

Müde und erschöpft – so fühlen sich viele Menschen nach über einem Jahr Corona-Pandemie. „Manchmal kann ich abends nur noch weinen“, erzählt eine Frau, die wie ihr Mann seit 14 Monaten fast ausschließlich zu Hause arbeitet. Nebenbei spielen sie abwechselnd mit den fünf- und sechsjährigen Kindern, die im zurückliegenden Jahr nur selten im Kindergarten waren.

Viel zu lange schon stecken viel zu viele Menschen im Dauerstress: medizinisches Personal, das in der Corona-Pandemie besonders belastet ist; Menschen, die sich wegen ihres Jobs an der Supermarktkasse oder in der Schule nicht wirklich vor einer Ansteckung schützen können; diejenigen, denen wegen Kurzarbeit Sinn und Struktur im Alltag fehlen; Menschen, die Einbußen haben und finanziell unter Druck geraten; Angestellte, die wegen der Pandemie um ihre Stelle, Selbstständige, die um ihre Existenz bangen; Menschen, die im Homeoffice die gewohnten Abläufe und die Kollegen vermissen und vereinsamen; Eltern, die sich aufreiben zwischen Kinderbetreuung und den Ansprüchen im Job. Ein Ausgleich, unbeschwerter Ausflüge oder positive Begegnungen, sind kaum möglich. Dafür werden viele von Sorgen und Ängsten geplagt. Bei denen, die bereits jemanden an die Krankheit verloren haben, kommen Trauer und Schmerz hinzu.

Das Ergebnis ist viel von ihnen seelische und körperliche Erschöpfung. In der ersten Welle der Pandemie fühlten sich einer Umfrage der Techniker Krankenkasse zufolge 19 Prozent der Menschen in Deutschland über antriebslos oder niedergeschlagen. Bei den Unter-39-Jährigen war es sogar jeder Vierte. Die Corona-Pandemie wirke sich auf die seelische Gesundheit der Menschen aus, erklärte David Horstmann, Psychologe bei der TK. „Ängste und Sorgen, aber auch Veränderungen und mangelnde Planbarkeit sind typische Stressfaktoren und können die Psyche stark belasten.“



Inzwischen sind Wörter entstanden, die dieses Gefühl beschreiben: „Coronaerschöpfung“ nennt es etwa die Journalistin Theresa Buerlein. Die New York Times weist auf den englischen Begriff „language“ des Soziologen und Psychologen Corey Keyes hin, der demnach keine psychische Krankheit beschreibt, sondern „die Abwesenheit von Wohlbefinden“.

Das macht sich auch im Arbeitsleben bemerkbar: Einer Studie der Hans-Böckler-Stiftung zufolge empfinden im Januar 40 Prozent aller Erwerbstätigen ihre Gesamtsituation als „stark belastend“. Nie

Die Abwesenheit von Wohlbefinden

Viele Angestellte sind nach über einem Jahr Pandemie überlastet – Experten wünschen sich mehr Unterstützung durch die Arbeitgeber – Von Barbara Klauß

In der Pandemie leiden viele Menschen unter Einsamkeit und fehlendem Kontakt, auch zu Kollegen. Foto: dpa

zuvor waren Versicherte länger wegen psychischer Probleme krank geschrieben als im vergangenen Jahr, nie gab es so viele Fehlzeiten aufgrund von Überlastung, wie aus Daten der großen Krankenkassen hervorgeht. Für das Jahr der Pandemie zählt etwa der DAK-Report 265 Fehltag je 100 Versicherte – ein Anstieg um fünf Tage innerhalb eines Jahres. Zudem dauerte ein psychischer Krankheitsfall 2020 durchschnittlich 39 Tage – so lange wie noch nie. Auch andere Kassen, wie etwa die AOK, meldeten Höchststände bei Erschöpfungssyndromen wie Burn-out oder anderen psychischen Problemen.

Mit diesen Belastungen gehen Arbeitgeber den Berichten von Betroffenen zufolge sehr unterschiedlich um. Manche bemühen sich, den Kontakt zu ihren Mitarbeitern zu halten und ihnen Unterstützung anzubieten. Firmen wie beispielsweise SAP und SAS organisieren unter anderem virtuelle Veranstaltungen, damit die Angestellten mal wieder in entspannter Runde miteinander ins Gespräch kommen können.

Mitarbeiter anderer Unternehmen aber fühlen sich allein gelassen. „Ich hatte das Gefühl, die größte Sorge meiner Chefs war, dass ich meine Arbeit nicht mehr richtig mache“, erzählt eine Mutter von drei Kindern, deren Mann im Gegensatz zu ihr kaum im Homeoffice bleiben kann.

Annett Döhler, Psychologin am Institut für Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und Prävention in München, erklärte kürzlich

in der „Zeit“, sie bemerke die Folgen der Dauerbelastung bei vielen Angestellten: Immer mehr wendeten sich an sie und ihr Team, vor allem seit dem zweiten Lockdown. „Seit einigen Wochen schlägt die Stimmung um“, sagte sie, „Viele Arbeitnehmer sind zunehmend frustriert.“

Entscheidend ist ihrer Meinung nach, dass Unternehmen ihre Angestellten wäh-

rend des Lockdowns nicht überfordern und sie unterstützen, so gut es geht. Wichtig sei auch, dass Führungskräfte einen regelmäßigen Austausch mit ihren Mitarbeitern suchten und sie im Homeoffice nicht allein ließen. Dazu gehöre auch, als Vorbild auf die eigene Gesundheit zu achten und nach der geregelten Arbeitszeit keine Mails mehr zu verschicken.

Auszeit für die mentale Gesundheit

SAP schenkt seinen 100 000 Mitarbeitern heute einen freien Tag

Waldorf. (kla) Auch beim Softwarekonzern SAP sind die vertraulichen Anfragen beim psychologischen Beratungsdienst im vergangenen Jahr weltweit um 28 Prozent gestiegen. Das erklärte der Personalleiter der SAP in Deutschland, Cawa Younosi, im Gespräch mit „Business Insider“.

Daher hat der Softwarekonzern für den heutigen 27. April einen „Mental Health Day“ ausgerufen – einen Tag für die psychische Gesundheit. Mit diesem zusätzlichen und bezahlten Urlaubstag für die mehr als 100 000 Beschäftigten weltweit wolle der Konzern zeigen, wie wichtig ihm die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sei, sagte Younosi. Der Extra-Tag soll den Mitarbeitern dazu dienen, innezuhalten, sich zu erholen, Prioritäten zu überdenken, zu

reflektieren und achtsam mit sich zu sein. „Wir müssen nicht wie Roboter funktionieren, wir sind keine Maschinen“, sagte Younosi.

Er persönlich habe die Belastung während der Corona-Krise in unterschiedlichen Phasen wahrgenommen. Am Anfang hätten sich alle einrichten müssen. Im Sommer, als es warm und hell war, sei es ihm gut gegangen. „Sonne macht bei mir einen riesigen Unterschied“, erklärte er.

Dann, in der dunklen Jahreszeit habe er gemerkt, dass der Lockdown auf die Nerven drücke. „Da ging es auch mir nicht gut“, sagte Younosi. Er merke, dass die Leute gereizter seien, auch außerhalb von SAP. Younosi hofft auf das Wetter als „Lichtpunkt, der dabei helfen kann, die nächsten Monate zu überbrücken“.

KOMMENTAR

Nicht okay

Barbara Klauß zur Verantwortung von Arbeitgebern in der Pandemie

Und, wie geht es Ihnen? Alles okay? Wer solche Fragen stellt, hört in letzter Zeit immer häufiger: „Ich bin total fertig“, „ich kann nicht mehr“, „ich möchte nur noch heulen“. Erschöpfung macht sich breit im Land. Klar, in erster Linie liegt das an der Pandemie, am Virus, an den Maßnahmen, die es notwendig macht – und natürlich auch an den politischen Ideen gegen die Krise, die nicht immer durchdacht und sinnvoll wirken.

Es liegt aber auch an einem Teil der Arbeitgeber. Während sich manche Unternehmen um ihre Mitarbeiter bemühen und versuchen, ihnen das ohnehin gerade schwere Leben leichter zu machen, häufen sich Geschichten über Vorgesetzte, die noch zusätzlich Stress verursachen. Chefs, die Mitarbeiter ins Büro zwingen, die auf Vorsichtsmaßnahmen pfeifen und Tests verweigern, die erwarten, dass die Arbeit genauso weiter läuft wie vor der Pandemie. Zur Not dann eben nachts.

Besonders weitsichtig ist das nicht. Bei einem Angestellten der sich im Stich gelassen fühlt, schwindet die Loyalität. Zudem steigt die Gefahr, dass er unter der Last, die er allein zu tragen hat, zusammenbricht – und für längere Zeit ausfällt. Zudem hört man auf die Frage: „Wie geht es dir?“ in letzter Zeit statt eines erschöpften Stöhnens immer häufiger Sätze wie: „Ich nehme mir eine Auszeit“, „Ich habe Teilzeit beantragt“ oder ganz konsequent: „Ich habe gekündigt“. Viele spüren offenbar, dass es so nicht weiter gehen kann.

In der Pflege spielt laut Umfrage ein Drittel des Personals mit dem Gedanken, den Job hinzuschmeißen. So nachvollziehbar das ist, bei all den Belastungen in der Pandemie, so dramatisch wirkt es sich auf unsere Gesundheitsversorgung auswirken. Und es dürfte nur die Spitze des Eisberges sein.

Schon heute bezeichnen Wirtschaftsveterane den Fachkräftemangel als eines der größten Probleme der Zukunft. Wegen der vielen nicht besetzten Ausbildungsplätze spitzt sich die Lage in der Pandemie gerade weiter zu. Zudem beschleunigt sich der demografische Wandel: In den nächsten Jahrzehnten wird der Anteil der Erwerbspersonen an der Bevölkerung drastisch zurückgehen.

Bei solchen Aussichten kann es sich tatsächlich kein einziges Unternehmen leisten, seine Mitarbeiter in dieser schwierigen Zeit im Stich zu lassen.