

## STRESS

# Psychische Belastungen erkennen und ihnen begegnen



## VON BERNHARD KUNTZ

Bernhard Kuntz studierte Evangelische Theologie und Diplompädagogik und arbeitete als Vikar für die Evangelische Kirche der Pfalz und als pädagogischer Mitarbeiter für eine Bildungseinrichtung in den Niederlanden. Seit 1989 ist er als Journalist und Berater tätig. Heute ist er Inhaber der Marketing- und PR-Agentur »Die PRofilBerater GmbH« in Darmstadt. Internet <http://www.die-profilberater.de>

**Immer mehr Berufstätige erkranken psychisch. Die Gründe können sowohl im anstrengender gewordenem Arbeitsleben liegen als auch in der Privatsphäre.**

Die Zahl der Berufstätigen mit psychischen Erkrankungen steigt. Diese Nachricht liest und hört man seit Jahren in den Medien. Und regelmäßig streiten sich Gewerkschaften und Arbeitgeberverbände über die Ursachen hierfür. Der erhöhte Arbeitsdruck in den Betrieben ist schuld, betonen in der Regel die Arbeitnehmervertreter. Und die Vertreter der Arbeitgeber? Sie verkünden meist, die Berufstätigkeit sei selten die alleinige Ursache für das Entstehen psychischer Erkrankungen.

Wer hat Recht? Warum klagen heute mehr Arbeitnehmer als früher über ihre psychische Belastung? Die veränderte Arbeitswelt spielt hierbei durchaus eine Rolle. Davon ist Frank Linde, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens im-prove, Lingen (Ems), überzeugt. Doch hierin allein die Ursache für die gestiegene Belastung zu sehen, greift seines Erachtens zu kurz. Denn nicht nur am Arbeitsplatz, auch privat werde heute von den Menschen »mehr Eigeninitiative und Eigenverantwortung erwartet«. Das überfordere viele – »auch weil sich die Sozialstrukturen in unserer Gesellschaft gewandelt haben«.

### Unterstützungssysteme fehlen

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren in Deutschland Familien mit drei, vier Kindern gang und gäbe. Und wenn der Nachwuchs selbst eine Familie gründete? Dann geschah dies meist relativ nah beim Elternhaus. »Entsprechend groß waren das familiäre Unterstützungssystem und der gewachsene Freundeskreis, auf den man sich im Bedarfsfall stützen konnte«, erklärt Linde.

Heute hingegen dominieren zumindest in den städtischen Ballungsräumen die Singlehaushalte. Und die klassische Vater-Mutter-Kind-Familie? Sie ist schon fast die Ausnahme. Und was wurde aus den Verwandten, auf die man im Bedarfsfall zurückgreifen kann? Die existieren oft nicht mehr oder wohnen Hunderte von Kilometern entfernt.

Auch das erhöht den Druck unter dem Berufstätige stehen. Denn wegen der fehlenden Unterstützungssysteme werden »oft schon Kleinigkeiten zu einem Stress verursachenden Problem«, weiß die Wiener Managementberaterin Sabine Prohaska. Zum Beispiel das Paket, das abgeholt werden muss. Oder der Besuch eines Handwerkers.

### Die Lebenssituation der Menschen im Blick haben

Auch Werner Ollechowicz, Bereichsleiter Personal bei der Bausparkasse Schwäbisch Hall, ist überzeugt: Die veränderte Arbeitswelt ist nur einer von vielen Faktoren, die dazu führen, dass heute mehr Berufstätige unter einer großen psychischen Anspannung stehen. Deshalb greifen alle betrieblichen Work-Life-Balance-Konzepte zu kurz, die ihren Blick nur auf die Arbeitswelt richten. Ihr Ausgangspunkt müsse sein: Wie leben die Mitarbeitenden heute und mit welchen Anforderungen sind sie aufgrund ihrer Lebenssituation konfrontiert?

Dasselbe gilt für die Programme zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Auch sie greifen laut Joachim Schönberger, Präventionsexperte bei der Personalberatung Conciliat, Stuttgart, oft zu kurz, »weil sie den Fokus primär auf

## Betriebliche Sozialberatung als Geschäftsfeld



Das Diakonische Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück verfügt über ein weit gefächertes Angebot an psychosozialen Beratungsstellen und ist Teil eines umfassenden Netzwerks des Sozial- und Gesundheitswesens. Der freie Träger unterstützt Unternehmen beim Aufbau und bei der Weiterentwicklung eines umfassenden Gesundheitsmanagements. Das Diakonische Werk bietet Betrieben beispielsweise Beratung beim Aufbau eines Gesundheitsmanagements, Schulung von Führungskräften zum Umgang mit suchgefährdeten, suchtkranken und psychisch kranken Mitarbeitenden. Die Betriebliche Sozialberatung des Diakonischen Werks Osnabrück sorgt für eine umfassende psychosoziale Beratung der Mitarbeitenden eines Vertragspartners und garantiert, dass ratsuchende Mitarbeitende innerhalb von 48 Stunden einen Beratungstermin vermittelt bekommen.

[www.dw-osl.de/unsere-einrichtungen/betriebliche-sozialberatung.html](http://www.dw-osl.de/unsere-einrichtungen/betriebliche-sozialberatung.html)

Familien und Alleinerziehende richten«. Dabei stehen Singles häufig sogar »stärker unter Strom« als stolze Väter und Mütter – »auch weil sie mehr Zeit in die Pflege eines Freundeskreises investieren müssen, der sie emotional trägt«.

Dass vielen Berufstätigen ein soziales Unterstützungssystem fehlt, ist laut Schönberger »meist so lange kein Problem wie im Leben alles rund läuft«.

### Die Mitarbeitenden unterstützen – individuell

Bei fast allen Burn-out-Gefährdeten und schon Burn-out-Geschädigten »hat die Überlastung auch private oder persönliche Gründe«, betont denn auch die Beraterin Prohaska. Und nennt mehrere Beispiele. Da ist zum Beispiel die Controllerin, die seit Jahren unter

**»Work-Life-Balance-Konzepte,  
die ihren Blick nur auf die Arbeitswelt  
richten, greifen zu kurz «**

Doch wehe die Liebesbeziehung oder Ehe bricht auseinander. Oder der Lebenspartner erkrankt. Oder ein Elternteil wird zum »Betreuungsfall«. Dann geraten viele Berufstätige an ihre Belastungsgrenze.

Schlafstörungen leidet – auch weil sie nicht den gewünschten Lebenspartner findet. Oder da ist der Salesmanager und Vater zweier Kinder, der meist nur am Wochenende zuhause ist, weshalb es in seiner Ehe kriselt. Oder da ist die

Sachbearbeiterin, deren Mutter nach einem Schlaganfall einer intensiven Pflege bedarf. Bei all diesen Personen hat die Überforderung auch berufliche Gründe, doch nicht nur.

Diesen Zusammenhang haben viele Unternehmen erkannt. Deshalb bieten sie ihren Mitarbeitenden ein immer breiteres Spektrum an Unterstützungsmaßnahmen an, um ihr Leben in Balance zu halten. Und manche machen sich auch gezielt Gedanken darüber, wie sie ihre Mitarbeitenden entlasten können – zum Beispiel, wenn ein Elternteil zum Pflegefall wird. So existiert zum Beispiel bei Schwäbisch Hall eine betriebliche Regelung, dass Mitarbeiter dann eine Auszeit von zwei Jahren und länger nehmen können. Und zunehmend beinhalten die Weiterbildungsprogramme der (Groß-) Unternehmen neben Stressmanagement-Seminaren auch Angebote, die darauf abzielen, die Widerstandskraft der Mitarbeitenden zu stärken, damit aus dem »Gefordert-sein« nicht allzu schnell ein »Überfordert-sein« wird. ■



Kreidenweis  
**Lehrbuch  
Sozialinformatik**

2. Auflage 2012, 243 S.,  
brosch., 21,99 €  
ISBN 978-3-8252-3781-3

[www.nomos-shop.de/15247](http://www.nomos-shop.de/15247)

Bitte bestellen Sie die UTB-Nomos Titel  
ausschließlich bei Ihrer Buchhandlung  
oder unter [www.utb-shop.de](http://www.utb-shop.de)



**Nomos**