

Die prominenten Beispiele stellen natürlich nur die Spitze des Eisbergs dar. Doch durch ihre Bekanntheit ist der Themenkomplex rund um Überforderung, Dauerstress, Erschöpfung und Burnout in das öffentliche Interesse gerückt, erst seitdem wird genauer hingeschaut – mit dem niederschmetternden Ergebnis, dass sich emotionale Erschöpfung längst nicht auf Manager oder Prominente beschränkt, sondern sich durch alle Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen zieht. Es trifft Krankenschwestern genauso wie Lehrer, Studenten oder Arbeitslose. Aber das Problem fängt schon weit vor diesem Gefühl des Ausgebranntseins an. Denn bereits Erschöpfung, Müdigkeit und Abgeschlagenheit lassen uns auf lange Sicht krank werden, wenn wir nicht rechtzeitig die richtigen Maßnahmen gegen überhandnehmenden Stress ergreifen und

gegensteuern. Das klappt nur mit Pausen!

WIDER BESSERES WISSEN

Auf die Frage nach guten Vorsätzen fürs nächste Jahr antwortete jeder zweite deutsche Bürger »Stress abbauen« und »Balance in das Leben bringen«. Wir wissen also durchaus um das Problem der Dauerbelastung und Überforderung, wir spüren, dass uns ein ruhigeres Leben guttäte. Aber: Die wenigsten von uns handeln entsprechend. Statt unser Leben zu entschleunigen und rechtzeitig Pausen einzulegen, laufen wir sehenden Auges in den Zusammenbruch hinein.

Selbst kleine Kinder, Schüler und Studenten haben keine Zeit

Das Problem zieht sich durch alle Ebenen des Lebens, durch alle Gesellschaftsschichten, und zwar unabhängig vom Alter. Es betrifft selbst jene Bevölkerungsgruppen, von denen wir denken, sie hätten reichlich Zeit und ungetrübten Spaß am Leben: Kinder, Jugendliche und Studenten!

Die meisten Schüler etwa arbeiten für die Schule genauso viel wie Erwachsene in Vollzeitjobs. Damit bleiben das Spielen, die Fantasie, Freizeit und Bewegung leider auf der Strecke. Rund 38,5 Stunden pro Woche verbringen Schüler mit ihren Schulangelegenheiten – und es wird immer schlimmer. Nachhilfe bekommen nicht mehr nur die »schlechten«, sondern mittlerweile auch die »guten« Schüler – um noch besser zu werden. Das ist doch absurd, oder?

Mit zunehmendem Alter steigt die schulische

Belastung und beträgt vor dem Abitur bis zu 45 Stunden pro Woche, wie eine Studie von UNICEF Deutschland und Deutschem Kinderhilfswerk herausfand. Damit übertreffen die deutschen Schüler meist die Wochenarbeitszeit ihrer Eltern! Schon Kinder und Jugendliche lernen auf diese Weise, dass nur Leistung zählt und dass freie Stunden verlorene Stunden sind.

Dabei sind Zeit und Muße gerade in diesen Entwicklungsphasen ungemein wichtig für die körperliche und seelische Entwicklung, für die Orientierung in unserer komplexen Gesellschaft. Sie sind unverzichtbar, um zu einem stabilen und gesunden Erwachsenen heranreifen zu können.

Stattdessen bieten wir unserem Nachwuchs Dauermüdigkeit, Schlaflosigkeit und Stress schon in der Kindheit – PISA sei Dank! Es ist kein Wunder, dass bereits bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger

Kopfschmerzen, Migräne, Essstörungen und Depressionen auftreten.

ÜBERSTUNDEN

Durchschnittlich, so legen es die deutschen Tarifverträge fest, werden etwa 40 Stunden pro Woche gearbeitet. Der »Stressreport Deutschland« besagt aber, dass 47 Prozent der Arbeitnehmer deutlich mehr und länger arbeiten und über 10 Prozent der Beschäftigten regelmäßig 50 Stunden und mehr pro Woche im Einsatz sind.

Überstunden sind, gerade in den frauendominierten Bereichen wie der Pflege, die Regel und durchschnittlich 10 bis 15 Stunden Mehrarbeit völlig normal. So werden besonders in diesen Berufen Teilzeitjobs oft unfreiwillig zu