veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (https://www.bjv.de)

Ausgabe 6 / 2018

Wenn Journalisten ausbrennen

Höher, schneller, perfekt ? und ?plötzlich? Burnout

Um 18 Uhr ist Schluss. Dann fährt Christian Jakubetz den Rechner herunter, schaltet das Diensthandy aus und öffnet die Bürotür in seinem Haus unweit von München erst am nächsten Morgen wieder. Bis dahin ist Arbeitsruhe, komme was wolle. Kunden rufen an? Kollegen ätzen, du arbeitest wie ein Beamter? Egal, der freie Journalist und Autor (Universalcode 2020) geht nicht ran. Er selbst verordnet sich strikt, was die Publizistin Miriam Meckel in ihrem Buch Brief an mein Leben (2010) ?kommunikativen Stubenarrest? nennt. Offline sein. Feierabend. Punkt.

Durchwachte Nächte, bleierne Schwere am Morgen

Ab sechs Uhr abends nicht mehr ?on? zu sein, höchstens in seltenen Ausnahmefällen, ist ein Luxus, den sich viele andere freie Journalisten nicht leisten können oder wollen. Dessen ist sich Christian Jakubetz bewusst. Aber es ist seine Konsequenz, die er aus jener Lebensphase gezogen hat, in der er sich nicht nur psychisch komplett leer und überfordert fühlte, sondern diese Leere und Überforderung auch körperlich spürbar war. Durchwachte Nächte, bleierne Schwere am Morgen, das Herz auf Speed. Jakubetz kennt das ganze Programm. Er war ausgebrannt. Er hatte einen Burnout.

Burnout ist, mit den Worten eines anderen, wieder genesenen Kollegen, ?unbewältigter Stress? und die ihm zugeschriebenen Symptome sind nicht unbedingt immer klar von einer psychischen Erkrankung zu unterscheiden. Nicht abschalten zu können, ist der Anfang des Burn-out-Dramas. Das Ende die Klinik. Wie es dazu kommt, dass Journalisten ausbrennen, ist noch wenig erforscht. Der Arbeitspsychologe Alexander Juli (siehe Interview Seite 19) spricht vom ?Ressourcenmord, der schnell im Burnout endet?. 2012 machte sich die Journalistin Annelen Geuking an eine qualitative Untersuchung. Diverse ?journalisten-spezifische Faktoren? führte sie an wie: permanenter Druck in der immer schnelleren und sensationsgierigeren Medienwelt und mangelnde Wertschätzung, sprich angemessene und pünktliche Entlohnung. Andere Studien gehen davon aus, dass rund ein Fünftel der Medienakteure unter ?hohem Burnout? leidet.

weiterlesen im BJV Report Seite 16[1]

von Senta Krasser

Download:

- BJVreport 6 / 2018 [2] (pdf, 10MB)

Source URL: https://www.bjv.de/report/6-2018

Links:
[1] https://www.bjv.de/sites/default/files/flip/2018-6-bjvreport/#page=16
[2] https://www.bjv.de/sites/default/files/2018-6-bjv_report.pdf