

Nur leben, um zu arbeiten: Das wollen junge Erwachsene heute nicht mehr. Der Job muss Spass machen. Hohe Erwartungen an die Arbeit und an sich selbst können aber auch zur Belastung werden. Dann werden der ersehnte Traumjob oder das Studium zum Albtraum.

# Bausseebrennt

WENN DIE ARBEIT NICHT MEHR LEBENSWERT IST ...

VON DEBORAH KÖLZ & SARAH SCHÖTT

„Ich habe mich von Anfang an voll reingestürzt. In den ersten vier Semestern habe ich ein ziemlich hohes Tempo gefahren und nur noch für das Studium gelebt.“

Lukas\*, Medizinstudent

**F**ür Lukas\* geht 2012 ein Traum in Erfüllung, als er nach seinem Freiwilligen Sozialen Jahr in Afrika nach Hause zurückkommt und die Zulassung zum Medizinstudium auf dem Tisch liegt. Er wollte schon immer Arzt werden, hat bereits in der Schule darauf hingearbeitet. Im Studium will er genauso weitermachen: „Ich habe mich von Anfang an voll reingestürzt. In den ersten vier Semestern habe ich ein ziemlich hohes Tempo gefahren und nur noch für das Studium gelebt.“

Leistungsdruck statt laues Leben: Nicht nur für Azubis, auch für Studenten ist ihre Ausbildung teils harte Arbeit. Für manche ein fordernder Fulltimejob, wie in Medizin oder Jura. „Die Leute bereiten sich teilweise ein oder zwei Jahre am Stück auf das Examen vor“, sagt Nicole Arendt, Diplom-Psychologin an der Universität Trier. Für die Studierenden gelte dann das Prinzip 24/7 (24 Stunden, 7 Tage die Woche), ohne Schluss zu machen.

**„Ich habe nur noch für das Studium gelebt.“**

Über die Hälfte der unter 30-Jährigen gaben 2015 in einer Bertelsmann-Studie an, dass die sogenannte Work-Life-Balance, also ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeits- und Privatleben, immer wichtiger werde. Diesen Trend erkennt auch Dr. Michaela Schulze vom Fachbereich Soziologie an der Universität Trier: „Frauen und Männer streben danach, sich beruflich zu verwirklichen. Sie wollen aber auch Kinder bekommen und müssen daneben ältere Familienangehörige pflegen und betreuen.“ Deshalb will die Mehrheit der Befragten in der Bertelsmann-Studie nach Arbeitsschluss nicht mehr an die Arbeit denken müssen und 57 Prozent wünschen sich, die Arbeitszeiten flexibler einteilen zu können.

\* Name von der Redaktion geändert





Zu Diplom-Psychologin Nicole Arendt kommen viele Student\_innen mit diesen Anzeichen. Diese sagen ihr oft, dass sie nichts mehr schaffen, nicht mehr aus dem Bett kommen, sich total erschöpft und ausgelaugt fühlen und darunter leiden.



Neben der Vereinbarkeit von Job und Privatleben ist den 14- bis 24-Jährigen bereits bei der Berufswahl der Spaß an der Arbeit am wichtigsten. Das belegte 2016 eine SINUS-Studie in Baden-Württemberg. Außerdem wünschen sich 65 Prozent der Befragten einen Beruf, der zu ihren Fähigkeiten passt. „Beschäftigte sehen ihre Arbeit nicht nur als Beschäftigung, sondern verbinden damit häufig den Wunsch danach, sich selbst zu verwirklichen“, erklärt Schulze. Deshalb gehe es heute bei der Arbeit auch nicht mehr nur um das Einkommen: „Sinnhaftigkeit und Sinnstiftung rücken vielmehr in den Mittelpunkt.“

**„Ich habe mich gezwungen und irgendwann waren die Kraft und der Wille, mich zu zwingen, einfach aufgebraucht.“**

Die Arbeit kann ihren Sinn verlieren, wenn der Stress zu groß wird. An diesen Punkt kommt auch Lukas: „Ich hatte keine Lust mehr zu studieren. Ich habe zwei Jahre lang so viel Kraft und Zeit investiert und hatte das Gefühl, dass ich nicht mehr lebe, sondern nur funktioniert habe.“ Lukas hat Schlafstörungen und nimmt Tabletten, um nachts besser schlafen zu können und sich tagsüber „über Wasser zu halten“, wie er sagt. „Ich habe nicht gemerkt, dass die Art und Weise, wie ich studiert und

mein Leben gestaltet habe, absolut ungesund war. Ich hatte mit meinen Kommilitonen auch einen ziemlich verrückten Lernrhythmus: Wir haben in den Nächten gelernt, an den Tagen geschlafen.“ 2014 schafft Lukas eine Zulassungsprüfung zum ersten Staatsexamen nicht. Er muss ein halbes Jahr bis zur Wiederholung warten. Aber es ist schwer, mit dem Lernen weiterzumachen: Er hat keine Vorlesungen mehr, muss nur noch für diese eine Prüfung lernen. Als er sich an einem Nachmittag an den Schreibtisch setzt und die Bücher aufschlägt, um wieder mit dem Lernen anzufangen, bricht er in Tränen aus. „Es war wie eine innere Lähmung. Irgendwie wollte ich und wollte aber auch nicht. In mir hat sich alles gestäubt. Da war mir noch nicht klar, dass das ein Warnsignal war. Ich dachte eben: Du bist faul, du hast ein Motivationsproblem.“ Doch er hatte kein Motivationsproblem, er war ausgebrannt: Burnout.

Zu Nicole Arendt kommen viele Studierende mit diesen Anzeichen. Die Diplom-Psychologin arbeitet in der psychosozialen Beratungsstelle für Studierende beim Studierendenwerk Trier. Die Student\_innen sagen ihr oft, dass sie nichts mehr schaffen, nicht mehr aus dem Bett kommen, sich total erschöpft und ausgelaugt fühlen und darunter leiden. „Wir schauen, welche kleinen Schritte machbar sind, um aus dem Teufelskreis der Überforderung auszusteigen. Zum Beispiel, indem wir Arbeitspläne zur Prüfungsvorbereitung erstellen und einen festen Feierabend definieren.“ Wenn Arndt jedoch das Gefühl bekommt, es könnte sich um eine handfeste Depression handeln, unterstützt sie die Betroffenen dabei, sich therapeutische oder medizinische Hilfe zu suchen. „Wir bieten hier keine Therapie an, sondern sind eine niederschwellige erste Anlaufstelle.“

**„Als Mitte 20-Jähriger will man sich nicht unbedingt eingestehen, dass man mit einem Psychologen sprechen muss.“**

Denn Burnout ist keine Krankheit wie eine Depression, sondern ein Erschöpfungszustand. „Die Ursache für Burnout ist immer chronischer Stress über einen langen Zeitraum hinweg“, erklärt die Stress- und Burnout-Beraterin Tessa Randau aus Koblenz. Eine dauerhaft hohe Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut hemmt wichtige körperliche Prozesse, wie die Verdauung, das Immunsystem und den Schlaf. „Keine Lust auf Dinge, die ich früher gerne gemacht habe, alles nervt, ich habe Konzentrationsschwierigkeiten oder fühle mich immer müde und schlapp, auch wenn ich gut geschlafen habe – das sind wirklich ganz deutliche Alarmsignale“, warnt Randau. Signale dafür, dass die Arbeit nicht mehr lebenswert ist. »

Auf diese Warnsignale reagiert schließlich auch Lukas: „Meine größte Überwindung war es, offen darüber zu reden. Das will man sich als Mitte 20-Jähriger vielleicht auch nicht unbedingt eingestehen, dass man mit einem Psychologen sprechen muss. Aber darüber zu reden, was mich quält, das war das Beste, was mir passieren konnte.“ Seine Frau und seine Familie sind ihm eine Stütze, ermutigen ihn auch, professionelle Hilfe anzunehmen.

### Gesünder mit Stress umgehen

Arendt rät beim Burnout dazu, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen und dem Leben mehr Facetten zu geben. „In der Regel lassen die Leute alles, was ihnen in ihrer Kinder- und Jugendzeit gutgetan hat, zu Hause zurück. Wir ermuntern die Leute dann, auch wieder Bereiche für sich selber in Anspruch zu nehmen.“ Erholung und sich etwas Gutes tun, körperliche Bewegung und Entspannung: Diese Tipps zum Ausgleich geben Stress-Beraterin Tessa Randau und auch Work-Life-Balance-Trainer Thomas Berenz (mehr zum Thema auf S. 10) ihren Klienten mit. Randau arbeitet außerdem mit ihren Klienten in der Stressprävention daran, Wahrnehmungen und Denkmuster zu verändern. Auch das hilft, die Stress- und Entspannungsmomente auszugleichen, um nicht in eine Phase der Überforderung und ins Burnout zu kommen.

Lukas denkt heute anders. Er hat eine Therapie in Anspruch genommen: „Ich habe eine Pause gemacht und mich neu fokussiert. Dabei habe ich viel über mich gelernt: was ich gut kann, was nicht.“ Lukas hat seine Balance gefunden. Er denkt über Alternativen nach, fixiert den Blick nicht nur auf einen Beruf. Er studiert immer noch Medizin, hat aber die Regelstudienzeit über Bord geworfen und will sich nicht von äußeren Erwartungen unter Druck setzen lassen. „Wenn ich merke, dass sich das Stressgefühl in mir wieder aufbaut, dann nehme ich mir die Zeit, kurz aus dieser Situation herauszutreten: Ich gehe spazieren, mache Sport und überlege mir, welche Kapazitäten ich habe.“ Das bedeute auch mal Nein zu sagen. „Manchmal zu Freizeitaktivitäten und manchmal höre ich dann eben nach fünf Stunden mit dem Lernen in der Bibliothek einfach auf, wenn ich den Satz schon zehn Mal gelesen habe. Das hätte ich früher nicht gemacht.“

## Burnout

Lukas denkt heute anders. Er hat eine Therapie in Anspruch genommen: „Ich habe eine Pause gemacht und mich neu fokussiert. Dabei habe ich viel über mich gelernt: was ich gut kann, was nicht.“ Lukas hat seine Balance gefunden.

