

Under Pressure

Immer schneller, immer näher dran und oft über die eigenen Grenzen hinaus: Der Druck im Journalismus wächst. Welche Folgen das für die mentale Gesundheit hat, wird noch immer zu wenig thematisiert. VON NICOLAS CASSARDT



Spannendes Panel: Anne Brier (v.l.), Prof. Dr. Thomas Hanitzsch, Bianca Taube und Prof. Dr. med. Bert te Wildt. Malte Werner war online zugeschaltet.

Die Studie

Wie geht es Journalist:innen in Deutschland wirklich? Eine Online-Befragung von über 1.300 Medienschaffenden zeigt: Die psychosoziale Belastung im Beruf ist hoch. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung berichten Journalist:innen häufiger von Stress, vermindertem Wohlbefinden sowie erhöhtem Risiko für Depressionen und Burnout.

Als zentrale Belastungsfaktoren gelten vor allem Arbeitsbedingungen, hoher Zeitdruck und zunehmende Anfeindungen. Diskriminierung und Mobbing sind keine Einzelfälle, zugleich fehlen in vielen Redaktionen ausreichende Unterstützungsangebote. Die Folge: Rund zwei Drittel der Befragten haben innerhalb eines Jahres darüber nachgedacht, den Beruf zu verlassen.



Die Studie von Prof. Dr. Thomas Hanitzsch wurde am Institut für Kommunikationswissenschaft und Medienforschung (IfKW) der LMU München durchgeführt unter Beteiligung von Studierenden des Masterstudiengangs Kommunikationswissenschaft.

https://epub.ub.uni-muenchen.de/123416/1/BOfJ_Report.pdf

Wie stark belasten branchenspezifische Missstände Journalistinnen und Journalisten? Diese Frage stand im Mittelpunkt der von Anne Brier moderierten Diskussionsveranstaltung des Presseclubs München im Rahmen des Alumni-Jahrestreffen 2025 des PresseClub-Mentorings. Anne Brier ist TV-Journalistin und langjährige Leiterin des Mentoring-Programms und coacht Medienmenschen. Die Referierenden, Prof. Dr. Thomas Hanitzsch, Bianca Taube, Malte Werner und Prof. Dr. med. Bert te Wildt beleuchteten aus wissenschaftlicher, medizinischer und journalistischer Perspektive die zunehmende Prekarisierung der Medienbranche und untermauerten ihre Einblicke teils durch persönliche Erfahrungen.

Bianca Taube, Journalistin und ehemalige Teamleitung des Social-Media-Formats „News-WG“ von BR24, erlitt im April letzten Jahres einen Zusammenbruch im Zuge einer beruflichen Dauerüberbelastung. (Ein ausführliches Interview mit ihr steht auf Seite 24). Bud-

getkürzungen, Frühschichten ab 4.30 Uhr, zusätzlicher Umzugsstress der jungen Redakteurin neben den alltäglichen Aufgaben summierten sich schließlich zu einer Situation, die sie kaum noch bewältigen konnte. Belastend sei für Taube schließlich auch die Frage gewesen, „für wen man das alles eigentlich macht“, wenn Einsatz und Bezahlung in keinem Verhältnis stünden.



Malte Werner steht dafür ein, dass Journalisten professionelle Hilfe bekommen, um sich nicht selbst zu überlasten.

Funktionieren trotz Erschöpfung

Prof. Dr. Bert te Wildt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen, beschäftigt sich seit Jahren mit den Folgen beruflicher, psychischer Belastung. Er erläuterte den Unterschied zwischen dem bekannten Burnout und dem Begriff „Burn-on“, der einen Zustand chronischer Überlastung beschreibt, bei dem Betroffene zwar weiterhin funktionieren, jedoch dauerhaft erschöpft sind. Burnout selbst bezeichnete te Wildt als eine Form der Erschöpfungsdepression. In seiner Klinik würden jährlich rund 290 Patientinnen und Patienten behandelt, viele

von ihnen aus Berufen mit hoher Verantwortung.

Besonders problematisch sei, dass Betroffene häufig lange schweigen und ihre Überlastung verdrängen. Prof. Dr. Thomas Hanitzsch, Professor der Kommunikationswissenschaft an der LMU München, betonte, dass die Arbeitsbedingungen in Redaktionen von zentraler Bedeutung seien. Eine unterstützende Arbeitskultur könne entscheidend dazu beitragen, psychische Belastungen zu reduzieren. Allerdings fehle es in vielen Medienhäusern an professioneller Führungsausbildung. Zu häufig würden, so Hanitzsch, diejenigen zu Teamleitern, die sich in ihrem journalistischen Tätig-

keitsfeld bewährt haben – ohne, dass sie auf Führungsaufgaben vorbereitet seien.

Emotionale Überlastung

Auch Malte Werner, freier Reporter und Leiter der „Helpline“ für mental belastete Journalist:innen vom Netzwerk Recherche, berichtete von den Herausforderungen des journalistischen Alltags. Besonders bei



Buchtipp: Mit „Burn On – Immer kurz vorm Burn Out“ lenken Prof. Dr. Bert te Wildt und Timo Schiele den Blick auf ein bislang wenig beachtetes Phänomen: Menschen, die trotz chronischer Erschöpfung weiter funktionieren – und genau daran langfristig krank werden. Der Ratgeber beschreibt das sogenannte Burn-on-Syndrom als stille Form der Depression und verbindet wissenschaftliche Einordnung mit konkreten Hilfestellungen. Ein wichtiges Buch für alle, die Warnsignale besser verstehen und rechtzeitig gegensteuern möchten.

Anzeige



IHR DIE POLITIK – WIR DAS BIER!

Wildmosers

Restaurant · Cafe

Wildmosers Restaurant · Partner des PresseClub München · Marienplatz 22 · 80331 München · Tel: +49 89 238 86 696



PresseClub-Vorstandsmitglied Petra Schmieder-Runschke eröffnete die Diskussionsveranstaltung, die im Rahmen des Alumni-Jahrestreffen 2025 des PresseClub-Mentorings stattfand.

belastenden Themen sei eine Trauma-sensible Interviewführung wichtig. Journalistinnen und Journalisten würden häufig mit schweren Schicksalen konfrontiert und müssten lernen, professionell damit umzugehen, ohne selbst emotional zu überlasten.

Statistiken und Studien deuten darauf hin, dass die Belastung im Journalismus weiter steigt. Viele Medienschaffende berichten von körperlichen Symptomen wie Verspannungen, dauerhafter Anspannung oder Schlafproblemen. Gleichzeitig nimmt die Zahl von Anfeindungen gegen diese Berufsgruppe zu, insbesondere in sozialen Netzwerken.

Bewussterer Umgang mit Arbeitsbelastung

Einigkeit herrschte unter den Diskussionsteilnehmenden darin, dass strukturelle Veränderungen notwendig sind. Dazu zählen bessere Unterstützung durch Redaktionen, mehr Führungstraining für Teamleitungen sowie ein bewussterer Umgang mit Arbeitsbelastung. Auch Strategien zur Abgrenzung und Selbstfürsorge seien wichtig. Die Diskussion zeigte deutlich: Journalismus lebt von Engagement und intrinsischer Motivation. Doch ohne gesunde Arbeitsstrukturen drohe gerade dieses Commitment langfristig zur Belastung zu werden. ■



Nicolas Cassardt arbeitet als Filmemacher, Fotograf und Drehbuchautor in München. Nach seinem Studium der Theaterwissenschaft an der LMU München gründete er 2020 die Produktionsfirma MindNC Productions, über die er fiktive und dokumentarische Stoffe realisiert. Als Mitglied im PresseClub München verbindet er filmisches Erzählen mit journalistischen Perspektiven.



Helpline für Journalisten

Die Helpline von Netzwerk Recherche ist ein kostenloses Hilfsangebot für alle Journalisten, die unter psychischen Belastungen leiden. Verfolgt Sie eine Recherche bis in den Schlaf? Haben Sie Ärger in der Redaktion? Wissen Sie bei dem ganzen Stress einfach nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Am Helpline-Telefon stehen Ihnen speziell geschulte Kollegen zur Seite, die viele Probleme aus eigener Erfahrung kennen oder nachvollziehen können. Die Peer-Supporter hören zu und suchen gemeinsam nach Lösungen.



Erreichbarkeit:

Mo./Di. 18–20 Uhr,

Do. 16–18 Uhr,

Fr. 8–10 Uhr

unter 030 – 7543 7633 oder einen individuellen Gesprächstermin ausmachen unter helpline@netzwerkrecherche.de