



Wenn der Alltag krank macht

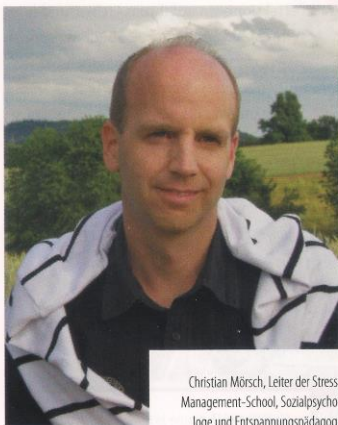
Anhaltende Anspannung und Belastungen am Arbeitsplatz haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Durch die Investition in Stressmanagementsysteme können Krankheitskosten drastisch reduziert werden.

Das Telefon steht nicht still, auf dem Computerbildschirm erscheinen im Minutentakt neue E-Mails, Unterlagen stapeln sich und selbst nach Feierabend klingelt das Handy: Stress und Leistungsdruck gehören für viele Menschen heute zum Arbeitsalltag. Wenn die Belastungen jedoch dauerhaft anhalten, können sie Körper und Psyche krank machen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist chronischer Stress sogar die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Für Unternehmen ist Stress zudem teuer: Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt, dass sich die Fehltagelast durch Depressionen und andere psychische Krankheiten zwischen 1997 und 2012 mehr als verdoppelt haben. Demnach meldete sich 1997 lediglich jeder 50. Erwerbstätige aufgrund psychischer Beschwerden krank, 2012 war es schon jeder 22. Somit gewinnt das Thema Stressmanagement in deutschen Unternehmen zunehmend an Bedeutung.

„Herausforderungen sind zunächst einmal nichts Negatives. Viele Menschen brauchen sogar ein wenig Spannung“, sagt Christian Mörsch, Diplom-Sozialpsychologe und Leiter der Stress-Management-School in Wuppertal. „Bei andauernder Anspannung wird es jedoch problematisch.“ Man müsse sich ein Regenfass vorstellen, das Platz für die eigenen Ressourcen bietet. Die Belastungen,

die täglich auf jemanden einprasseln, sind wie Regentropfen, die das Fass immer mehr füllen. „Wird das Fass nicht regelmäßig geleert, läuft es irgendwann über.“ Die Gründe dafür sind vielfältig. Sowohl die Bedingungen am Arbeitsplatz als auch Arbeitsmethoden oder Probleme mit Kollegen können Stress verursachen und Phasen der Entspannung unmöglich machen.

Betroffene Personen leiden dann häufig unter Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Werden diese



Christian Mörsch, Leiter der Stress-Management-School, Sozialpsychologe und Entspannungspädagoge

Signale ignoriert, können schwerwiegende körperliche und psychische Erkrankungen die Folge sein. „Stress hat beispielsweise einen großen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System“, so Mörsch weiter. Zu starke Belastungen am Arbeitsplatz können deshalb sogar zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfällen oder Herzinfarkten führen. Nicht selten haben Betroffene auch mit Magen- und Darmerkrankungen zu kämpfen. „Auf die Haut, die nicht umsonst als Spiegel der Seele bezeichnet wird, kann sich Stress ebenfalls stark auswirken“, erklärt der Anti-Stress-Experte. „Das Immunsystem wird geschwächt, sodass die Schutzmechanismen gestört werden.“ Stress kann deshalb Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Nesselsucht, Schuppenflechte und Juckreiz verstärken oder sogar auslösen. Tinnitus, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen können ebenfalls auftreten. Im Extremfall kommt es zu Depressionen, Angstzuständen oder zum Burn-Out, der zur vollständigen Arbeitsunfähigkeit führen kann.

Hohe Kosten

„Die Unternehmen kostet das sehr viel Geld“, erklärt Mörsch. Verschiedene Schätzungen gehen davon aus, dass die unmittelbar vom Stress am Arbeitsplatz verursachten Kos-



Um Stress entgegenzuwirken, sollte man sich hin und wieder eine Pause gönnen

ten zwischen zwei und vier Prozent des Bruttoinlandsproduktes ausmachen. Wie hoch die Kosten berufsbedingter psychischer Erkrankungen tatsächlich sind, darüber seien sich Experten nicht einig – sicher sei aber, dass es sich um einen Milliardenbetrag handelt. „Schon aus diesem Grund lohnt es sich, in die Mitarbeiter und ihre Gesundheit zu investieren.“ Vor allem ein passendes Stressmanagement, das ein bedeutender Teil des Gesundheitsmanagements sein sollte, kann helfen, Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren oder besser mit Belastungen umzugehen.

Grundsätzlich geht es zunächst einmal darum, Belastungen zu erkennen und deren Ursachen zu reduzieren. Nach einer umfassenden Analyse gibt es verschiedene Ansätze und Methoden, um Stress am Arbeitsplatz zu verringern. „Beim palliativ-regenerativen

Stressmanagement wird die Spannung herausgenommen ohne die Belastungsfaktoren wegzunehmen“, erklärt Mörsch. Das funktioniert einerseits kurzfristig, indem man sich beispielsweise etwas Gutes tut, sich ablenkt oder sich durch körperliche Anstrengungen abreagiert. Langfristig wirken hier regelmäßige Entspannungsübungen oder Sport. Die instrumentelle Stressbewältigung zielt hingegen darauf ab, die Belastungsfaktoren zu ändern. Dabei können Arbeitsabläufe neu strukturiert oder der Arbeitsplatz an sich verändert werden. „Es geht unter anderem darum, Regeln aufzustellen. Wenn es mich zum Beispiel bei der Arbeit stört, dass mein Arbeitskollege ständig private Telefongespräche führt, muss das Problem angesprochen werden“, sagt Mörsch. „Man könnte dann die Vereinbarung treffen, dass solche Telefonate um eine bestimmte Uhrzeit geführt werden oder erst dann, wenn die Arbeit ungestört erledigt werden

konnte.“ Die dritte Möglichkeit ist die kognitive Stressbewältigung, bei der eine Veränderung der inneren Einstellung herbeigeführt wird.

„Man sollte am Sonntag nicht darüber nachdenken, was am Montag bei der Arbeit alles schiefgehen könnte, sondern sich stattdessen vor Augen halten, worauf man sich freuen kann.“ Der Alltag muss anders wahrgenommen und

Zudem ist es wichtig, sich nicht zusätzlich unter Freizeitstress zu setzen. In der Freizeit sollte schließlich genügend Zeit vorhanden sein, um sich zu erholen und die Reserven wieder aufzuladen. Hinzu können natürlich auch privater Stress in der Familie oder finanzielle Belastungen kommen. Zu einem großen Problem wird in der heutigen Zeit aber häufig auch der „Infostress“, der durch Handys oder das Internet verursacht wird. Viele Bürokräfte werden heute mit E-Mails überflutet. Da sie in der Regel den Anspruch haben, so schnell wie möglich beantwortet zu werden, beginnt man die Spams auszusortieren und die wichtigen Nachrichten zu bearbeiten – dafür bleiben andere Aufgaben auf der Strecke. So erzeugen E-Mails zusätzlichen Druck. „Einige Mitarbeiter haben sogar zwei Handys und lassen sich auch nach Feierabend „stören“. Durch die ständige Erreichbarkeit ist ein Abschalten fast unmöglich“, erklärt Mörsch. Deshalb sei es wichtig, dass der Chef dafür sorgt, dass seine Angestellten kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie abends nicht mehr erreichbar sind. Problematisch wird es, wenn ein Abschalten gar nicht mehr möglich ist. „Es gibt Angestellte, die ihr Handy schon vibrieren hören, wenn es noch gar nicht klingelt.“

Ob jemand zu viel Stress aushalten muss, erkennt man zum Beispiel daran, dass die betroffene Person Konzentrationsschwierigkeiten hat, Schwächen zeigt oder zunehmend gereizter wird. Oft gehen Schlafstörungen und andere Krankheitssymptome damit einher. Kann man nicht mal im zweiwöchigen Urlaub abschalten, sollten die Alarmglocken läuten. Um kurzfristig Stress abzubauen und einen Zustand der Entspannung zu erreichen, kann man bestimmte Muskelgruppen kurz anspannen und wieder entspannen oder sich einen schönen Ort vorstellen, an dem man sich gerne aufhalten würde. „Es hilft auch, mit der Atmung zu arbeiten“, sagt Mörsch. In Stresssituationen sollte man tief einatmen, bis sich die Bauchdecke hebt und dann lange durch den Mund ausatmen. Wichtig sei es aber, Stressmanagement langfristig anzulegen. Den Mitarbeiter einen halben Tag zum Workshop zu schicken, bringe wenig. „Studien zeigen, dass der Return on Investment bei einem integrierten Gesundheitssystem zwischen 1:3 und 1:6 liegt. Jeder investierte Euro reduziert die Krankheitskosten um bis zu 5,90 Euro.“

Doch Entspannung kann auch ganz einfach sein: Ein Lächeln reicht manchmal schon aus. „Zieht man die Mundwinkel nach oben, werden Endorphine freigesetzt, sodass es einem nachher nicht mehr so schlecht geht wie



Der Ton macht die Musik – und Stress. Dabei kann ein