

Burn-out

# „Wer nichts leistet, hat verloren“

Warum leiden schon Schüler an einem Burn-out? Ein Gespräch mit dem Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort

---

Von Madlen Ottenschläger

**DIE ZEIT:** Herr Professor Schulte-Markwort, wieso sind heute schon Jugendliche so ausgebrannt wie Manager?

**Michael Schulte-Markwort:** Schüler müssen heute ein unglaubliches Arbeitspensum bewältigen; 36 Stunden Schule sind normal, dazu kommen Hausaufgaben, Prüfungen, Referate. Viele kommen so auf 50 bis 60 Wochenstunden. Das eigentliche Problem ist aber der Leistungsdruck.

**ZEIT:** Die Schüler werden in Tiger-Mom-Manier von ihren Eltern angetrieben?

**Schulte-Markwort:** Nein. Es sind die Jugendlichen selbst, die sich unter Druck setzen. Da haben in den vergangenen Jahren unglaubliche Selbstdisziplinierungsprozesse stattgefunden. Die heutigen Jugendlichen wollen gut sein, ganz ohne Antrieb von außen. Oder eher: perfekt.

**ZEIT:** Warum?

**Schulte-Markwort:** Weil sie es nicht anders kennen. Wir leben in einer durchökonomisierten Gesellschaft. Wer nichts leistet, hat verloren, das lernen Kinder heute von klein auf. Als Jugendliche haben sie deshalb Angst, dass ihnen ohne gute Noten Arbeits- und Perspektivlosigkeit drohen.

[...]

**ZEIT:** Es sind also insbesondere Gymnasiasten, die unter einem Burn-out leiden?

**Schulte-Markwort:** Bei uns in Hamburg lautet die Antwort: Ja, zumindest kommen diese Jugendlichen mit ihren Eltern zu uns und suchen Hilfe. Eine aktuelle Studie zeigt aber: Fast 30 Prozent aller Schüler leiden unter Leistungsdruck, viele haben regelmäßig Kopfschmerzen oder andere Stresssymptome. Das betrifft alle Schularten.

**ZEIT:** Burn-out gilt manchen als Modediagnose ...

**Schulte-Markwort:** ... weshalb ich auch lieber von Erschöpfungsdepression spreche ...

**ZEIT:** ... und diese wird belächelt. Warum sprechen Sie nicht schlicht von Depressionen?

**Schulte-Markwort:** Manche meiner Kollegen machen das. Ich finde das falsch. Der Kontext und die Ursachen einer Erschöpfungsdepression sind andere als die einer „normalen“ Depression. Bei der Erschöpfungsdepression geht es um den inneren und verinnerlichten Leistungsanspruch.

[...]

**ZEIT:** Von wie vielen Betroffenen sprechen wir?

**Schulte-Markwort:** Die Bella-Studie, das ist eine repräsentative Studie, die das Robert-Koch-Institut gemeinsam mit Wissenschaftlern

des UKE durchführt, zeigt, dass etwas mehr als fünf Prozent der Jungen und Mädchen an Depressionen leiden, mehr als zehn Prozent unter Ängsten. Bei etwa 20 bis 30 Prozent dieser Betroffenen geht man von Erschöpfungsdepressionen aus. Das macht etwa eine Betroffene auf 60 Schüler. In jeder zweiten Klasse sitzt also ein Mädchen mit Erschöpfungsdepression.

**ZEIT:** Ein Mädchen?

**Schulte-Markwort:** Ja. Erschöpfungsdepressionen entwickeln fast nur Mädchen. Jungen reagieren eher offensiv-aggressiv, zumindest bislang. Denn seit Neuestem kommen – noch sehr vereinzelt, aber sie kommen – auch Jungen mit Erschöpfungssymptomen zu uns.

**ZEIT:** Wie erklären Sie sich das?

**Schulte-Markwort:** Diese Jungen erleben, dass die Mädchen an ihnen vorbeiziehen. Das ist auch der Tenor der gesellschaftlichen Diskussion: Die Jungs werden abgehängt. Also reagieren sie und hängen sich rein. Manche, bis nichts mehr geht.

**ZEIT:** Wie sieht dieses „bis nichts mehr geht“ aus?

**Schulte-Markwort:** Die typische Geschichte einer Erschöpfungsdepression sieht so aus: Ein Mädchen, 17 Jahre, kommt mit ihren Eltern zu uns. Sie hat massive

Schlafstörungen, auch tagsüber kommt sie nicht zur Ruhe. Sie hat Angst vor jeder Klausur, obwohl sie gut vorbereitet ist. Sie ist dünnhäutig, weint schnell und auch ohne Anlass, hat kaum noch Appetit. Sie sagt: „Ich bin nichts mehr wert“, und: „Ich kann nicht mehr.“

**ZEIT:** *Was machen Sie dann?*

**Schulte-Markwort:** Zunächst versuche ich, akut zu entlasten. In diesem Fall könnte das ein Schlafanstoßendes Antidepressivum sein, damit das Mädchen wieder ausgeruht aufwacht. Dann schaue ich gemeinsam mit dem Mädchen ihr Leben an und leite daraus Strategien ab. Ich frage: Wie viel Zeit verbringst du in der und für die Schule? Wie sieht der Lernstoff aus? Was ist dir außer der Schule wichtig? Gibt es ein Hobby, für das du dich begeistern kannst? Wie leben und arbeiten deine Eltern? Wer mit einer Erschöpfungsdepression behandelt wird, bei dem sollten auch das ganze Umfeld und die Familienmitglieder in den Blick genommen werden.

**ZEIT:** *Was können Eltern tun?*

**Schulte-Markwort:** Wenn Eltern merken, dass nichts mehr geht,

steuern sie oft dagegen, nach dem Motto: Lass doch mal fünf gerade sein. Das ist kontraproduktiv, die Jugendlichen fühlen sich in ihrer Not nicht ernst genommen. Zumal viele Eltern ja das Gegenteil vorleben: Sie geben selbst viel für ihren Job, wollen ebenfalls sehr gut sein.

**ZEIT:** *Wie geht es besser?*

**Schulte-Markwort:** Eltern sollten ihre Kinder ernst nehmen in dem Versuch, besonders gut zu sein. Sie könnten sagen: Ich verstehe, dass dir die Schule wichtig ist, und ich finde das auch einen guten Zug an dir. Aber lass uns überlegen, wie du deinen Ansprüchen gerecht wirst und dabei deinen Körper und deine Seele nicht übergehst. Das geht aber nur, wenn Eltern wissen, was ihre Kinder leisten. Ein „Das wird schon“ bringt dem Kind nichts, wenn es kein Land mehr sieht. Dann muss man gemeinsam überlegen, wie welche Aufgaben bewältigt werden können. Und meinem Kind Pausen und Entspannung zu verordnen gelingt natürlich auch besser, wenn ich dies auch selbst vorlebe. Das sind aber nur Mosaiksteine. Letztlich sind es das Schulsystem und die Gesellschaft, die sich

ändern müssten. Welcher Lernstoff ist tatsächlich für das heutige moderne Leben wichtig? Müssen Studiengänge wirklich beschränkt sein? Ich denke, wir brauchten eine neue Wertediskussion. Was macht einen Menschen wertvoll? Wenn er die perfekte Leistung bringt? Oder gibt es da vielleicht doch noch etwas anderes?

**ZEIT:** *Das Schulsystem können Einzelne nicht verändern. Die betroffenen Schüler müssen dorthin zurück. Gelingt es ihnen nach der Diagnose „Erschöpfungsdepression“, etwas an ihrem Verhalten zu ändern? Oder stehen die Jugendlichen ein Jahr später wieder bei Ihnen vor der Tür?*

**Schulte-Markwort:** Wenn sich die betroffenen Kinder und ihre Eltern auf eine Analyse ihres Lern- und Leistungsverhaltens einlassen, ist es in der Regel gut möglich, dieses Verhalten zu ändern. Manchmal stellt sich im Verlauf ein erhöhter Behandlungsbedarf heraus, aber auch dann ist die Prognose gut. ■

Quelle: <http://www.zeit.de/2014/14/schueler-burnout-jugendpsychiater/komplettansicht> [04.11.2016].

## INFOBOX

**Tiger-Mom:** Mutter, die ihre Kinder zu Höchstleistungen antreibt

**UKE:** Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Schlafstörungen, auch tagsüber kommt sie nicht zur Ruhe. Sie hat Angst vor jeder Klausur, obwohl sie gut vorbereitet ist. Sie ist dünnhäutig, weint schnell und auch ohne Anlass, hat kaum noch Appetit. Sie sagt: „Ich bin nichts mehr wert“, und: „Ich kann nicht mehr.“

**ZEIT:** *Was machen Sie dann?*

**Schulte-Markwort:** Zunächst versuche ich, akut zu entlasten. In diesem Fall könnte das ein Schlafanstoßendes Antidepressivum sein, damit das Mädchen wieder ausgeruht aufwacht. Dann schaue ich gemeinsam mit dem Mädchen ihr Leben an und leite daraus Strategien ab. Ich frage: Wie viel Zeit verbringst du in der und für die Schule? Wie sieht der Lernstoff aus? Was ist dir außer der Schule wichtig? Gibt es ein Hobby, für das du dich begeistern kannst? Wie leben und arbeiten deine Eltern? Wer mit einer Erschöpfungsdepression behandelt wird, bei dem sollten auch das ganze Umfeld und die Familienmitglieder in den Blick genommen werden.

**ZEIT:** *Was können Eltern tun?*

**Schulte-Markwort:** Wenn Eltern merken, dass nichts mehr geht,

steuern sie oft dagegen, nach dem Motto: Lass doch mal fünf gerade sein. Das ist kontraproduktiv, die Jugendlichen fühlen sich in ihrer Not nicht ernst genommen. Zumal viele Eltern ja das Gegenteil vorleben: Sie geben selbst viel für ihren Job, wollen ebenfalls sehr gut sein.

**ZEIT:** *Wie geht es besser?*

**Schulte-Markwort:** Eltern sollten ihre Kinder ernst nehmen in dem Versuch, besonders gut zu sein. Sie könnten sagen: Ich verstehe, dass dir die Schule wichtig ist, und ich finde das auch einen guten Zug an dir. Aber lass uns überlegen, wie du deinen Ansprüchen gerecht wirst und dabei deinen Körper und deine Seele nicht übergehst. Das geht aber nur, wenn Eltern wissen, was ihre Kinder leisten. Ein „Das wird schon“ bringt dem Kind nichts, wenn es kein Land mehr sieht. Dann muss man gemeinsam überlegen, wie welche Aufgaben bewältigt werden können. Und meinem Kind Pausen und Entspannung zu verordnen gelingt natürlich auch besser, wenn ich dies auch selbst vorlebe. Das sind aber nur Mosaiksteine. Letztlich sind es das Schulsystem und die Gesellschaft, die sich

ändern müssten. Welcher Lernstoff ist tatsächlich für das heutige moderne Leben wichtig? Müssen Studiengänge wirklich beschränkt sein? Ich denke, wir brauchten eine neue Wertediskussion. Was macht einen Menschen wertvoll? Wenn er die perfekte Leistung bringt? Oder gibt es da vielleicht doch noch etwas anderes?

**ZEIT:** *Das Schulsystem können Einzelne nicht verändern. Die betroffenen Schüler müssen dorthin zurück. Gelingt es ihnen nach der Diagnose „Erschöpfungsdepression“, etwas an ihrem Verhalten zu ändern? Oder stehen die Jugendlichen ein Jahr später wieder bei Ihnen vor der Tür?*

**Schulte-Markwort:** Wenn sich die betroffenen Kinder und ihre Eltern auf eine Analyse ihres Lern- und Leistungsverhaltens einlassen, ist es in der Regel gut möglich, dieses Verhalten zu ändern. Manchmal stellt sich im Verlauf ein erhöhter Behandlungsbedarf heraus, aber auch dann ist die Prognose gut. ■

Quelle: <http://www.zeit.de/2014/14/schueler-burnout-jugendpsychiater/komplettansicht> [04.11.2016].

## INFOBOX

**Tiger-Mom:** Mutter, die ihre Kinder zu Höchstleistungen antreibt

**UKE:** Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf