriele Grabnitzer, Personalberaterin bei Neumann International. "Viele um die 30 haben sich ein paar Jahre bewiesen, dass sie ganz oben sein können, wollen aber in Zukunft lieber mit weniger Geld auskommen und dafür das Leben genießen."

Der Verlust von jungen Arbeitskräften kommt Unternehmen teuer. Laut Berechnungen von Lambert Gneisz, Geschäftsführer der Beraterfirma Human Business, kostet die Kündigung eines Angestellten auf mittlerer Managementebene rund anderthalb Jahresgehälter - Wissensverlust und psychologische Auswirkungen auf die Kollegen ausgenommen.

Der Grund für den Frust liegt oft in der völligen Überbelastung, vor allem in stressintensiven Sparten wie Finanzen, IT und Consulting, sagt Stefan Geyerhofer, Psychologe und Professor an der Webster University in Wien. Aufgrund von Entlassungen und Kosteneinsparungen müssten immer weniger Leute immer mehr arbeiten und trotzdem einem sehr hohen Qualitätsanspruch gerecht werden.

Junge Leute seien besonders gefährdet, weil sie sich profilieren wollen und sich dann zu viel zumuten. "Die Erwartungen sind hoch, doch die Anerkennung bleibt aus. Man sagt sich, wenn ich das auch noch mache, dann wirds besser, aber es wird nicht besser", sagt auch Kirchmayr.

Die effektivste Maßnahme gegen den Frust sind Sabbaticals. Allerdings hat sich erwiesen, dass viele nach diesen unbezahlten Urlauben nicht wieder ins Unternehmen zurückkommen. Unternehmen müssen also den Berufsalltag verbessern und vor allem präventiv arbeiten und die Symptome der Unzufriedenheit erkennen, bevor es zu spät ist, raten die Experten. Junge Berufstätige sollten sich die Frage stellen: "Warum arbeite ich gerade in dieser Firma?"

Wirtschaftspsychologen an der Webster University verwenden im Rahmen ihres Burn-out- und Jobengagement-Projektes folgende sechs Faktoren, die wichtig sind, um das Engagement der Angestellten langfristig zu erhalten:

Die Arbeitsbelastung muss an die Lebenssituation der Person angepasst werden: Es kann Spitzen geben, es müssen aber auch entsprechende Erholungsphasen eingeplant werden.

Das richtige Maß an Kontrolle: Manche erwarten klar definierte Aufgaben, andere wollen Freiraum.

Anerkennung: Hier geht es nicht nur ums Geld, sondern auch um sichtbare Anerkennung für Leistung innerhalb der Organisation.

Fairness: die Bevorzugung von Personen vermeiden.

Gemeinschaftsgefühl: Zusammenhalt im Team ist wichtig, um Neid und Mobbing zu vermeiden.

Werte: Besonders jungen Menschen ist es wichtig, dass sie sich mit den Inhalten ihrer Arbeit identifizieren.

"Letztlich tun wir alle Dinge, die uns sichtbaren Erfolg bringen. Im Geschäftsleben sind das Zahlen und eben nicht Befindlichkeiten", ergänzt Gneisz, der Unternehmen den materiellen Wert von Themen wie Mitarbeiterzufriedenheit vorrechnet, "damit schlechte Befindlichkeiten sich nicht in schlechte Zahlen verwandeln."

www.webster.ac.at

www.neumann-inter.com