

# Beruf & Karriere

## Krank am Arbeitsplatz

# Beim Thema Angst ist das Feingefühl des Chefs gefragt

Der Job bringt mitunter Situationen mit sich, die Ängste auslösen. Im Grunde kein Problem. Wenn die Angst aber zum alltäglichen Begleiter wird und im Berufsleben massiv behindert, sollte man handeln.

Von Eva Maria Schlosser

STUTTGART. In den Ohren rauscht es, im Hals sitzt ein dicker Klos, der Nacken ist unerträglich verspannt, Schweiß bricht aus, das Herz rast. Anna K. hat das Gefühl, nicht mehr atmen zu können. Sie wird sich blamieren, das weiß sie jetzt schon. Bis sie sich aufrafft und zu einem ihrer Kollegen sagt, dass sie sich nicht wohl fühle und nach Hause gehen müsse. Und das, obwohl sie jetzt eigentlich gleich ein Meeting in der Abteilung haben, bei dem sie den Status Quo ihres Projekts hätte darstellen sollen. Anna K. hat Angst. Angst, Fehler zu machen und sich zu blamieren. Sie kommt immer öfter, katapultiert sie aus dem Berufsalltag. Dabei ist sie gerade erst zur Abteilungsleiterin aufgestiegen.

### Zehn Prozent der Ausfalltage wegen seelischer Belastung

Wie der 37-jährigen Angestellten geht es vielen Menschen. 14 Prozent aller Deutschen sind von Angsterkrankungen betroffen. Die Dunkelziffer ist hoch. Denn sie sind weiterhin ein Tabu. Einer Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) zufolge stieg die Zahl seelischer Erkrankungen am Arbeitsplatz zwischen 1997 und 2004 um 70 Prozent. Die Zahl der psychisch bedingten Fehlzeiten wuchs um mehr als zwei Drittel. Das heißt, rund zehn Prozent aller Ausfalltage in der deutschen Wirtschaft gehen auf seelische Belastungen zurück. Angstzustände und Depressionen sind die vierthäufigste Krankheit am Arbeits-

platz. Trend steigend. Auch Heike Melzer, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie behandelt in ihrer Praxis für Coaching & Psychotherapie in Stuttgart vermehrt Menschen mit Angststörungen. „Dabei gibt es häufig Kombinationen, das heißt, meist haben die Klienten mit Angsterkrankung auch eine verdeckte Depression“, so Melzer.

Unter den Begriff der Angsterkrankungen fallen unterschiedliche Krankheitsbilder wie etwa die Sozialphobie, die große Menschenmengen zur Horrorvision werden lässt, aber auch alltägliche Begegnungen zur Tortur machen. Es gibt die Präsentationsangst, die das Reden vor anderen schier unmöglich werden lässt. „Die gute Nachricht ist, dass man Angststörungen sehr gut be-

handeln kann“, so Melzer. „Eine Verhaltenstherapie in Kombination mit Psychopharmaka beziehungsweise Serotonin-Wiederaufnahmehemmer und manchmal auch etwas Tie-

*„Die gute Nachricht ist, dass man Angststörungen sehr gut behandeln kann.“*

Heike Melzer, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie

fenpsychologie erzielt hervorragende Ergebnisse. Damit kann man die psychische Verfassung sehr zeitnah wieder ins Lot zu bringen.“ Genauso

sind auch Behandlungen mit lediglich einer Methode recht erfolgreich. Allerdings sollte man so früh wie möglich Hilfe in Anspruch nehmen, rät die Psychotherapeutin: „Das Gehirn funktioniert wie eine Festplatte. Je häufiger man eine Erfahrung gemacht hat, desto tiefer gräbt sich das ein.“ Die Krankheit zu erkennen, ist der erste Schritt. Oft aber ist der Betroffene selbst zunächst nicht in der Lage zu erkennen, an was er leidet.

Auch der Büchermarkt hat diese Entwicklung für sich entdeckt. Allerdings werden Ratgeber von den Betroffenen selten gelesen. „Dummerweise vermeiden viele Angstpatienten die Lektüre dazu“, so Melzer. „Sie haben Angst, dass sich die Angstsymptome ausdehnen und verstärken, wenn sie darüber lesen.“

Angstzustände sind die vierthäufigste Erkrankung am Arbeitsplatz. FOTO: DPA

## „Führungskräfte müssen Pausenkultur entwickeln und sie auch vorleben“

Experten raten Mitarbeitern, alle 90 Minuten Pause zu machen

STUTTGART. Viele wissen es, wenige tun es: Regelmäßige Pausen im Arbeitsalltag sind die Voraussetzung für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Denn wer ständig unter Druck ist und an seine Grenzen geht, wird unkonzentriert, macht Fehler, ist nicht mehr effizient. Entspannungspädagogin Evelyn Schupper aus Aidingen (Landkreis Böblingen) kennt das alles. Sie hat jahrelang im Vertrieb eines Leasingunternehmens gearbeitet. Das Problem: „Man zieht Gewinn aus dem Gefühl, wichtig zu sein, wenn das Telefon ständig klingelt.“ Häufig seien es die eigenen Barrieren, die gestresste Mitarbeiter davon abhalten, öfter mal eine Pause einzulegen. „Die Angst, schief angeguckt zu werden, auch wenn das gar nicht der Fall ist“, meint Schupper, die Organisationen wie auch einzelne Berufstätige dabei berät, wie sie besser mit Belastungen am Arbeitsplatz umgehen können.

### Manager gönnen sich im Schnitt 15 Minuten Pause

Weil der Einzelne befürchtet als faul zu gelten, wenn er öfter am Tag seinen Arbeitsplatz verlässt, um durch-

zuatmen, ist es entscheidend, dass Führungskräfte eine Pausenkultur entwickeln und vorleben. Gerade mal 15 Minuten Pause gönnen sich Manager im Schnitt am Tag, zusätzlich zu ihrer Mittagspause, so ermittelte das Forschungsinstitut IWD. Jeder dritte Manager ist aber davon überzeugt, mit zusätzlichen Pausen konzentrierter und effektiver arbeiten zu können, 21 Prozent glauben, die Stressbelastung der Mitarbeiter würde sich durch Pausen senken.

Die Länge der Auszeit ist nicht entscheidend. Nach wissenschaftli-

chen Erkenntnissen erholt man sich vor allem im ersten Drittel einer Pause, danach kaum noch. „Spätestens alle 90 Minuten sollte man wenigstens fünf Minuten Pause machen“, sagt Schupper.

Entscheidend sei, dass man die Arbeit tatsächlich unterbricht. Man sollte auf alle Fälle den Schreibtisch verlassen und das Telefon umstellen. „Dreimal tief durchatmen, am besten an der frischen Luft“, rät sie. Wenn es keinen Pausenraum gibt oder die Umgebung nicht zum Spaziergang einlädt, empfiehlt Schupper,

notfalls zur Toilette zu gehen. Abstand zum Arbeitsplatz, auch räumlich, hilft dabei abzuschalten.

### Wasser, Äpfel und Joghurt für die Pause

„Denken Sie an nichts“, empfehlen Experten für die optimale Entspannung. Wer schon wieder den nächsten Termin im Kopf hat, raubt seinem Körper die Erholung. Kaffee und Zigarette als Pausenfüller seien aus nicht die richtigen Mittel, um den Körper wieder aufzutanken. Empfohlen werden ein Apfel oder ein Joghurt und viel Wasser.

Entspannungsübungen in der Pause helfen dabei, in kurzer Zeit wieder fit zu werden. Dabei empfehlen sich Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Führungskräfte sollten ihren Mitarbeitern solche Kurse ermöglichen, meint Schupper. Denn die Folgen mangelnder Entspannung sind massiv. Wer das Bedürfnis nach einer Pause ignoriert, dessen Körper schüttet Hormone aus, die ihn zwar kurzfristig durchhalten lassen, auf Dauer aber auslahnen und das Immunsystem schwächen. (sgs)

### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung wurde in den 30er-Jahren von dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobsen entwickelt. Dabei werden nacheinander die wichtigsten Muskelgruppen bewusst angespannt, wieder entspannt und gelockert. Diese Entspannungsmethode ist ein autogenes Training, bei dem man versucht, körperliche Vorgänge durch die Vorstellungskraft zu beeinflussen.

Progressive Muskelentspannung funktioniert durch Anspannen von Muskeln. Neben dem Entspannungseffekt lernt man auch, Zustände von Anspannung und Entspannung im Körper bewusst wahrzunehmen. Mit einiger Übung kann man mit dieser Methode innerhalb von wenigen Minuten entspannen. Etwa in der U-Bahn oder am Schreibtisch, indem man die Muskeln der Schultern, Arme oder Beine bearbeitet.

## Serie: Knigge weltweit

### In Polen ist die Höflichkeit oberstes Gebot

Polen hat ein reiches kulturelles Erbe – Frédéric Chopin, Nikolaus Kopernikus und Andrzej Wajda – und bietet ausländischen Geschäftspartnern damit gleich ein Thema für den Small Talk, bevor die Verhandlungen beginnen. Sich darauf einzulassen, gehört dort zu den Gepflogenheiten. Einige Themen sollten aber vermieden werden: Witze über den Papst und die katholische Kirche sind in Polen tabu – 90 Prozent der Einwohner sind Katholiken. Auch ein Gespräch über die historische Vergangenheit kann für Deutsche sehr unangenehm werden.

Deshalb sollte man die Sprache Deutsch bei Verhandlungen zunächst vermeiden. In Polen wird auf Englisch verhandelt. Den Schriftverkehr dann auf polnisch abzuhalten, kommt bei den Partnern gut an. Genauso wie sich konventionell mit Anzug und Krawatte oder einem Kostüm in gedeckten Farben zu kleiden.

Über allem steht die Höflichkeit: Man begrüßt und verabschiedet sich stets mit Handschlag, manchmal auch mit Handkuss, ist pünktlich und spricht sein Gegenüber mit dessen Position an: „Herr Geschäftsführer, Frau Direktorin, es ist mir eine Freude“. Wer dann beim Geschäftsessen dem Wodka nicht mehr allzu sehr zuspricht – exzessiver Alkoholgenuss gehört nicht mehr zum guten Ton – hat zumindest auf interkultureller Ebene wahrscheinlich Erfolg. (sy)

## Kurz notiert

### Frauen demonstrieren für gleiche Bezahlung

STUTTGART. Um 16.05 Uhr versammeln sich heute Frauen auf dem Schlossplatz, um gegen ungleiche Bezahlung zu demonstrieren. Laut Statistischem Bundesamt beträgt die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern in Baden-Württemberg 28,5 Prozent, bundesweit sind es 23 Prozent. (sy)

## Ausbildung

# KNOW! HOW!

Freiburg

1. Semester  
16. – 28.11.2010

Berufsbegleitendes Studium  
zum/zur

Wirtschaftsförderer/in  
(VWA)

- Praxisorientierte Weiterbildung neben dem Beruf
- Analyse, Strategie, Umsetzung
- 2 Präsenzsemester je 14 Tage + studienbegleitende tutoriell betreute Projektarbeit



Verwaltungs- und  
Wirtschafts-Akademie  
Freiburg

Fon: 0761-38673-0  
Fax: 0761-38673-33  
info@vwa-freiburg.de

Mehr Informationen unter [www.vwa-freiburg.de](http://www.vwa-freiburg.de)