



Leichte Sprache

Diesen Artikel finden Sie auf unserer Website in leichter Sprache. Der Link: strassenkreuzer.info/stress
Oder mit dem Smartphone den QR-Code scannen.



„Wir sollten davon wegkommen, uns selbst optimieren zu müssen“

Stress und Überforderung nehmen nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im privaten Bereich zu. Gründe sieht Psychologin Dr. Sarah Rietze in falschen Glaubenssätzen. Welche Rolle das Elternhaus, die Politik und sozialen Medien dabei spielen, verrät die Beraterin im Interview mit dem Straßenkreuzer – und auch, welche Warnsignale unseres Körpers wir ernst nehmen sollten.

Straßenkreuzer: Mit welchen Problemen wenden sich Unternehmen an Sie?

Sarah Rietze: In meiner Arbeit mit Führungskräften spielen häufig Motivationsthemen eine Rolle: Wie halte ich meine Leute motiviert? Häufig stehen diese Fragen in Zusammenhang mit komplexen Herausforderungen im Unternehmen, wenn zum Beispiel mehrere Veränderungsprozesse gleichzeitig geschehen. In solchen Situationen sorgt beispielsweise das Thema Personalabbau schnell für Unsicherheit. Auch häufige Strategiewechsel im Unternehmen können zu Instabilität im Team führen.

Was sind typische Stressfaktoren für Arbeitnehmende?

Ich bin in der psychosozialen Beratung tätig und berate zu mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz. Ich habe den Eindruck, dass immer mehr Arbeitnehmende überfordert und erschöpft sind. Das hat oft viel mit dem eigenen Anspruch meiner Klient:innen zu tun. Sie schaffen es nicht, Grenzen zu setzen und zu priorisieren, und übernehmen immer mehr Aufgaben. Sind sie dann überfordert, sehen sie das oft als eigenes Versagen und meinen: „Andere schaffen es doch auch!“

Wenn ich dann frage, ob sie eine konkrete Person kennen, die all das tatsächlich schafft und dabei gesund

bleibt, fällt ihnen meist niemand ein. Und wenn wir dann gemeinsam die Aufgaben des Klienten oder der Klientin durchgehen, fällt uns manchmal auf, dass eine 80-Stunden-Woche nötig wäre, um das erforderliche Pensum zu schaffen.

Woran liegt es, dass wir am Arbeitsplatz immer gestresster sind?

Ich erlebe oft, dass Führungskräfte sich schützend vor ihr Team stellen, die gesamte Verantwortung auf sich nehmen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Eine wichtige Rolle spielen Glaubenssätze wie: „Ich muss schaffen, schaffen, schaffen!“ Oft stammen diese aus der Kindheit, aus dem Elternhaus.

Hinzu kommt ein Gefühl von finanzieller Abhängigkeit – man darf seinen Job auf keinen Fall verlieren, egal wie schlimm die Bedingungen sind. Häufig ist es ein komplexes Zusammenspiel zwischen einem hohen Selbstanspruch mit entsprechenden Glaubenssätzen und strukturellen Arbeitsbedingungen mit hoher Belastung. Ein weiterer Faktor ist, dass sich viele scheuen, Unterstützung zu suchen. Verstärkt wird dies noch dadurch, dass die Zusammenarbeit zunehmend rein digital stattfindet – Stichwort Homeoffice, also Arbeiten von zuhause. Dadurch fehlt die soziale Gruppe, die einem

Rückmeldung gibt. Gleichzeitig führt das zu einem Mangel an Erfolgserlebnissen und an Selbstwirksamkeitserfahrungen.

Wann ist Stress normal und ab wann wird er gefährlich?

Die Frage ist: Muss Stress überhaupt normalisiert sein? Wir unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Negativer Stress wird vom Körper als Bedrohung wahrgenommen und wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. In solchen Situationen wird der Körper in ständige Alarmbereitschaft versetzt und mobilisiert alles, was an Energie und Ressourcen vorhanden ist. Hält dieser Zustand länger an, kann sich der Körper nicht mehr regenerieren. Die Folge sind körperliche Erschöpfungszustände, wie ständige Unruhe oder Müdigkeit, Schweißausbrüche, Kopf- und Rückenschmerzen, später auch panische Zustände, Entzündungen und Herz-Kreislauf-Probleme. In solchen Fällen bringen auch zwei Wochen Urlaub nicht die nötige Erholung. Nach einem Burnout kann der Erholungsprozess mehrere Monate bis Jahre dauern.

Als „normalen“ Stress würde ich positiven Stress bezeichnen: Diesen empfindet man, wenn man die notwendigen Ressourcen hat, um eine Aufgabe zu bewältigen, und wenn man sich schnell und regelmäßig wieder erholen kann. Es lässt sich nicht immer vermeiden, dass man an einzelnen Tagen negativen Stress empfindet – aber wenn der Zustand mehrere Wochen andauert und die Anzeichen offensichtlich sind, sollte man etwas ändern. Andernfalls drohen ernsthafte Konsequenzen für die Gesundheit.

Inwiefern tragen soziale Medien zu Stress bei?

In sozialen Medien werden oft nur die schönsten Seiten des Lebens gezeigt. Dadurch verstärken sie das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Denn wir vergleichen uns gerne mit anderen Menschen, vor allem mit denjenigen, denen es – zumindest dem Anschein nach – besser geht als uns selbst: Wer ist sportlicher als ich, wer erfolgreicher im Job? Welche Familien sind glücklicher und stabiler als meine? Soziale Medien, aber auch Massenmedien, lenken unseren Blick auf das, worin wir vermeintlich nicht gut sind. Umso wichtiger ist es, sich klarzumachen: Ich bin okay so, wie ich bin. Es ist in Ordnung, dass ich in manchen Bereichen stark bin, in anderen dafür nicht. Niemand muss und kann alles können.

Wie schaffen wir es, unnötigen Stress zu vermeiden?

Hier sollte man zwischen der individuellen und der gesellschaftlichen Ebene unterscheiden. Auf individueller Ebene ist der Zugang zu den eigenen Stärken und Ressourcen entscheidend. Wir sollten von dem Glauben wegkommen, uns überall selbst optimieren zu müssen. Außerdem ist es wichtig, in Verbindung mit dem eigenen Körper zu treten: Wie geht es mir gerade? Welche Signale sendet mir mein Körper? Das hat viel mit Selbstliebe zu tun. Symptome wie Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schwindel oder Schweißausbrüche sollte man ernst nehmen. Es ist ganz natürlich und lebenswichtig, dass unser Körper Erholungs- und Regenerationsphasen braucht. Wir können nicht immer nur funktionieren.

Wie sieht es auf der gesellschaftlichen Ebene aus?

Auch hier fängt es natürlich zunächst bei uns selbst an. Eine Klientin meinte: „Friedrich Merz hat doch gesagt, dass sich die Deutschen zu oft krankmelden. Also melde ich mich seltener krank.“ An diesem Beispiel zeigt sich zum einen eine weit verbreitete Obrigkeitshörigkeit gegenüber Autoritäten wie Vorgesetzten – also tun müssen, was andere sagen, ohne zu hinterfragen. Zum anderen sieht man, dass auch politische Rahmenbedingungen eine große Wirkung haben. Wichtig ist außerdem die Unternehmenskultur: Geht es nur um Profit oder wird auch Wert auf ein positives, gesundes Arbeitsklima gelegt? Mein Wunsch wäre, dass die Gesundheit der Mitarbeitenden in Politik und Wirtschaft über alles geht.

Interview: Philipp Demling | strassenkreuzer.info
Foto: Martin Neuhoof | martin-neuhoof.com

Dr. Sarah Rietze ist Psychologin mit Schwerpunkt Arbeit und Organisation. Sie arbeitet als freiberufliche Organisationsberaterin und Trainerin, coacht Führungskräfte und begleitet Teamentwicklungen in Unternehmen.

