

HEALTH SPECIAL

Business Punk

LIVE FAST. DIE OLD.

Sonderheft Herbst 2025 • 6 Euro

CANNABIS STATT KÄSE

Grünes Gras aus Paderborn

MEDICAL RETREATS

Willkommen in der Champions League der Selbstoptimierung

BURNOUT

Der akzeptierte Heldentod



ALTERN IST HEILBAR

Das Aushängeschild der Longevity-Szene, Bryan Johnson (48), will nicht länger Unternehmer sein. Sondern lieber Prophet.

ÖSTERREICH € 6,00;
BELGIEN & LUXEMBURG € 10,00;
SCHWEIZ CHF 10,00
7 00903 50661 4



Wir reden immer mehr über mentale Gesundheit – aber zu wenig über psychische Krankheiten. Verständnis für Depressionen gibt es vor allem, wenn andere sie haben. Was muss passieren, damit es uns besser geht?

BURN OUT

Text: Frederic M. Servatius

B

Burnout ist meines Erachtens immer noch der gesellschaftlich akzeptierte Heldentod: Er hat gebrannt, jetzt ist er ausgebrannt“, das sagt Frank Mercier.

Er ist Organisations- und Arbeitswissenschaftler und Geschäftsführer von Ewocon, einem Beratungsunternehmen für gesunde Unternehmensorganisation. Für ihn werden mit Depressionen und Burnout die zwei wohl relevantesten psychischen Krankheiten gegeneinander ausgespielt. Denn, so beschreibt es Mercier, die Depression wird in der Gesellschaft als das andere Ende des Spektrums wahrgenommen. Noch immer. Depression, das sei die Drückeberger-Krankheit: „Charakterschwäche wird

ADOBESTOCK



da als eine Ursache wahrgenommen, zumindest unterbewusst. Wenn mich alle als charakterschwachen Loser sehen, dann gehe ich erstmal nicht vor die Tür. Weil es dann nur noch schlimmer wird.“ Das ist zwar Unsinn – aber Erkrankte nehmen es so wahr.

Mercier spricht auch aus eigener Erfahrung. Er ist einer der fünf Prozent, die selbst von Depression betroffen und zugleich Angehöriger einer betroffenen Person sind. Mercier redet offen darüber. Nicht nur, weil es sein Beruf erfordert: „Mein Bruder hat sich vor drei Jahren in seiner Kölner Penthouse-Wohnung suizidiert. Mein Bruder war Millionär, gutaussehender Marathonläufer. Von außen alles perfekt. Das ist der Punkt, an dem klar wird: Es kann jeden treffen, egal wie es von außen aussieht.“ Dafür, so Mercier, müssen wir ein Bewusstsein schaffen. Von 2015 an hatte er versucht, den eigenen Bruder zu retten. 2019 hatte er selbst einen Rückfall in der Depression. Das nahm er als Anstoß, noch mehr Zeit in Aufklärung zu investieren und sich zu professionalisieren.

„Vor zehn Jahren, als ich in den Beruf gekommen bin, haben wir als Gesellschaft nicht über mentale Gesundheit gesprochen. Mittlerweile ist das anders, wir sprechen ganz viel darüber. Aber immer so, als ob es nur andere betrifft und nicht uns selbst“, sagt Neşe Oktay-Gür. Sie ist promovierte Psychologin und berät als CEO von NAP- einer wissenschaftlich fundierten Beratungs- zu gesunder Arbeitskultur.

Voller Kalender als Beweis für die eigene Bedeutsamkeit

Obwohl mehr darüber gesprochen wird und auch mehr Aufklärung stattfindet, häufen sich die Krankheiten: „Es gibt mehr Awareness, deswegen ist den Menschen bewusst, was es ist. Andererseits führt die ständige Erreichbarkeit und die Weltlage mit Multikrisen dazu, dass tatsächlich einfach mehr Menschen erkranken,“ erklärt Oktay-Gür. Wenn die

**»DIE STÄNDIGE
ERREICHBARKEIT
UND DIE WELTLAGE
FÜHRT DAZU,
DASS IMMER MEHR
MENSCHEN ER-
KRANKEN.«**

Dr. Neşe Oktay-Gür,
CEO von NAP

Welt komplizierter wird, nutzt auch die beste Aufklärung nicht: „Wir brauchen einen Wandel in der Arbeitskultur – wir sind immer noch im High-Performer-Modus. Ein voller Kalender ist der Beweis für die eigene Bedeutsamkeit. Überstunden werden abgefeiert. Stress ist ein Statussymbol. Davon lösen sich die Wenigsten.“

Während also medial stark über mentale Gesundheit geredet wird, herrscht häufig noch ein High-Performer-Mindset. Und für viele bleiben psychische Erkrankungen dennoch ein Tabu – zumindest im Arbeitskontext, wie Okay-Gür berichtet: „Ich spreche immer wieder mit Leuten, die berichten, dass man bei ihnen im Job das Thema mentale Gesundheit gar nicht ansprechen darf. Dann heißt es, dafür gibt es kein Budget, das ist ein Privatthema. Oder es heißt: ‘Wenn die Leute so gestresst sind, dann sollen sie halt besser arbeiten, dann haben sie auch weniger Stress.’“ Für solche Thesen, so die Psychologin, sollte es auch einen wertfreien Raum geben. Auch wenn man individuell eine andere Meinung hat. In einem offenen Gespräch würden die Führungskräfte erkennen, dass es auch in ihrem Interesse ist, etwas zu tun: „Weil mental gesunde Mitarbeitende am Ende produktiver sind.“

Doch nicht nur damit lassen sich Kosten sparen. Auch, dass eigentlich kranke Menschen zur Arbeit kommen, ist am Ende teurer: 250 Milliarden Euro kostete Präsentismus 2006 laut einer AOK-Studie pro Jahr. Krankheitsbedingte Abwesenheiten kosten im Vergleich hingegen „nur“ 90 Milliarden Euro. „Die Leute bei der Arbeit zu halten ist letztlich teurer“, erklärt Frank Mercier. Nur: Während sich die Kosten von Arbeitsunfähigkeit leicht berechnen lassen, geht das bei Präsentismus schwerer: „Und niedrige AU-Zahlen sind im schlechtesten Fall sogar noch eine Erfolgs-KPI für die HR-Leute. Wenn ich da als Kollege im Management mit Burnout oder Depression

komme, pinkle ich meinem Kollegen im Zweifel noch ans Bein, weil er wegen mir weniger Bonus bekommt.“ Gerade der letzte Gedanke mag absurd klingen. Mercier sagt aber, dass Menschen mit Depression so etwas durch den Kopf geht.

Sie wollen anderen Menschen mit ihrer Krankheit so wenig wie möglich zur Last fallen.

Mercier selbst habe während seiner ersten schweren depressiven Phase komplett durchgearbeitet: „Ich war in der Geschäftsführung vertriebsseitig für rund 160 Leute verantwortlich und wusste nichts Besseres mit mir anzufangen, als irgendwie weiterzumachen. Aber weitermachen heißt halt: Du kommst ins Büro, gehst an der Assistentin vorbei in dein Büro und starrst Löcher in die Wand.“

Wir reden viel über mentale Gesundheit, aber ...

Letztlich – so könnte man Frank Merciers Beschreibungen zusammenfassen – reden wir viel über mentale Gesundheit und Wellbeing. Aber zu wenig über die konkreten Krankheiten. Das helfe den Erkrankten nicht: „Die Betroffenen bekommt man nicht mehr mit Vorsorge und Prävention. Die stecken da mittendrin und haben das Gefühl, noch nicht mal die Angebote ihres Unternehmens annehmen zu können, weil sie dazu mental und körperlich nicht in der Lage sind.“

Was aber können Unternehmen nun konkret tun, damit es wirklich besser wird? Psychologin Okay-Gür erklärt, dass die Präventionsarbeit von Unternehmen zu Unternehmen unterschiedlich aussieht: Man muss ein Gefühl für die Möglichkeiten und Bedürfnisse eines Unternehmens bekommen: „Manchmal machen wir für einen Monat jeden Tag 30 Minuten digitales Resilienztraining, manchmal zwei Tage intensiv vor Ort. Wichtig ist, dass es für die Menschen im Unternehmen möglich sein muss, das Angebot anzunehmen. Wenn da jemand sagt, vor Ort kommt keiner, aber wenn digital alle ihre Kameras ausmachen kön-

nen, dann nehmen die das an – dann machen wir das so.“

Führungskräfte wissen zu wenig über Führung

Frank Mercier setzt den Blick eher darauf, was funktioniert, wenn die Menschen bereits betroffen sind. Er selbst arbeitet heute acht bis zehn Stunden am Tag, aber sehr viel bewusster: „Ich komme teilweise aus drei Stunden Workshops raus und habe danach mehr Energie als davor.“ Und weiter: „Zu oft kommen Führungskräfte, so wie auch ich, in Positionen, ohne dass sie jemals etwas von Mitarbeiterführung gehört haben. Und die Bereitschaft, sich damit wirklich auseinanderzusetzen, ist noch zu gering.“ Dazu gehört dann auch, dass Führungskräfte sich mit psychischen Erkrankungen beschäftigen.

Für Frank Mercier war im Falle seines Bruders damals schon klar, dass er ihn nicht mehr retten kann: „Ich habe ihm damals, nach fünf Jahren des Leidens und nach dem zweiten oder dritten Suizidversuch, einen Brüdervertrag unterschreiben lassen. Damit für den nächsten Fall klar war, dass er zumindest die wichtigsten Dinge regelt und dass bei einem weiteren Suizidversuch nicht noch unbeteiligte Dritte zu Schaden kommen“, sagt er. Die Verarbeitung habe insofern schon vor seinem Tod angefangen. Die Zeit danach war für ihn trotzdem hart – eben auch, weil er die gleiche Krankheit in sich trägt. Ein Grund mehr, warum seine Arbeit für ihn umso wichtiger ist: „Wir haben prinzipiell schon etwas gewonnen, wenn es uns gelingt, dass es auch nur einem Menschen besser geht.“ Man glaubt ihm, dass das zu seinem Auftrag geworden ist. ■

Dieser Artikel beschäftigt sich mit dem Thema Suizid und psychischen Erkrankungen. Hilfe bei Depressionen und anderen Notlagen gibt es unter anderem bei der Telefonseelsorge, die ihr rund um die Uhr unter den Rufnummern 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 erreicht.

Daten, Zahlen & Fakten

Die wichtigsten Infos rund ums Thema psychische Gesundheit.

63,3

Milliarden Euro

direkte Kosten haben psychische Erkrankungen im Jahr 2023 verursacht – also allein die Kosten für Behandlung und Rehabilitation. Folgekosten für Wirtschaft und Unternehmen sind da noch nicht einmal enthalten.

(QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT)

33

Tage

sind Menschen im Durchschnitt wegen psychischer Erkrankungen krankgeschrieben.

(QUELLE: DAK)

17,8

Millionen

Erwachsene sind in Deutschland pro Jahr von psychischen Erkrankungen betroffen.

(QUELLE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE, PSYCHOSOMATIK UND NERVENHEILKUNDE E. V.)

NUR 22 % DER DEUTSCHEN UNTERNEHMEN haben ein Betriebliches Gesundheitsmanagement oder Betriebliches Eingliederungsmanagement mit psychosozialer Kompetenz. Nur 30 Prozent der Depressionsbetroffenen nutzen ein solches innerbetriebliches Angebot.

(QUELLE: DEUTSCHLANDREPORT DEPRESSION: STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE)

45 %

der Menschen sind von Depression betroffen: 24 Prozent direkt aufgrund eigener Erkrankung, 26 Prozent indirekt als Angehörige, 5 Prozent indirekt und direkt.

(QUELLE: DEUTSCHLANDREPORT DEPRESSION: STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE)

100 Mrd.

Euro pro Jahr sind die Kosten durch arbeitsbedingte Depression in der EU.

(QUELLE: EUROPÄISCHEN GEWERKSCHAFTSINSTITUT)

15,4 %

aller psychischen Krankheiten sind Angststörungen, 8,2 Prozent unipolare Depression

(QUELLE: DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE, PSYCHOSOMATIK UND NERVENHEILKUNDE E. V.)

250 Mrd.

Euro kostete Präsentismus 2006 – krankheitsbedingte Abwesenheiten hingegen „nur“ 90 Milliarden Euro.

(QUELLE: AOK)