

## Krank durch Stress

**Der Kollege sitzt hustend und schniefend im Büro, statt seine Krankheit zu Hause im Bett auszukurieren. Der Grund dafür: Stress und Leistungsdruck.**

Stress ist oftmals ein ständiger Begleiter im Berufsleben. Die häufigsten Ursachen hierfür sind schlechte Kommunikation, Arbeitsunterbrechungen, Zeitdruck und das Stecken schwer erreichbarer Ziele. Gerade Letzteres nimmt an Bedeutung und Häufigkeit immer mehr zu. Ein Grund hierfür ist, dass die Zielvorgaben mit dem Marktwachstum steigen, allerdings keine Rücksicht auf Ressourcen und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten nehmen. Dadurch fällt es diesen immer schwerer, die Forderungen und Ziele zu erfüllen.

Eine Studie, die von der Bertelsmann-Stiftung zusammen mit der Barmer GEK durchgeführt wurde, untersuchte nun unter anderem die Auswirkungen solcher psychischer Belastungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter.

Befragt wurden hierfür knapp 1.000 Personen. Etwa 25 Prozent der Befragten gaben an, ihr derzeitiges Arbeitstempo vermutlich nicht langfristig durchhalten zu können. Fast jeder Fünfte stößt in regelmäßigen Abständen an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und beinahe jeder Vierte gab an, keinerlei Pausen einzulegen.

Wegen des hohen Leistungs- und Zeitdrucks, würden zusätzlich häufig Sicherheits- oder Qualitätsstandards missachtet; auch der Griff zu ungesunden Substanzen, wie Nikotin oder Koffein, nimmt deswegen zu und beeinträchtigt so die Gesundheit der Arbeitnehmer zusätzlich. 42 Prozent der Befragten konnten in ihrem Arbeitsumfeld eine Steigerung der Anforderungen wahrnehmen und jeder Dritte gab an, nicht mehr zu wissen, wie er diesen Ansprüchen gerecht werden solle. Und wenn ein solch unrealistisches Ziel dennoch einmal erreicht würde, gelte dies sofort als neuer Maßstab – eine Spirale, aus der es aus Sicht jedes zweiten Befragten kein Entrinnen gibt.

Aus diesem Grund trauen sich viele Arbeitnehmer nicht, im Krankheitsfall daheim zu bleiben – aus Furcht, komplett den Anschluss in der Arbeit zu verlieren. Doch dieses Verhalten ist nicht nur schädlich für die eigene Gesundheit; auch die Kollegen werden so der Gefahr ausgesetzt, sich anzustecken.

Die Experten sehen hier die Unternehmen im Zugzwang. Es müsse ein besseres Verständnis für Leistungsgrenzen und Stresserzeugung aufgebaut werden. Auch Verhaltenstrainings könnten vielversprechend sein, wenn diese am Regelwerk der Organisation und am Selbstverständnis und der Achtsamkeit der Angestellten ansetze.