

Thema: Trend zur Depression

Autor: Gert Podszun, Senior Coach

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unerkannt und unbeachtet an Depressionen. „Es ist bemerkenswert, dass wir inzwischen einen deutlichen Zuwachs bei jungen Erwachsenen und Jugendlichen haben“, sagte Jugendforscher Heiner Keupp von der Ludwig-Maximilians-Universität in München.¹

Diese Aussage wirft einen Schatten auf die Lage der Menschen in ihren Berufen. So schreibt der Spiegel 4/2011 mit dem Titel „Volk der Erschöpften“: Die Welt im 21. Jahrhundert ist schnell, anstrengend, unberechenbar – und führt bei Millionen Deutschen zum Burnout.

Ein Senior Coach ist kein Psychologe, kein Arzt. Dennoch ist er genötigt, sich mit den aktuellen Problemen der Gesellschaft zu beschäftigen. Dazu gehört nun einmal auch die Hinwendung zu dem Problem der Depression und des Burnouts.

Die moderne Arbeitswelt prägt das Leben der Menschen. Ihre Merkmale sind zunehmende Komplexität, Globalisierung und Beschleunigung. Diese Merkmale prägen den arbeitenden Menschen, der bestrebt ist, immer alles perfekt machen zu wollen. Alles zusammen treibt ihn bis zur Erschöpfung und belastet psychisch.

Insgesamt bringt dies nicht nur individuelle Belastungen mit sich, sondern auch finanzielle Belastungen für die Betriebe. Die Schätzungen des volkswirtschaftlichen Schadens belaufen sich nach Einschätzungen der AOK auf 6,3 Milliarden Euro jährlich². Insoweit ist Stress zu einem betriebswirtschaftlichen Problem geworden.

Wie kann ein Senior Coach auf dieses Phänomen eingehen?

Er wird die Gefühlslage des zu Beratenden berücksichtigen und ihm durch Empathie entgegenkommen. Auf der Basis eines zu erringenden Vertrauensverhältnisses kann er einen Rat geben, der jedem Gründer oder Unternehmer helfen kann und wird. „Nehmen Sie sich etwa zwanzig Prozent ihrer Arbeitszeit für die Gedanken an die Entwicklung Ihres Projektes oder Unternehmens und so an die Gestaltung Ihrer Zukunft.“

Der Blick nach vorne schließt immer eine Analyse der Ausgangssituation ein.

¹ <http://www.welt.de/gesundheit/article8180889/Immer-mehr-Jugendliche-leiden-an-Depression.html>

² Der Spiegel 30/2011 S. 60