

## WENN STRESS KRANK MACHT

Mark Brandner hatte viel Stress im Beruf. Irgendwann merkte er, dass er nicht mehr arbeiten konnte, und ließ sich von einem Arzt untersuchen. Sechs Monate war Mark Brandner wegen Depressionen krankgeschrieben. So wie ihm geht es vielen Menschen: Die Zahl der Tage, an denen Mitarbeiter krank sind, in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Das bedeutet auch einen großen Schaden für die Wirtschaft. Mark Brandner hat inzwischen den Beruf gewechselt und ist viel glücklicher als früher.

## MANUSKRIPT

### SPRECHER:

**Sich türmende** Arbeit, **ständig auf Abruf**: Bis vor einem Jahr arbeitet Mark Brandner als **Unternehmensberater** und **IT-Controller** für internationale Firmen. Er ist unterwegs in der ganzen Welt, arbeitet 60 bis 70 Wochenstunden. Er genießt es, sich immer bereit zu zeigen für noch mehr Leistung.

### MARK BRANDNER (ehemaliger Unternehmensberater):

Ich wollte unbedingt **vorne dabei sein**, wollte **bei** meinem Chef **gut dastehen**, wollte bei der Firma gut dastehen. Man **bekommt** ja auch **ab und zu** mal **auf die Schulter geklopft**. Man kriegt 'ne gewisse **Wertschätzung** zurück, die allerdings keine richtige Wertschätzung ist. Das ist 'ne absolute **Fehleinschätzung**. Es ging immer darum: weiter, weiter, weiter, fertig machen.

### SPRECHER:

Mark Brandner muss immer mehr **Umsatz** für Kunden und die Firma bringen. Dieser hohe Druck und die Angst, dabei zu **versagen**, lassen ihn **rund um die Uhr** arbeiten. **Anzeichen** von **Erschöpfung ignoriert** er, bis er eines Tages **buchstäblich** nicht mehr kann.

### MARK BRANDNER:

Immer, wenn was Neues kam, habe ich **dazu Ja und Amen gesagt** – „ja, kann ich auch noch machen, ja, kann ich noch machen, kann ich noch machen“ – und hab die Sachen aber nicht mehr gemacht. Ich hab's **von A nach B** gelegt, ich hab dann wieder 'ne **Excel-Tabelle** geöffnet und ... ich wusste, was mein Job war, ich wusste, was ich zu tun hatte, und ich wusste auch fachlich, in welche Richtung das geht. Aber ich hab gemerkt: Ich mach nichts mehr. Dann hab ich das wieder weggelegt und hab das Nächste wieder geöffnet. Aber ich saß zu dem Zeitpunkt vorm **Rechner**, und es ist einfach nichts mehr passiert.

### SPRECHER:

Der heute 33-Jährige findet keine Erholung und hat immer weniger **Antrieb**. Er sucht sich ärztliche Hilfe. Die **Diagnose**: eine mittelschwere Depression – **hervorgerufen** durch eine **tief greifende** Erschöpfung. Mazda Adli ist Chefarzt der Fliedner-Klinik in Berlin, die **sich** unter anderem **auf** die Behandlung **psychosomatischer** Erkrankungen **spezialisiert** hat. Häufige Ursache: **Burnout**.

### MAZDA ADLI (Chefarzt Fliedner-Klinik Berlin):

Also, die meisten klagten über psychische und körperliche Erschöpftheit,

## Video-Thema

Begleitmaterialien

**gepaart mit** der Unfähigkeit, sich zu erholen. Es ist dann **quasi** nicht mehr möglich, **den Akku wieder aufzuladen**. Und was uns **aufmerken** lässt als Ärzte, ist, dass die Zahlen in den letzten Jahren ansteigen.

SPRECHER:

Das **spiegelt sich wider** in der Anzahl der **Fehltage**. Eine Untersuchung hat ergeben: **Auf** 1000 Mitarbeiter **kamen** in Deutschland im Jahr 2006 20 Fehltage. Im Jahr 2016 waren es bereits 110. Dabei kann das Gefühl, völlig **ausgebrannt** zu sein, jeden treffen – ob als Pfleger, **Dienstleister** oder **Vorstandsvorsitzender**.

MAZDA ADLI:

Und wir wissen auch: Menschen, die aufgrund von **seelischen** Ursachen krank werden, haben dann auch noch besonders lange **Ausfallperioden**. Und das ist natürlich etwas, was nicht nur für den Einzelnen und für die Angehörigen belastend ist, sondern auch für die Volkswirtschaft.

SPRECHER:

Eine Studie der **WHO prognostiziert** den Verlust von rund 50 Millionen Arbeitsjahren weltweit aufgrund psychischer Leiden. Das **entspräche** einem wirtschaftlichen Schaden von rund einer **Billion** Dollar pro Jahr bis zum Jahr 2030. Die Lösung: Geld investieren in **Prävention** und Behandlung. Denn laut Studie verringert jeder Dollar die **Ausfallkosten** und führe zu einer höheren Arbeitsproduktivität im Wert von vier Dollar.

Sechs Monate war Mark Brandner in Behandlung. Ohne sie wäre er vermutlich **über Jahre ausgefallen**. Nach seiner Therapie versucht er, wieder in seinem alten Job **Fuß zu fassen**. Doch diese **verdichtete** Welt passt nicht mehr zu ihm. Er **wagt** stattdessen eine **Kehrtwende um 180 Grad**, macht sein Hobby zum Beruf ...

MARK BRANDNER:

Ganz saubere Trennung ... und [ich] arbeite jetzt im Prinzip als Segellehrer und als Skipper, bin viel im **Mittelmeer** unterwegs. Und Geld: ja, keine Frage, deutlich weniger Geld, viel, viel weniger Geld, weniger als die Hälfte. Ist aber ... Es ist egal. Es hat den **Stellenwert** so 'n bisschen verloren, weil ich festgestellt habe: Es macht halt nicht glücklich.

## GLOSSAR

**sich türmen** – immer größer werden; anwachsen

**ständig auf Abruf** – hier: so, dass man immer bereit ist zu arbeiten, wenn man gebraucht wird

**Unternehmensberater, -/Unternehmensberaterin, -nen** – jemand, der Firmen dabei hilft, bestimmte Probleme zu lösen

**IT-Controller, -/IT-Controllerin** (aus dem Englischen) – jemand, der dafür sorgt, dass die Informationstechnik (IT) in einem Unternehmen so gut wie möglich genutzt wird

**vorne dabei sein** – zu den Ersten/Besten gehören

**bei jemandem gut da|stehen** – einen guten Eindruck auf jemanden machen

**ab und zu** – manchmal

**auf die Schulter geklopft bekommen** – umgangssprachlich für: gelobt werden

**Wertschätzung** (f., nur Singular) – die Anerkennung; die Tatsache, dass man jemanden positiv bewertet

**Fehleinschätzung, -en** (f.) – die Tatsache, dass man sich ein falsches Bild von einer Situation macht

**Umsatz, Umsätze** (m.) – das Geld, das man für den Verkauf von Waren oder Dienstleistungen erhält, für das man aber noch Steuern bezahlen muss

**versagen** – hier: nicht schaffen, was gefordert wird; keinen Erfolg haben

**rund um die Uhr** – immer; den ganzen Tag; ohne Pause

**Anzeichen, -** (n.) – hier: etwas von außen Erkennbares, das auf ein Problem hinweist; ein Symptom

**Erschöpfung** (f., nur Singular) – die große Müdigkeit, nachdem man sich sehr angestrengt hat

**etwas ignorieren** – etwas nicht beachten

**buchstäblich** – genau in dieser Bedeutung des Wortes

**zu etwas Ja und Amen sagen** – etwas akzeptieren, ohne zu widersprechen

**von A nach B** – umgangssprachlich für: von einem Ort zu einem anderen Ort

**Rechner**, - (m.) – der Computer

**Antrieb** (m., hier nur Singular) – hier: die Motivation; die Lust, etwas zu tun

**Diagnose**, -n (f.) – hier: die Feststellung einer Krankheit durch einen Arzt/eine Ärztin

**etwas hervor|rufen** – etwas verursachen; etwas auslösen; der Grund für etwas sein

**tief greifend** – hier: sehr stark; sehr intensiv

**sich auf etwas spezialisieren** – sich mit einer Sache besonders stark beschäftigen

**psychosomatisch** – so, dass ein körperliches Problem durch ein psychisches Problem verursacht wird

**Burnout**, -s (m./n., aus dem Englischen) – eine Krankheit, die durch viel Stress entsteht und bei der man sich sehr müde fühlt

**gepaart mit etwas** – in Kombination mit etwas

**quasi** – sozusagen; gewissermaßen

**den Akku wieder auf|laden** – hier umgangssprachlich für: sich erholen

**auf|merken** – plötzlich aufmerksam werden

**sich wider|spiegeln** – sich in etwas zeigen; durch etwas erkennbar werden

**Fehltag**, -e (m.) – hier: ein Tag, an dem jemand nicht zur Arbeit geht, weil er krank ist

**auf etwas kommen** – hier: etwas (z. B. eine Zahl) erreichen

**ausgebrannt** – hier: ohne Energie; ohne Kraft; völlig erschöpft

**Dienstleister**, -/Dienstleisterin, -nen – jemand, der etwas gegen Bezahlung für jemand anderen tut, aber keine Waren herstellt

**Vorstandsvorsitzender**, -/Vorstandsvorsitzende, -n – der Chef/die Chefin einer Gruppe, die ein Unternehmen leitet

**seelisch** – psychisch

**Ausfallperiode**, -n (f.) – hier: der Zeitraum, in dem jemand nicht arbeiten kann (meist weil er krank ist)

## Video-Thema

Begleitmaterialien

**belastend** – so, dass etwas anstrengend, unangenehm oder sogar schädlich ist

**WHO** (f., nur Singular) – die Weltgesundheitsorganisation (Englisch: World Health Organization)

**etwas prognostizieren** – etwas vorhersagen; sagen, was in Zukunft passieren wird

**etwas entsprechen** – hier: so (viel) sein wie etwas

**Billion, -en** (f.) – tausend Milliarden; 1.000.000.000.000

**Prävention, -en** (f., meist im Singular) – die Maßnahme, die dafür sorgen soll, dass etwas nicht passiert; die Vorbeugung

**etwas verringern** – etwas reduzieren; etwas senken

**Ausfallkosten** (nur Plural) – die Kosten, die dadurch entstehen, dass Mitarbeiter krank sind und nicht arbeiten können

**Arbeitsproduktivität** (f., nur Singular) – die Menge an Arbeit, die innerhalb einer bestimmten Zeit erledigt wird

**über Jahre** – hier: jahrelang

**aus|fallen** – hier: nicht arbeiten können; an etwas nicht teilnehmen können

**Fuß fassen** – hier: sich an etwas gewöhnen; sich gut und sicher fühlen

**verdichtet** – hier: so, dass in kurzer Zeit viele Dinge passieren oder erledigt werden müssen

**etwas wagen** – den Mut haben, etwas zu tun

**Kehrtwende, -n** (f.) – eine Veränderung in eine ganz andere oder in die entgegengesetzte Richtung

**um 180 Grad** – hier: in die entgegengesetzte Richtung

**Mittelmeer** (n., nur Singular, immer mit Artikel) – das Meer zwischen Nordafrika und Europa

**Stellenwert** (m., nur Singular) – die Wichtigkeit; die Bedeutung

*Autoren: Christian Weibezahn /Anja Mathes  
Redaktion: Ingo Pickel*