

**Björn Engholm von
CarpeDiem24 im
Interview****Dauerstress und Burnout-Gefahr****"Wir erleben eine Entsinnlichung"**

Björn Engholm kennt die Anstrengungen des Politikbetriebs zu Genüge. Im Interview spricht der Ex-SPD-Vorsitzende über das Zeitalter des Dauerstresses, seine Rolle als Anti-Burnout-Berater und erklärt, warum die fünf Sinne als Zugang zur Welt noch immer besser sind als das Internet.

SPIEGEL ONLINE: Herr Engholm, Sie galten früher als Schöngest und Teil der Toskana-Fraktion innerhalb der SPD. War dieses Laissez-faire-Vorleben Qualifikation genug, um sich nun als Beiratsvorsitzender bei CarpeDiem24 zu engagieren - einer Firma, die Mitarbeiter und Führungskräfte in Fragen psychischer Gesundheit berät?

Engholm: Wenn Sie mit Schöngest Freude an jedweder Kunst und Kultur meinen, von mir aus. Was die Toskana-Fraktion angeht: Da war ich in meinem Leben einmal. Aber weil sich dort schon alle bedeutenden Journalisten tummelten, habe ich das Weite gesucht und bin nie wieder zurückgekehrt. Und wenn mir im Leben eines zuwider war, dann Laissez-faire. Meine Qualifikation speist sich aus Lebenserfahrung und der Fähigkeit, sich gelegentlich des eigenen Verstandes zu bedienen. Ich habe mit dem Thema mannigfaltig Erfahrungen im Freundeskreis gemacht. Ich selber bin halbwegs verschont geblieben, trotz mancher Krisen.

SPIEGEL ONLINE: Wann begann Ihrer Meinung nach das Problem des grassierenden Dauerstresses?

Engholm: Zum einen mit der Globalisierung in den sechziger Jahren, als Japan anfang, die nationalen Grenzen ökonomisch zu verlassen. Die zweite Etappe startete mit dem Aufstieg der Informationstechnologien. Sie können heute in einer Kneipe in Lübeck sitzen und zugleich quasi in Echtzeit weltweit arbeiten und verhandeln.

SPIEGEL ONLINE: Das kann man auch als Fortschritt sehen.

Engholm: Na ja, neulich saßen wieder drei solche Typen neben mir mit diesen Headsets! Sie haben lauthals Anweisung gegeben, was zu kaufen und zu verkaufen ist. Und das können sie auch vom deutschen ICE aus mit Brisbane in Australien machen. Der dritte große Schritt war das Ende des Kommunismus. Plötzlich war auch jener Teil der Welt offen, der sich bis dahin von den globalen Märkten ferngehalten hat. Viele Unternehmen sind nur noch physisch, aber nicht mehr mental hier. Es hat ein Verlust von ökonomischer Heimat stattgefunden.

SPIEGEL ONLINE: Was ist daran verwerflich?

Engholm: Erst mal nichts. Selbst ich als Sozi würde auch an die Orte meiner besten Möglichkeiten gehen, und die sind so unendlich gewachsen gegenüber früher.

SPIEGEL: Ist das die alleinige Erklärung, warum sich der Leistungsdruck erhöht?

Engholm: Es ist vielleicht die zentrale Erklärung. Wenn Sie heute zum Beispiel eine Firma in München haben, können Sie viele Arbeiten per Netz in sieben Zeitzonen nacheinander machen lassen. Spielen die Mitarbeiter in Deutschland nicht mehr mit, kann die Firma mit Outsourcing in andere Länder drohen. Ein solches System gebiert Menschen, die versuchen, mit 26 promoviert zu sein und langjährige Auslandserfahrung vorweisen zu können. Die weltweite Einsatzbereitschaft, totale Flexibilität und geringe Ansprüche signalisieren. Wer sich selbst so unter Druck setzt, der gehört zu den Kandidaten, die eines Tages Hilfe brauchen.

SPIEGEL ONLINE: Die Unternehmen schädigen sich damit selbst. Inwieweit sehen Sie ein ökonomisches Interesse in der Wirtschaft, es anders zu machen?

Engholm: In einigen Betrieben erkenne ich das. Aber vorherrschend sind diese jungen Führungstypen mit gnadenlosen Willen, diese Totaloptimisten, die von sich und von anderen alles verlangen, und zwar mehr als alle am Ende leisten können. Und da sehe ich das Problem für die Zukunft.

SPIEGEL ONLINE: Also ist Burnout vor allem ein Führungsproblem?

Engholm: Ja, das ist es auch. Aber allzu oft wird diese Verantwortung einfach nach unten delegiert. So stehen die Mitarbeiter unter dem Druck, dafür zu sorgen, dass dieses differenziertere System funktioniert und Renditen abwirft. Und damit kriegen die Leute in der zweiten, dritten oder vierten Ebene weit mehr auf den Kopf als früher. Sie haben aber fast alle nicht gelernt, damit umzugehen.

SPIEGEL ONLINE: Welche Rolle spielen soziale Bindungen?

Engholm: Es gibt kaum noch Rückzugsfelder, in denen Sie regenerieren können.

Ich war neulich in Hamburg in der Hafencity. Ich habe fast nur Singles gesehen, mit ihren Laptops auf den Knien als verlängerte Werkbank. Statt dass die Leute sagen: Schluss für heute, Jeans an, in eine anständige Kneipe und ordentlich einen reinhauen. Oder ins Kino, ins Theater, in den Jazz-Club, wo auch immer hin. Das findet de facto kaum statt. Die Vereinsamung nimmt zu dadurch. Vereinsamung ist oft der Grund, warum Menschen bei CarpeDiem24 anrufen. Familiäre und soziale Netzwerke fehlen.

SPIEGEL ONLINE: Sie übertreiben.

Engholm: Nein. Viele Leute sehen ihren Sinn im Leben nur noch monostrukturiert. Wenn ich bei Vorstellungsgesprächen dabei bin, frage ich die Bewerber manchmal, was sie zuletzt im Theater gesehen haben, welches Buch sie lesen oder ob sie sich sozial engagieren? Oft lautet die Antwort: Keine Zeit. Ästhetische Anreize erhöhen aber die Kreativität, diese Selbstregulierungsfähigkeit schwindet bei vielen. Die Leute müssen einfach wieder lernen, dass ihr Zugang zur Welt nicht allein das Internet ist, sondern die Summe ihrer fünf Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Wir erleben eine Entsinnlichung und müssen zurück zur Achtsamkeit. Das fördert psychische Gesundheit.

SPIEGEL: Könnten Sie sich vorstellen, heute noch in der Politik zu arbeiten?

Engholm: Ich habe ja ein paar deftige Niederschläge erlitten. Ich bin damit aus einem einfachen Grund gut zurecht gekommen: Ich habe gesagt, nie wieder zurück in diese Maschinerie. Die Politiker leiden heute unter dem gleichen Zeitdruck und den gleichen Zwängen wie die Arbeitnehmer. Ich war als Politiker in Betrieben, bei Vereinen oder auch in Ausstellungen. Ich glaube, ich habe damals 80 Prozent meiner Zeit in der realen Welt verbracht und 20 mit der Partei und Selbstvermarktung. Heute habe ich den Eindruck, das hat sich umgedreht. Der Kontakt zum Volk und zum normalen Leben ist objektiv geringer geworden.

ZUR PERSON



DPA

Björn Engholm war von 1988 bis 1993 Ministerpräsident von Schleswig-Holstein und zwischen 1991 und 1993 auch Vorsitzender der SPD. Seitdem hat er sich weitgehend aus der Öffentlichkeit zurückgezogen und unter anderem mehrere

ehrenamtliche Tätigkeiten übernommen.

Das Interview führten Markus Dettmer und Janko Tietz