

TAGBLATT

Burn, Baby, burn

Unkommod

CLAUDIA LÄSSER

Ist das nicht herrlich, so ein Sonntag. Der Tag der Woche, an dem man offiziell nichts muss und nur darf. Auf dem Sofa liegen, dem See beim Wellenwerfen zusehen oder mit Freunden so tun, als würde man Sport machen. Dazu kann ich nur gratulieren. Denn dieses nichtleistungsorientierte Tun wirkt einem Trend entgegen, der seit Jahren bei Erwachsenen beobachtet wird und nun auch unter Jugendlichen aufkommt: Burn-out.

Die sogenannte Manager-Krankheit kaskadiert konstant durch die Generationen. Einst der gestandenen, aber eben doch gestressten Kadergeneration vorbehalten, fühlen sich auch immer mehr Jugendliche oder sogar Kinder erschöpft. Ob Manager oder Kinder, die Ursachen sind die selben. Anforderungen, Erwartungen und Verantwortlichkeit steigen. Hinzu kommt ein Stressfaktor, der bei Heranwachsenden grundsätzlich vorhanden ist und durch die konstante Konnektivität durch Social Media noch verstärkt wird – der Wettbewerb mit Gleichaltrigen und der daraus resultierende übersteigernde Hang zum Perfektionismus.

Jugendliche, deren psychische Entwicklung noch nicht gefestigt ist, werden, wenn auch in anderer Form, Stressfaktoren ausgesetzt wie Manager. Ständige Erreichbarkeit, Musikunterricht, Sportverein, Schule, vielleicht noch Frühförderung in Sprachen – und alles soll in der gleichbleibenden Anzahl Wochenstunden erledigt werden. Jung sein wird zum Fulltime-Job. Die Zeit, die in diesen Jahren für die persönliche Entwicklung frei sein sollte, wird immer weniger. Weiter lernen die Jugendlichen schon ziemlich früh, dass ohne Masterabschluss kaum jenes materiell erfolgreiche Leben geführt werden kann, das sie von ihren Helden der Popkultur oder des Elternhauses kennen. Sneakers und Schlitten sind mir nicht so wichtig, ich werde Schreiner – das sagt kaum einer. Für Eltern ist es oft schwierig, ihr dynamisches, umtriebige Kind als Burn-out-gefährdet zu erkennen – solange die Noten stimmen.

Die Angst, ohne überdurchschnittliche Leistung in der Gesellschaft nicht bestehen zu können, steigt. Das in Unternehmen immer häufiger praktizierte Controlling dringt in immer tiefere Schichten ein und ist im Privatleben angekommen. Ich bin ein Unternehmen, ich bin ein Brand. Und dieses gilt es konstant anzupreisen und zu optimieren. Die Leistung zählt mehr als die Persönlichkeit.

Gesundheitsbefragungen des Bundes zeigen, dass rund 40 Prozent der arbeitenden Bevölkerung unter dem Erschöpfungssymptom Burnout leiden. Rechnet man Behandlungskosten und Arbeitsausfälle zusammen, müssen rund 8 Milliarden Franken aufgewendet werden, um diese Erschöpfung aufzufangen. Zahlen, die für Erwachsene gelten. Was kommende Generationen für psychische und finanzielle Lasten zu tragen haben werden, scheint, führt man sich den aktuellen Trend vor Augen, dramatisch. Lassen wir den Jungen Zeit und leben wir ihnen vor, wie es geht. Denn das Leben ist ein Marathon und kein Sprint. Wer zu schnell losrennt, kommt ausser Atem. So werden die Jugendlichen verschlissen, dabei brauchen wir sie noch ihr Leben lang.