

Wenn schlechte Laune zur Krankheit wird

VON STEFFEN WURSTER

REUTLINGEN. Die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen steigen. Dies entnimmt Herbert Raach, Regionalgeschäftsführer Böblingen-Reutlingen der IKK Classic, den Statistiken der Innungskrankenkasse. In den vergangenen zehn Jahren haben sich demnach die Fallzahlen und Fallzeiten verdoppelt. Mittlerweile hätten es psychische Erkrankungen auf Platz zwei bei den Krankheitsursachen in Betrieben geschafft, weiß Raach. Beim IKK-Seminar »Energiequelle Stress: Viel Arbeiten und trotzdem gut leben« in Reutlingen versuchte »Dr. Stress« Sabine Schonert-Hirz aus Berlin, die Verantwortlichen aus Handwerksbetrieben auf diese wachsende Herausforderung vorzubereiten.

Die zwanzig Teilnehmer waren sich der Bedeutung des Themas bewusst. Zum Teil gab es schon konkrete Fälle von Burn-out und Depression im eigenen Betrieb bei den Flaschnern, Metzgern, Malern, Schreibern und Friseuren. »Er kam nie pünktlich, das schaffte er einfach nicht, dafür war er dann halt abends länger da, auch mal deutlich länger als acht Stunden«, beschreibt ein Metzgermeister das Verhalten eines ehemaligen Mitarbeiters.



Sabine Schonert-Hirz. FOTO: WURSTER

»Und irgendwann kam er gar nicht mehr.« Statt Therapie stand eine Kündigung am Ende der Depressions-Karriere.

Eine andere Erfahrung machte Katja Gröbe, Geschäftsführerin der Metzger-Vereinigung Reutlingen. Ihre an Depressionen erkrankte Angestellte war »komplett emotionslos«. Und Gröbe stellte die Frage: »Wie kann man da feststellen, dass etwas nicht stimmt?«

Dabei ist bei einem rechtzeitigen Erkennen der Symptome Hilfe möglich.

Eine »psychische Gefährdungsbeurteilung« kann da helfen. Sie ist seit 2013 im Arbeitsschutzgesetz bindend für alle Betriebe vorgeschrieben. Die IKK darf die Analysen nicht vornehmen, bietet aber Unterstützung an. Etwa durch die Handlungshilfe »Kein Stress mit dem Stress«, die auch eine Checkliste »Wie belastet sind meine Mitarbeiter?« anbietet.

Zu einem funktionierenden Frühwarnsystem gehört es auch, Fachleute von außen zu benennen. Rechtzeitig Ansprechpartner, sprich Psychologen, auswählen, rät Schonert-Hirz. »Stell dich nicht so an, reiß dich zusammen«, solche Ratschläge helfen den betroffenen Mitarbeitern nicht weiter.

Das würde man zu einem Diabetiker auch nicht sagen, meint Schonert-Hirz. Einen körperlich Erkrankten schickt man zum Arzt und das muss man bei psychischen Erkrankungen eben auch tun. Halbwissen aus »Brigitte« und »Psychologie heute« helfe da nicht weiter.

Den Führungskräften ging es aber auch um den eigenen Umgang mit Arbeitsbelastung. Denn wer hat Burn-out im Handwerk? Oft ja der Chef selbst und das schadet dem Betrieb. Schonert-Hirz machte die Erfahrung, »ein gestresster

Chef ist die Hauptursache für Fluktuation«. Für Chefinnen sei die Belastung besonders hoch. »Zur Arbeit im Betrieb kommt die Familie, Ehrenämter und dann noch der Umgang mit E-Mails, Whatsapp-Nachrichten und sozialen Medien«, hat Jeanette Schechinger beobachtet. »Happiness Terror ist die Pest«, urteilt Schonert-Hirz über den Zwang zur positiven Selbstdarstellung.

Stress nichts Negatives

Aber Stress sei nichts Negatives. So gibt Schonert-Hirz dem Thema einen anderen Dreh. Die Stress-Symptome – Anspannung, Fokussierung, Hormonausschüttungen – hätten den Menschen in der Steinzeit schnell gemacht, und könnten auch heute helfen. »Totale Entspannung ist mit dem Leben nicht vereinbar«, erkannte sie und rät, ihre »Fünf Starkmacher« zu nutzen, um am Stress zu wachsen und nicht zu zerbrechen: Bewegung, mehr Schlaf – Faustregel: Erst der Körper, dann die Psyche – weg mit dem Selbstmitleid, weg mit dem Perfektionismus und rechtzeitig Hilfe von außen suchen, wenn man selbst nicht mehr weiterkommt. (GEA)

Auszug aus
»Reutlinger Generalanzeiger«
vom 20.4.2018