



«Die Idealvorstellung immerwährender geistiger Fitness hat nichts mit der Realität zu tun»: Niklas Baer vor der Psychiatrie Baselland in Liestal.

NICOLE NARS-ZIMMER

«Mitleid weicht bald dem Ärger»

Macht Arbeit krank? Die Ausgrenzung psychisch Kranker hat zugenommen, sagt Niklas Baer

VON HANS-MARTIN JERMANN

Niklas Baer, der Begriff Burnout ist in aller Munde, wird aber oft falsch verwendet. Wann spricht der Fachmann von einem Burnout?

Niklas Baer: Von Burnout spricht man, wenn sich jemand über längere Zeit körperlich, geistig und seelisch sehr ausgelaugt und erschöpft fühlt, launisch, gleichgültig oder zynisch wird und schliesslich Leistungsprobleme hat. Burnout ist das einzige gesellschaftlich einigermaßen akzeptierte psychische Problem. Ein Burnout impliziert, dass der oder die Betroffene sehr viel gearbeitet hat, die Krankheit somit mit dem Arbeitsplatz erklärt werden kann und nicht primär mit der betroffenen Person oder mit einer Krankheit an sich. Der Begriff ist ein wichtiger Eingangstor, um überhaupt über psychische Probleme zu diskutieren. Psychische Erkrankungen sind noch immer stigmatisiert: Wer räumt schon freimütig ein, er leide an einer Persönlichkeitsstörung oder er habe eine schwere Depression?

Wie erklären Sie sich, dass Burnout ein derart grosses Thema ist?

Mit der Sensibilisierung. Das ist ein grosser Fortschritt. Das Bewusstsein der Menschen hat sich verändert. Ich bin mir nicht sicher, ob wir vor 20 Jahren ein Zeitungsinterview über psychische Probleme am Arbeitsplatz geführt hätten. Auch ist die Behandlung stark professionalisiert worden. Doch ich sehe auch negative Entwicklungen: Die Ausgliederung hat zugenommen. Immer mehr Menschen mit psychischen Problemen sind nicht Teil des Arbeitsprozesses. Die Zahl der IV-Renten wegen psychischen Beeinträchtigungen hat sich in den vergangenen 30 Jahren vervierfacht. Auch die Krankschreibungen aus psychischen Gründen haben stark zugenommen.

Hat die Toleranz gegenüber psychisch Kranken trotz der erwähnten Sensibilisierung abgenommen?

Möglicherweise. Das ist vielleicht die Kehrseite davon, dass soziale Kompetenzen bei der Arbeit wichtiger geworden sind. Heute haben viele Arbeitgeber das Gefühl, einen Mitarbeitenden mit Problemen den Kollegen und Kunden nicht zumuten zu können. Fortschrittlich ist zwar, dass gewisse Verhaltensweisen nicht mehr einfach hingenommen werden. Dass dies immer häufiger zur Ausgliederung führt, ist ein Rückschritt.

Psychische Krankheiten sind im Gegensatz zu den körperlichen nicht sichtbar. Tut sich die Gesellschaft deshalb so schwer, darüber zu reden?

Ja. Weil man psychische Krankheiten in der Regel nicht sieht, ist etwa am Arbeitsplatz oft nicht klar, ob ein Betroffener nun wirklich krank ist - oder bloss etwas faul oder bequem. Psychische Krankheiten sind deshalb für Aussenstehende schwierig nachvollziehbar. Zur Verunsicherung des Umfelds trägt bei, dass bei psychischen Problemen das zentrale Steuerungsorgan - unser Denken, Wahrnehmen und Erleben - betroffen ist. Ein gebrochenes Bein lässt sich normalerweise vollständig heilen, bei einer psychischen Krankheit ist das anders: Man kann sie behandeln, lindern, stabilisieren, aber sie geht damit meist nicht völlig weg.

Welche Folgen hat die Verunsicherung auf das Klima am Arbeitsplatz?

Interessant ist der Vergleich zu physischen Leiden: Bricht jemand beim Skifahren das Bein, so hat dies kaum Auswirkungen auf die Stimmung am Arbeitsplatz: Die Kolleginnen und Kollegen fragen nach dem Befinden des Betroffenen und wünschen gute Besserung. Ganz anders bei psychischen Leiden: Wir haben Hemmungen, einen Betroffenen direkt anzusprechen. So sympathisch das an sich ist, so sind Samthandschuhe bei psychisch Kranken meist keine Lösung. Zudem weicht das Mitleid relativ schnell dem Ärger. «Ist ja schon recht, aber so langsam könnte er sich wieder etwas zusammenreissen», heisst es dann.

Wegen der Hemmungen werden Probleme nicht oder erst spät angesprochen.

Genau. Oft werden die Probleme erst dann angesprochen, wenn im Team bereits alle sauer sind. Viele Chefs haben das Gefühl, ihre Beobachtungen zuerst dokumentieren zu müssen. Besser wäre es, diese sofort und informell anzusprechen - ohne gleich mit Konsequenzen zu drohen. Viele Arbeitgeber wollen helfen, doch sind sie mit der Führung psychisch instabiler Personen oft überfordert. Interessant ist ein Vergleich zu Alkoholproblemen: In einer unserer Umfragen sagten neun von zehn Führungskräften, dass sie es angemessen fänden, von einem Mitarbeitenden mit Alkoholproblemen zu verlangen, dass er in eine Behandlung geht. Bei Schizophrenie sank dieser Wert auf 60 Prozent. Ich kann diese unterschiedliche Vorgehensweise nicht nachvollziehen.

GEFRAGTER PSYCHOLOGE

Niklas Baer

Niklas Baer leitet die Fachstelle Psychiatrische Rehabilitation der **Psychiatrie Baselland** (PBL) in Liestal. Der 52-jährige Psychologe engagiert sich seit über 20 Jahren praktisch und forschend im Bereich psychische Krankheit und Beschäftigung und gilt international als Experte. So wirkte er kürzlich an einem **OECD-Bericht** zum Thema mit. Neben Patienten der PBL berät er Arbeitgeber, Versicherer und Fachleute. Baer lebt in Basel.

Niklas Baer referiert heute Dienstagabend an einer **öffentlichen Podiumsveranstaltung** zum Thema «Macht Arbeit krank?». 19.30 Uhr, Peterskirche Basel. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Wie sollen Arbeitgeber mit psychisch bedingten Absenzen umgehen?

Zunächst: Die Hälfte aller psychisch Kranken verbleibt am Arbeitsplatz. Bei jenen, die temporär fernbleiben, ist zentral, dass ein regelmässiger Kontakt zum Arbeitgeber gegeben ist. Wichtig ist, dass der berufliche Wiedereinstieg gemeinsam geplant wird, wenn möglich unter Einbezug des behandelnden Arztes. Dazu muss der Arbeitgeber wissen, was sein Angestellter in der gegenwärtigen Verfassung zu leisten vermag und was nicht. Krankschreibungen dauern in der Regel lange - manchmal zu lange. Dies erschwert den Wiedereinstieg. Die Angst für den Betroffenen, an den Arbeitsplatz zurückzukehren, wird von Tag zu Tag grösser. Eine lange Krankschreibung mag im Einzelfall nötig sein - und ist doch potenziell eine grosse Falle.

Bei physischen Krankheiten kehrt der Betroffene meist an den Arbeitsplatz zurück. Und bei psychischen Krankheiten?

Langzeitabsenzen sind eines der wichtigsten Eingangstore in eine spätere Invalidisierung. Schon nach einer Absenz von drei Monaten nimmt die Rückkehrquote ab und nach einem Jahr Absenz ist die Rückkehrwahrscheinlichkeit gering. Wegen der Angst und des Vermeidungsverhaltens, aber auch, weil man am Arbeitsplatz oft nicht mehr mit der erkrankten Person rechnet. Ein grosses Hindernis zur Rückkehr sind Konflikte am Arbeitsplatz. Oft wird dann der Verantwortliche aus dem Arbeitsprozess rausgenommen und krankgeschrieben. Eine verständliche Reaktion, doch oft die falsche. Der Konflikt wird so kaum gelöst.

Die Gesellschaft fordert, dass jemand gesund arbeiten geht.

Ich finde das falsch. Dahinter verbirgt sich die Idealvorstellung immerwährender geistiger Fitness, die nichts mit der Realität zu tun hat. Es geht nicht darum, völlig gesund arbeiten zu gehen, sondern mit gegebenen Defiziten zu arbeiten. Es gibt nicht hier die psychisch «Gesunden» und dort die «Kranken». Die Hälfte der Bevölkerung hat irgendwann im Leben eine diagnostizierbare psychische Krankheit. Dahinter stecken oft jahrzehntelange Entwicklungen. Drei Viertel aller Störungen haben ihren Ursprung vor dem 25. Lebensjahr. Diese verfliegen nicht einfach. Ich sage es etwas salopp, ohne psychische Störungen bagatellisieren zu wollen: Beinahe jeder von uns hat irgendwo Defizite, und trotzdem können wir Freude am Leben haben, uns entwickeln und Beziehungen pflegen und sind in der Regel leistungsfähig. Psychische Probleme und Krisen gehören auch bei einem psychisch gesunden Leben dazu.