

# Wenn der Stress aufs Gemüt schlägt

Journalist zu sein, bedeutet Themen aufzudecken und über Sachverhalte und Orte zu berichten. Oft sind wir dabei nah am Geschehen, ohne Zeit für uns selbst. Die Belastung ist hoch.

Ein Burnout droht. VON MAXIMILIAN VON ROSSEK



Körperliche Leiden wie Rückenschmerzen, Verspannungen und Nackenschmerzen können Anzeichen Stress sein, denn der Körper reagiert durch Anspannung auf seelischen Druck.

**D**as alte Bild des Journalisten mit einem Becher Kaffee in der Hand und einer Zigarette im Mund, weil es eine Deadline einzuhalten gilt und Essen überbewertet wird, hat sich bis heute nicht wesentlich verändert. Durch die neuen Medien erhöht sich die Schlagzahl und die Deadline wird auf wenige Minuten, gar Sekunden verringert. In einer Umfrage unter Presseclub-Kollegen wurde mir dies bestätigt. Die Zeit sitzt uns im Nacken und führt zu einer andauernden Anspannung. Deshalb sind Journalisten von Haus aus immer gestresst und verspüren mit zunehmender Berufserfahrung eine Form von ausgebrannt sein und – auch wenn es klischeehaft klingt – Journalisten zählen zu den Berufsgruppen mit hoher sozialer Interaktion

und sind somit statistisch häufiger von Burn-out-Erkrankungen betroffen. Laut einer Umfrage bei Statista fielen im Jahr 2018 die meisten Burnout-Krankheitstage auf Führungskräfte im Verkauf zusammen mit Berufen in der Altenpflege und im Dialogmarketing. Der Wert läge dabei zweieinhalb Mal höher als der Durchschnitt unter AOK-Mitgliedern. Bei einer Studie an der Medizinischen Universität Cincinnati legte man den Fokus bei den 215.000 teilnehmenden Erwerbstätigen auf das Auftreten von Depression. Unter den Top 10 der Anfälligsten befinden sich Autoren, Verleger und Journalisten. So sollen laut Studie rund 12,4 Prozent an Depression leiden, also knapp jeder Achte. (Quelle: WirtschaftsWoche). Depression ist eine Endstufe des Burnouts.

Kein Wunder, dass in unserer Berufsgruppe dieses Krankheitsbild häufiger auftritt. Denn wenn man Burnout nach Herbert Freudberger definiert, ist es eine „individuelle Reaktion auf andauernde, beziehungsweise wiederholte emotionale Belastung“. Kurz gesagt, aus anhaltend viel Stress und den körperlichen Begleiterscheinungen resultiert über kurz oder lang ein Burnout.

In meiner Umfrage bestätigte sich auch die „andauernde Belastung“. Ein Journalist „schläft“ nie – egal ob im Dienst oder nicht – das Interesse und die Achtsamkeit für die nächste Story hinter der nächsten Ecke ist immer gegeben. Ständig besteht die Gefahr, eine wichtige Nachricht von allgemeiner oder spezifischer Bedeutung nicht schnell genug zu erkennen und an Vorgesetzte weiterzuleiten. Daher werden Emails, Agenturmeldungen und soziale Medien oft gecheckt – auch abends, nachts, am Wochenende und sogar im Urlaub.

## Körperliche Symptome für Stress und Burnout

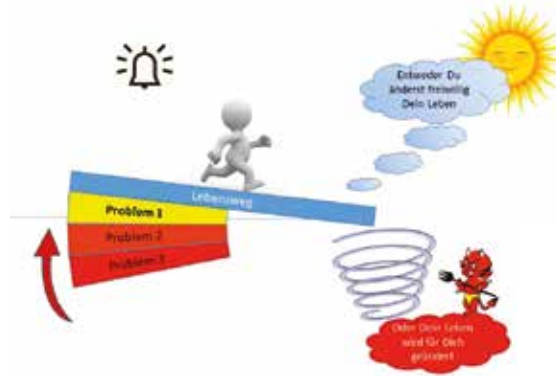
Auf der vegetativ-hormonellen Ebene können es feuchte Hände sein, erhöhte Herzfrequenz, plötzlicher, hoher Blutdruck oder ein Kopfdruck bis hin zur Migräne. Die Folgen davon: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magengeschwüre, Taubheitsgefühle oder zum Beispiel auch Nieren- und Blasenentzündung. Dazu auch körperliche Beeinträchtigungen, auf der muskulären Ebene. Zum Beispiel ein langfristiger Aufbau von Rückenschmerzen bis hin zu einem Druck auf der Brust. Und auch Einschlafstörungen durch Unruhebewegungen, also das typische Hin- und Herwälzen oder Zähneknirschen, sind ebenfalls der körperlichen Entspannungsfähigkeit geschuldet.

Zudem gilt auch das Miteinander in einem Unternehmen als großer Stressfaktor: Zu wenige Mitarbeiter, zu viele Ressorts zu bedienen und am Ende die fehlende Anerkennung für die eigene Arbeit schlagen sich oft aufs Gemüt.

Wer sich hier jetzt angesprochen fühlt, dem sei gesagt: Sie sind nicht allein und es ist auch nicht zu spät, seine Gesundheit mehr in den Fokus zu rücken. Denn genau das sollte man in der durch globale Interaktion stressig gewordenen Zeit machen: für Ausgleich sorgen. Das heißt die Kurve des Stresslevels wieder auf ein „Normal“ senken, ansonsten fällt man schnell in eine Spirale der Anspannung, die in einem Burnout endet. Und dieses kann man nicht einmal schnell mit zwei Tabletten bekämpfen. Wer Burnout hat, hat es lange, denn es sitzt tief und lähmt einen. Kleinste Dinge des Alltags werden zu großen Hürden und Aufgaben. Man muss geistig und körperlich an sich arbeiten und seine Person wieder aufbauen.

Daher gilt es, den Weg in die zuvor erwähnte Problemspirale frühzeitig zu verlassen. Man muss rechtzeitig die Situation verändern, was nur durch eine Änderung der Einstellung, gefolgt von einer Veränderung der Situation gelingt, was wieder eine Änderung der Person selbst bedingt. Um es kurz zu sagen: Erkenne deine Stressoren und reduziere sie.

In meinen Seminaren gebe ich immer den Tipp, sich To-do-Listen für den Tag zu schreiben, denn auch wenn



Kleine, andauernde oder wiederkehrende Stressfaktoren, wie tägliches frühes Aufstehen, Zug erreichen, Müll rausbringen, etc. stören erst in der Summe unseren Lebensweg und mit jeder weiteren Störung erhöht sich das Stresslevel und damit das Rutschen in einen Burnout.



Maximilian von Rossek ist gelernter Videojournalist und stellvertretender Vorsitzender des Presseclubs. Er ist seit vielen Jahren als Programmleiter des bayerischen Privatsenders TV BAYERN LIVE tätig. Zusätzlich ließ er sich am Institut für Stressforschung von der Psychologin und Stressforscherin Dr. h.c. Marlis Speis zum ganzheitlichen Coach für lösungsorientiertes Stress-Mobbing-Burnout-Management ausbilden. [www.burnoutundstress.de](http://www.burnoutundstress.de)

die Menschen sagen, es sei ja „nur“ ein wenig stressig in der Arbeit und „nur“ ein bisschen Arbeit noch zu Hause zu erledigen, summieren sich viele kleine Dinge über den ganzen Tag, die man so nicht im Fokus hat, die aber zur Grundanspannung beitragen.

Wie wichtig ist also für uns Journalisten die nächste Story? Wie weit gehen wir und wie weit vernachlässigen wir uns und unseren Körper dabei? Für jeden liegt der Stresslevel auf einer anderen Höhe und das sogar tagesform abhängig.

Daher ist es vielleicht ratsam, dienstliche Mails an Wochenenden, an denen kein Bereitschaftsdienst besteht, gar nicht erst zu lesen. Das Handy abzuschalten und die Medien auch mal aus den Augen zu verlieren, so zumindest der Ratschlag der Kollegen. ■

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