

Psychische Belastung im Job

Woher der Stress am Arbeitsplatz kommt

01.05.2012, 11:10

Interview: Verena Wolff

Die Zahl psychischer Erkrankungen steigt rapide an: Im vergangenen Jahr fielen deshalb so viele Arbeitnehmer aus wie noch nie zuvor. Doch was genau macht die Menschen krank? Und wie kann man Burn-out, Depression und Stress vorbeugen? Wissenschaftler Bernhard Allmann über Belastungen im Arbeitsalltag.

Die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Probleme und Verhaltensstörungen ist rapide gestiegen. 53,5 Millionen Fehltag im Jahr 2011 - das sind so viele wie nie. Laut Bundesarbeitsministerium waren es 2001 deutschlandweit noch 33,6 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Das hat eine Anfrage der Bundestagsfraktion der Linkspartei ergeben. Damit stieg der Anteil derartiger Krankschreibungen von 6,6 auf 13,1 Prozent. Professor Bernhard Allmann, Referent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, erläutert, wen das Berufsleben besonders stresst - und wie man am besten einen Ausgleich schafft.

Süddeutsche.de: Immer mehr Menschen lassen sich wegen psychischer Probleme krankschreiben. Was stresst uns so sehr am Arbeitsplatz?

Bernhard Allmann: Arbeit dient nicht nur als Einkommensquelle, sondern beeinflusst auch das Selbstwertgefühl und ist damit in unserer Gesellschaft eine wichtige Quelle für Zufriedenheit. Der Beruf kann der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit sowie dem Wunsch nach Anerkennung und Achtung dienen. Außerdem vermittelt die Tätigkeit soziale Kontakte. Doch genau wie im Privatleben existieren auch im Arbeitsleben alltägliche Situationen, die die Menschen körperlich und geistig fordern. Was der eine aber als Herausforderung empfindet, kann für den anderen wie eine Bedrohung wirken.

Süddeutsche.de: Interessant ist, dass sich Frauen offenbar eher im Job stressen lassen als Männer.

Allmann: Den Informationen aus dem Bundesarbeitsministerium zufolge gingen im Jahr 2010 rund 39.000 weibliche Beschäftigte aufgrund psychischer Erkrankungen in die Erwerbsminderungsrente. Dies entspricht fast einer Verdoppelung im Vergleich zum Jahr 2000. Das veränderte weibliche Rollenbild und das Thema Mehrfachbelastung spielen hier eine wichtige Rolle. Viel mehr als früher arbeiten Frauen heute in Teil- und Vollzeit, doch das Gros der Kindererziehung liegt weiterhin in ihren Händen. So haben sie Doppelbelastungen mit Familie und Haushalt zusätzlich zu Karriere und Beruf. Zudem dürfen wir nicht vergessen, dass uns auch die Freizeit manchmal stresst.

Süddeutsche.de: Welche Berufsgruppen sind besonders betroffen?

Allmann: Es gibt einige Berufsgruppen, in denen Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen häufiger sind: Dazu zählen die Gesundheits- und Sozialberufe sowie die Dienstleistungsberufe im Allgemeinen. Hier traten bereits im Fehlzeitenreport 2009 viele Arbeitsunfähigkeitstage auf. Die hohe Verantwortung bei der Arbeit verbunden mit Zeit- und Leistungsdruck sowie ständiger Aufmerksamkeit und der nötigen Genauigkeit können hier für den Stress ausschlaggebend sein. Beschäftigte aus Verkehr und Lagerei gaben in dem Report ebenfalls überdurchschnittlich häufig psychische Belastungen an - die Gründe dürften ähnlich liegen. Alles in allem sollte man aber bedenken, dass der Faktor Spaß an der Arbeit eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Das führt wiederum dazu, dass im Einzelfall eine berufliche Tätigkeit, die einen Arbeitnehmer sehr stark fordert, die ihm aber gleichzeitig oder gerade deswegen besonders viel Spaß macht, nicht von jedem als sehr stressig empfunden wird. Branchenübergreifend stresst Arbeitnehmer vor allem in stürmischen Zeiten eine allgemeine Angst vor Arbeitslosigkeit.

Süddeutsche.de: Eigenverantwortung stresst Studien zufolge viele Arbeitnehmer: Gleichzeitig beschwerten sich Angestellte aber auch, wenn sie zu wenig Eigenverantwortung im Beruf haben.

Allmann: Am meisten Stress erleben häufig Arbeitnehmer in niedrigen beruflichen Positionen: An sie werden einerseits hohe Anforderungen gestellt, aber sie haben nur einen geringen eigenen Spielraum, wie sie die konkreten Aufgaben praktisch ausführen. Jedoch gibt es auch Studien, die zu dem Ergebnis kommen, dass auch eine Kombination von hohen Anforderungen und viel eigenem Entscheidungsspielraum sehr stressen kann. Gerade, wenn die betroffenen Mitarbeiter sich nicht sicher sind, ob sie die ihnen übertragenen hohen Anforderungen mit dem Wissen und den Fertigkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen, erfolgreich bewältigen zu können. Einfach Lösungen nach dem Motto "mehr eigener Handlungsspielraum = weniger Stress" gibt es also nicht.

Süddeutsche.de: Welche Auswirkung hat die schöne, neue, unabhängige Arbeitswelt der Smartphones, Tablets und ständigen Erreichbarkeit auf unsere Psyche?

Allmann: Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von stetigen Veränderungen und der Notwendigkeit, lebenslang zu lernen. Gerade schnell fortschreitende technische Entwicklungen fordern natürlich ältere Arbeitnehmer besonders. Auch hier gilt: Nicht jeder Mensch reagiert gleich. Wer neugierig gegenüber Neuem ist und moderne Kommunikationsmittel vielleicht auch mal privat antestet, hält sich auch fit für neue Anforderungen am Arbeitsplatz. Helfen können beispielsweise spezielle Schulungen und Seminare, die "altersgerecht" gestaltet werden und auch Mitarbeitern 50 plus die Scheu vor technischen Neuerungen nehmen. Gleichzeitig sind wir alle durch die ganze moderne Kommunikationstechnik nahezu immer erreichbar - ein zusätzlicher Stressfaktor. Und das gilt sowohl für das Berufs- als auch für das Privatleben.

Süddeutsche.de: Was ist ein sinnvolles Ausgleichsprogramm zum täglichen Arbeitsstress?

Allmann: Die Bandbreite ist groß: Sie reicht von sportlicher Bewegung über ganz

alltägliche Entspannung wie Lesen oder Spaziergehen bis hin zu Stresskompetenztraining mit der Unterstützung eines Fachmanns. Das Ausgleichsprogramm kann dabei helfen, das persönliche Erregungsniveau abzusenken und Begleiterscheinungen von Stress, wie etwa Schlafstörungen, zu lindern.

Süddeutsche.de: Welche Sportarten eignen sich besonders als Ausgleich zum Job?

Allmann: Gerade bei sportlichen Freizeitaktivitäten gilt es, das individuell richtige Maß zu finden. Auch die interessanteste Sportart kann in Stress ausarten, wenn sie zu verbissen betrieben wird. Entspannungstraining wie Yoga, progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training sind ausgezeichnete Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen und um das eigene Belastungs-Erholungs-Verhältnis positiv zu beeinflussen. Diese Methoden können zudem helfen, ganz gezielt Ressourcen für künftige Stresssituationen aufzubauen: Das gilt nicht nur für Herausforderungen im Job, sondern auch vor Prüfungen oder sportlichen Höchstleistungen wie etwa der Teilnahme an einem Marathon.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/karriere/psychische-belastung-im-job-woher-der-stress-am-arbeitsplatz-kommt-1.1345422>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: (Süddeutsche.de/infu/holz)

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.