

Mirjana Vasiljevic

Stress am Arbeitsplatz – schleichendes Gift für Körper und Seele

Termindruck, zu hohe Leistungsanforderungen, Konfliktsituationen, Arbeitsplatzunsicherheit, etc. Auslöser für Stress gibt es in der modernen, hektischen Berufswelt zur Genüge. Wer diese stressigen Elemente der Arbeitssituation ignoriert, riskiert ernsthaft krank zu werden.

Stress ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt geworden und ist als ein Ungleichgewicht zwischen den Arbeitsanforderungen und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten zu verstehen. Wird dieser Zustand über längere Zeit hinweg als unangenehm oder bedrohlich erlebt, senden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol Alarmsignale in Form von körperlichen und seelischen Reaktionen (z. B. Schlaflosigkeit, Panikattacken, Kopfschmerzen oder Übelkeit) aus.

Die Frage, ob der Arbeitsstress in den letzten Jahren tatsächlich zugenommen hat oder lediglich verstärkt ins Problembewusstsein gerückt ist, wird oft gestellt. Man kann sagen, dass beides der Fall ist. Einerseits führt die Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Ar-

beitsbedingungen seit 1990 alle fünf Jahre eine europaweite Erhebung zum Thema Arbeitsqualität (darunter auch Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz) durch, wobei die vorliegenden Daten aus dem Jahr 2005, im Vergleich zum Jahr 1990, eine deutliche Zunahme von Arbeitsintensität, Zeitdruck und Stress aufweisen. Dabei sind neben Muskel-Skelett-

**Je eher der Zusammenhang
zwischen beruflicher Belastung
und Überforderung realisiert wird,
desto schneller kann man eine
totale Erschöpfung vorbeugen.**

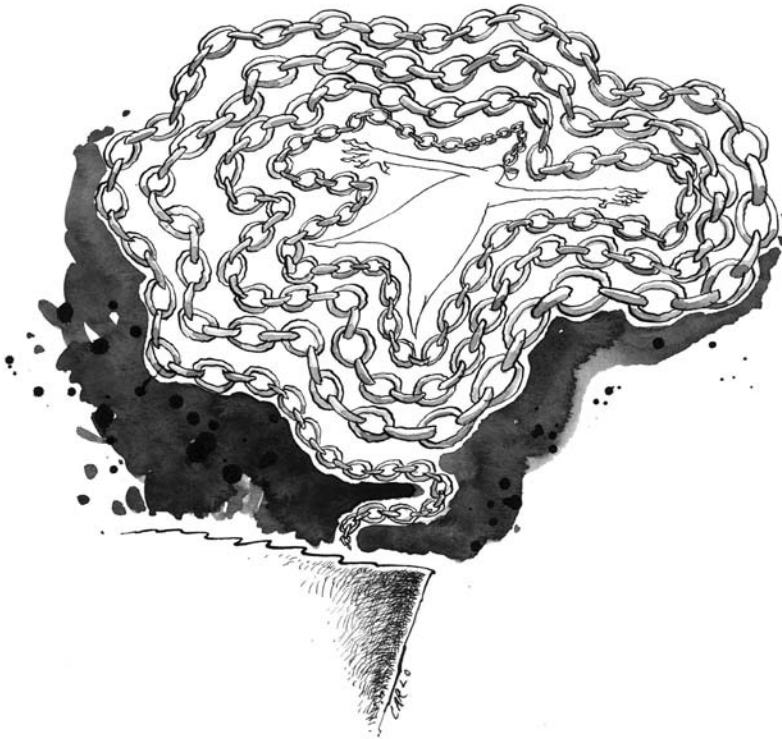
Erkrankungen, Stress und Depressionen die häufigste Ursache von Fehlzeiten. Andererseits sind die Zusammenhänge zwischen Arbeitsstress und (psychischer) Erkrankung des Arbeitnehmers zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses gerückt und daher wird viel mehr Wert darauf gelegt, die betriebliche Gesundheitsförderung voranzutreiben.

Die von der EU-Kommission verwendete Stress-Definition lautet: „Arbeitsbedingter Stress lässt sich definieren als Gesamtheit emotionaler, kognitiver, verhaltensmäßiger und physiologischer Reaktionen auf

widrige und schädliche Aspekte des Arbeitsinhalts, der Arbeitsorganisation und der Arbeitsumgebung. Dieser Zustand ist durch starke Erregung und starkes Unbehagen, oft auch durch ein Gefühl des Überfordertseins charakterisiert.“

Jede Person geht anders mit psychischen Belastungen um, je nachdem wie sie die Stresssituation wahrnimmt und verarbeitet. Somit kann ein und dasselbe Ereignis als extrem stressig empfunden werden oder aber als willkommene Herausforderung in Angriff genommen werden. Hierbei spielen die jeweiligen bisherigen Erfahrungen eine entscheidende Rolle (Konnte eine solche Situation schon mal bewältigt werden? War Hilfe von Kollegen zu erwarten?) sowie die Dauer und die Intensität der Belastung. Je länger und intensiver die belastende Situation ausfällt, desto weitreichender und tiefgreifender können die körperlichen und seelischen Krankheitsfolgen sein.

In diesem Zusammenhang rücken vor allem die Begriffe Burn-out und Mobbing am Arbeitsplatz immer mehr in den Vordergrund. Doch was genau bedeuten diese mittlerweile zu Modewörtern gewordenen Bezeichnungen, die in ihrer Auswirkung oft falsch eingeschätzt und in den meisten Fällen nicht richtig angegangen werden?



Wie entstehen sie und was können die Folgen sein?

Burn-out-Syndrom

Der Begriff Burn-out kommt aus dem Englischen und heißt soviel wie „ausgebrannt sein“. Es bezeichnet einen Zustand der totalen Erschöpfung durch berufliche Überforderung, ohne die Möglichkeit seine Energiequellen in kurzer Zeit (z. B. über das Wochenende) wieder aufzufüllen. Dies kann zahlreiche gesundheitliche Probleme nach sich ziehen.

Zu den häufig beobachteten körperlichen Beschwerden gehören Kopfschmerzen, Herzprobleme, Magen-Darm-Beschwerden und Rückenschmerzen. Wesentliche psychische Symptome äußern sich in Form von Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit und Schlafstörungen. Schwerwiegendere Folgen der Erschöpfungsspirale können Angst- und depressive Störungen sein, die bis zum Suizid führen können.

Je eher der Zusammenhang zwischen beruflicher Belastung und Überforderung realisiert wird, desto schneller kann man eine totale Erschöpfung vorbeugen. Viele

Betroffene blenden jedoch körperliche und seelische Warnsignale lange Zeit aus, weil sie glauben, somit ihr persönliches Versagen zuzugeben.

In fast jedem Beruf können Menschen „ausbrennen“, wobei zwei Persönlichkeitstypen besonders gefährdet sind. Zum einen sind es aktive, sehr zielstrebige Menschen, welche die ganze Arbeit selbst erledigen wollen und zum anderen passive Personen, mit wenig Selbstvertrauen, die sich jede Arbeit aufdrängen lassen, weil sie nicht Nein sagen können.

Es ist wichtig zu betonen, dass Burn-out nicht mit Müdigkeit oder starker Erschöpfung nach einem harten Arbeitstag gleichzusetzen ist. Es entsteht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ist das Ergebnis einer wochen- bzw. monatelangen Überforderung, die ernsthaft krank machen kann.

Daher lautet eine der Grundregeln, auf die Warnsignale des Körpers zu hören und entsprechend zu versuchen, dem Stress rechtzeitig entgegenzuwirken. Dies bedeutet z. B. regelmäßige Pausen während der Arbeit einzulegen, Wichtiges vom Unwichtigen zu unterscheiden und lernen Nein zu sagen.

Mobbing

Der Begriff Mobbing leitet sich aus dem englischen Wort „mob“ für Bande ab und steht für Intrigen und Schikanen am Arbeitsplatz. Dabei handelt es sich um eine systematische Ausgrenzung und Erniedrigung eines Mitarbeiters durch eine oder mehrere Personen. Diese feindseligen Angriffe können seitens der Arbeitskollegen erfolgen oder aber vom Vorgesetzten selbst herühren.

Die Ursachen, die zu Mobbing führen können, sind vielfältig, wobei oft diese Form von psychischer Gewalt durch Stress am Arbeitsplatz begünstigt wird. Darunter fallen Über- bzw. Unterforderung einzelner Arbeitnehmer, schlechte Arbeitsorganisation, Konkurrenzdruck und eskalierte Konflikte. Es kann sogar vorkommen, dass Mobbinghandlungen zwecks nötigem Personalabbau von Vorgesetzten strategisch eingesetzt oder zumindest toleriert werden.

Unter Mobbinghandlungen ist unter anderem Folgendes zu verstehen:

- Ausgrenzung vom Arbeitsgeschehen
- Verbreitung von Gerüchten
- ständige Sticheleien und ungerechte Kritik
- Aufgabenentzug
- Arbeitsbehinderung

Doch nicht jeder Streit oder jede Ungerechtigkeit ist gleich als Mobbing anzusehen. Die Regelmäßigkeit, die Dauer sowie das Ausmaß der Schikanen spielen eine wesentliche Rolle. Man sollte diese Problematik deshalb weder zu schnell bagatelisieren noch dramatisieren.

Bei betroffenen Mobbingopfern können diese hohen psychischen Qualen am Arbeitsplatz zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen, die denen der Burn-out-Symptomatik ähneln, d. h. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, etc. Je länger die Person dem Mobbing ausgesetzt ist und keinerlei Bewältigungsmöglichkeiten besitzt (z. B. soziale Unterstützung), desto höher wird die Gefahr, an einer schweren Depression zu erkranken, die zur absoluten Arbeitsunfähigkeit führen kann. Im Extremfall kann es sogar zu Selbstmordgedanken und

anschließenden Selbstmordhandlungen kommen.

Aus diesen Gründen sollte die Problematik möglichst früh offen und direkt angesprochen werden, um dem Mobber bzw. den Mobbern zu signalisieren, dass solch ein Verhalten nicht toleriert wird. Zu diesem Zweck haben die luxemburgischen Sozialpartner (OGB-L, LCGB und UEL) am 25. Juni 2009 ein Abkommen bezüglich Mobbing und Gewalt am Arbeitsplatz unterzeichnet, in dem unter anderem festgehalten wird, dass es in der Verantwortung des Arbeitgebers liegt, für Aufklärungs- und Vorbeugungsmaßnahmen diesbezüglich zu sorgen (weitere Informationen auf www.csl.lu/publications-csl).

Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz in Luxemburg

Die Chambre des salariés (CSL) und die Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale haben eine Meinungsumfrage zum Thema „Wohlbefinden am Arbeitsplatz“ in Auftrag gegeben. Diese wurde im Zeitraum Dezember 2009-Januar 2010 von TNS ILRES durchgeführt, wobei 1 537 Personen befragt wurden, die in Luxemburg angestellt sind. In Folgendem werden einige Ergebnisse zu den psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz aufgeführt:

- 43 % der befragten Arbeitnehmer geben an, ständig oder oft Stress am Arbeitsplatz zu erleben. Hierbei konnten weder Geschlechtsunterschiede noch Zusammenhänge zwischen Alter und Stressempfinden festgestellt werden. Demzufolge kann man davon ausgehen, dass der Stress an die Arbeitsaktivität gebunden ist.
- Einer von fünf Arbeitnehmern klagt über Burn-out-Symptome. Davon 38 % aus dem Bildungswesen, 24 % aus dem Gesundheits- und Sozialwesen und 24 % aus dem Reinigungswesen.
- 5 % der Arbeitnehmer sind ständig oder oft verbalen Aggressionen ausgesetzt und 26 % manchmal. Die am meisten betroffenen Arbeitsbereiche sind Transportwesen, Hotelgewerbe und Handel sowie Gesundheits- und Sozialwesen. 7 % der Arbeitnehmer geben an, sogar körperliche Gewalt am Arbeitsplatz erlebt zu haben.
- 6 % geben an, schon einmal einen Selbstmord geplant zu haben und 3 % berichten sogar von einem Selbstmordver-

such. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass dies bei jüngeren Arbeitnehmern (18-29 Jahre) häufiger vorkommt sowie bei Schichtarbeitern.¹

Zum Schluss sei noch zu erwähnen, dass Stress auch dann entstehen kann, wenn belastende Situationen und Ereignisse gar nicht real auftreten. Oft reicht schon allein die Vorstellung von einer gefürchteten Situation, um die ganze Palette psychischer und körperlicher Reaktionen auszulösen. Dies lässt sich dadurch erklären, dass unser Gehirn Vorstellungen genau so verarbeitet wie tatsächliche Ereignisse, d. h. dieselben Signale an den Körper weiter gibt und somit die entsprechenden Reaktionen auslöst.

Aber man sollte es gar nicht erst so weit kommen lassen, in eine belastende Stresssituation zu geraten. Jeder Einzelne sollte sich daher mit einer bewussten Lebensweise wie z. B. ausreichendem Schlaf,

gesunder Ernährung, Ausübung einer Entspannungstechnik und regelmäßigem Sport fit und gesund halten. Falls das seelische Gleichgewicht damit nicht wieder hergestellt werden kann, besteht die Möglichkeit professionelle Hilfe vom Hausarzt oder einem Psychologen in Anspruch zu nehmen.

Die Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale und die Chambre des salariés haben die Ernsthaftigkeit der Folgen von Arbeitsstress erkannt und in Zusammenarbeit eine Stressberatungsstelle ins Leben gerufen. Diese ist für Arbeitnehmer gedacht, die unter arbeitsbedingtem Stress leiden und Hilfe zur Stresspegelreduktion suchen. Der Service ist kostenlos und läuft nach Terminabsprache (Tel.: 44 40 91-222, E-Mail: stressberodung@csl.lu). ♦

1 Weitere Statistiken dieser Meinungsumfrage sind auf www.csl.lu/component/rubberdoc/doc/574/raw vorzufinden.

