

Interview mit Xaver Büschel über „Stress am Arbeitsplatz“ mit dem Radiosender Bonn/Rhein-Sieg vom 20.4.2010

RBRS: *Herr Büschel, was könnten die Gründe sein, dass immer mehr Personen krankheitsbedingt nicht am Arbeitsplatz erscheinen - Stress, Druck, Mobbing?*

Büschel: Hier muss ich eine Korrektur vornehmen. Immer mehr Menschen gehen trotz Erkrankung zu ihrer Arbeit. Seit Jahren gehen die Fehltage stetig zurück. 1997 war jeder Arbeitnehmer im Durchschnitt rund 18,5 Kalendertage im Jahr krank geschrieben, im Jahr 2007 waren es nur noch 16,4 Tage. Hier ist sicherlich keine Trendwende in den nächsten Jahren zu vermuten. Die Menschen gehen obwohl sie krank sind in ihr Unternehmen. Die Gründe hierfür sind sicherlich in den Veränderungen der Beschäftigungsstrukturen und der Angst begründet, dass man bei längeren Krankzeiten seinen Arbeitsplatz womöglich gefährden könnte.

RBRS: *Was sind die Auswirkungen von Stress und hohem Druck auf der Arbeit z.B. Burnout?*

Büschel: Zunächst möchte ich zwischen akutem und chronischem Stress differenzieren. Die akute und kurzfristige andauernde Beanspruchung können Menschen in der Regel, durch den Einsatz ihrer Ressourcen, ganz gut bewältigen. Schwieriger wird es bei chronischem Stress, das heißt zeitlich lang andauernder Beanspruchung, die dann zur Überbeanspruchung wird – also zum chronischen Stress. Folgende Stressfaktoren können hierbei eine Rolle spielen:

- fehlende Gestaltungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz
- Schichtarbeit
- mangelndes Interesse am Beruf
- eintönige Arbeitsabläufe wie z. B. Fließbandarbeit
- Termindruck und Zeitmangel
- Übergroße Verantwortung
- Unterforderung und Langeweile
- permanente Überforderung
- Angst um den Arbeitsplatz
- Isolation und Verachtung von Kolleginnen und Kollegen oder seitens des Vorgesetzten
- neue technische Entwicklungen am Arbeitsplatz
- oder Mobbing

Neben den Stressfaktoren im Unternehmen und am Arbeitsplatz gibt es selbstverständlich auch psychosoziale Faktoren im privaten Bereich – hier möchte ich fünf bedeutende nennen:

- der Tod eines nahen Familienangehörigen
- Scheidung
- chronische Konflikte in der Partnerschaft und Familie
- Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Familienangehörigen
- Geldmangel und Überschuldung

RBRS: *Wer verkraftet mehr Stress? Mann oder Frau?*

Büschel: Diverse Untersuchungen haben dokumentiert, dass Frauen intensiver auf Stress reagieren und grundsätzlich stressempfindlicher sind als Männer. Die Ursachen hierfür sind ihre geringere Überzeugung ihrer Fähigkeiten und ein höheres Abhängigkeitsempfinden.

RBRS: *Wie sind die aktuellen Behandlungszahlen von Personen die an Folgen von Stress, Druck und Mobbing auf der Arbeit gelitten haben?*

Büschel: Der Frühberentungsstatistik der deutschen Rentenversicherung Bund aus dem Jahre 2008 ist die Zahl der mit psychischen Störungen und hauptsächlich mit Angst, Depressionen und sonstigen Stressfolgen begründeten Frühberentungen zwischen 1993 und 2006 beständig angestiegen. Mittlerweile nehmen diese Frühberentungen mit einem Anteil von 30 % den Spitzenplatz unter den angezeigten Ursachen des vorzeitigen Ruhestandes ein.

RBRS: *Wie ist der Trend?*

Büschel: Der nüchternen Statistik des Statistischen Bundesamtes aus dem Jahr 2008 zufolge stehen heute fast 10 % der gesamten arbeitenden Bevölkerung in einem befristeten Arbeitsverhältnis. Noch beunruhigender sind die Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung: Hiernach erhalten vor allem junge Menschen einen Zeitarbeitsvertrag. Fast jeder zweite Neueinstellte ist befristet angestellt. Dieser Trend wird wahrscheinlich anhalten oder sogar noch zunehmen. Dieser Sachverhalt verursacht sicherlich bei vielen Menschen Angst und ein hohes Maß an Unsicherheit. Mit dieser Unsicherheit müssen wir lernen umzugehen und uns auch darauf einstellen. Entsprechende Stressbewältigungstechniken können hier sehr hilfreich sein. Im Rahmen einer Psychotherapie oder eines Business Coachings können Gespräche über die Dämpfung und Veränderung von Stressfaktoren erlernt und trainiert werden. Auch durch körperliche Betätigung, gesunde Ernährung und ausreichendem Schlaf kann Stress schneller abgebaut werden.

RBRS: Vielen Dank dafür, dass Sie uns zur Verfügung gestanden haben.