



### Sparen im Alter

Auch Senioren können bedenkenlos in Aktien investieren, solange der geplante Anlagezeitraum fünf, besser zehn Jahre überschreitet. Auch jenseits der 50 oder sogar 60 lassen sich noch größere Vermögen aufbauen.



### Uhrenmesse im Internet

E-Meetings, Panel Discussions, Brand Announcements und vorfabrizierte Statements der Firmenchefs: Erstmals fand die Uhrenmesse Watches & Wonders digital statt. Was fehlte, waren Sinnlichkeit und Spontaneität.



### Chancen in der Pandemie

Für die Biotech-Branche hält die Corona-Pandemie auch Chancen bereit: Dass die ersten Impfstoffe originär aus Deutschland kommen, verstärkt hierzulande schlagartig das Interesse an der Biotechnologie.

# WirtschaftsMagazin

Ausgabe 232

RHEIN-NECKAR-ZEITUNG

27. April 2021

„Wer seine Wunde zeigt, wird geheilt. Wer sie verbirgt, wird nicht geheilt.“  
Joseph Beuys

**A**n manchen Morgenenden weiß sie schon beim Aufwachen nicht, woher sie die Kraft nehmen soll, um den Tag zu überstehen. Doch sie steht trotzdem auf. Sie macht den beiden Kindern Frühstück, zieht sich an, fährt – zumindest wenn gerade keine Pandemie ist – ins Büro, setzt ihr gewinnendstes Lächeln auf. Niemand käme auf den Gedanken, dass diese 38 Jahre alte Frau, die meistens fröhlich wirkt, seit Jahrzehnten mit Depressionen kämpft.

Die Krankheit gehört der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zufolge zu den häufigsten in Deutschland – und, was ihre Schwere betrifft, zu den am meisten unterschätzten. Etwa jede vierte Frau und jeden achten Mann erwischt sie irgendwann im Laufe des Lebens. Doch die wenigsten sprechen darüber. Erst recht nicht am Arbeitsplatz. Zu groß sind Angst und Scham. In einer Gesellschaft, in der wenig so viel zählt wie Stärke und Leistung, wird Krankheit, zumal psychische, als Makel betrachtet, als Schwäche, die man sich nicht leisten darf.

Seelische Leiden haben längst nicht den gleichen Stellenwert wie sichtbare Erkrankungen. Wenn sich jemand ein Bein gebrochen habe, sei das Verständnis, dass bestimmte Dinge nicht funktionieren, größer als bei einer psychischen Erkrankung, erklärte Thomas Rigotti, Arbeits- und Wirtschaftspsychologe an der Universität Mainz im Jahr 2019 und plädierte für einen offeneren Umgang.

Ähnlich sehen das die Verantwortlichen beim Softwarekonzern SAP. Schon bei der Gründung des Gesundheitsmanagements vor mehr als 20 Jahren habe das Unternehmen die mentale Gesundheit ebenso im Blick gehabt wie die physische, sagt Natalie Lotzmann, die Leiterin des globalen Gesundheitsmanagements bei SAP.

Dahinter steckt die Überzeugung, dass ein Unternehmen gesunde Mitarbeiter benötigt, um erfolgreich zu sein. „Wir brauchen Kopf, Herz und Hand, um unsere Versprechen einzulösen, und deshalb müssen wir körperlich, geistig und seelisch gesund und ausgeglichen bleiben“, erklärte SAP-CEO Christian Klein im vergangenen Herbst zum Start der Initiative „Are You OK?“, mit der der Konzern die psychische Gesundheit nachhaltig ins Bewusstsein der mehr als 100 000 Mitarbeiter weltweit bringen will.

„Jeder Vierte ist jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen“, erklärt Natalie Lotzmann. „Das bedeutet auch: jeder Vierte von unseren Kollegen.“

Tatsächlich kann jeder Mensch in schwieriger oder stressigen Zeiten – wie etwa jetzt in der Corona-Pandemie – vorübergehend psychisch überlastet sein. Im schlimmsten Fall wird aus einer solchen Überlastung eine Erkrankung – wie etwa Depressionen, Angststörungen, Suchtverhalten oder Essstörungen. Krankheiten, die das Denken, Fühlen und Verhalten verändern. Sie führen oft dazu, dass die Betroffenen – zumindest zeitweilig – Schwierigkeiten haben, ihre Arbeit oder alltägliche Dinge, wie einen Einkauf im Supermarkt, zu erledigen.

Mit der Initiative will SAP über psychische Krankheiten informieren und Mitarbeiter ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen: etwa über den persönlichen Kontakt zu einem der Psychiater oder Psychologen, die der Konzern beschäftigt, über ein vertrauliches Hilletelefon oder im Chat auf einem internen Internetportal. Lotzmann wünscht sich, dass die Mitarbeiter den richtigen Zeitpunkt finden um zu sagen: Jetzt brauche ich wirklich eine Auszeit oder Hilfe.

**B**e psychischen Krankheiten ist Früherkennung besonders wichtig. Deshalb schult der Konzern gezielt seine Führungskräfte weltweit. Sie sollen Warnsignale frühzeitig wahrnehmen. Insgesamt wolle man eine Kultur gestalten, in der sich niemand scheuen muss, offen über seine psychischen Probleme oder familiären Belastungen zu sprechen, erklärt Lotzmann. Zum Glück sei bei SAP die Vertrauenskultur so gut, dass viele Betroffene sich das wirklich auch trauten.

Und das kann sich lohnen: In einer Studie von Deloitte gaben 81 Prozent der Befragten an, dass das Stresslevel sank, wenn sie am Arbeitsplatz offen über ihre psychische Gesundheit sprechen konnten,



## Hilfe in der Not

Menschen, die psychische Probleme haben, stehen im Berufsleben oft vor gewaltigen Herausforderungen – Unternehmen wie SAP versuchen sie zu unterstützen / Von Barbara Klauß

Viele Menschen, die unter Depressionen leiden, bleiben still. Oft trauen sie sich nicht, Unterstützung einzufordern. Foto: Getty Images

das sie mehr Selbstvertrauen hatten und leistungsfähiger waren.

Auch Martin Gommel möchte reden. „Denn ich habe keine fucking Lust mehr, leise zu sein“, schreibt er auf seiner Website. Er ist 40 Jahre alt, lebt in Berlin, arbeitet als Erzieher und schreibt bei „Krautreporter“ und in sozialen Netzwerken über psychische Gesundheit – und über seine chronischen Depressionen. Über die Krankheit oder auch über Suizidalität spricht niemand gern, meint er. „Das müssen wir aber.“ Sonst bleiben all die Vorurteile und Fehlschlüsse bestehen. „Menschen, die unter Depressionen leiden, hören oft Sprüche wie: Jetzt reiß dich mal zusammen“, sagt er. Jemandem, der Zahnschmerzen hat, würde man solche Sätze niemals sagen. Sie helfen auch



nicht weiter. Stattdessen verstärken sie nur das Gefühl, ungenügend zu sein und anderen zu Last zu fallen.

Martin Gommel wünscht sich, dass die Menschen besser verstehen. „Depressionen sind eine Krankheit“, schreibt er etwa auf Twitter. „Die Ursachen sind vielfältig – das hat aber nichts mit Charakterschwäche oder persönlichem Versagen zu tun.“ Und er erklärt: „Wenn ich depressiv bin, kann ich nicht aufstehen. Nicht, weil ich keinen Bock habe. Sondern weil ich nicht kann. Weil es sich anfühlt, als würden drei Zentner Steine auf mir liegen.“ Er schiebt die Frage nach: „Könntest du aufstehen, wenn drei Zentner Steine auf dir liegen?“

Viele Menschen, die Depressionen haben, bleiben still. Auch, weil das ein Sym-

ptom der Krankheit ist. Weil es gerade während der depressiven Episoden extrem schwer fällt, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen. Und so trauen und erlauben sich viele auch nicht, sich um sich und ihre Gesundheit zu kümmern, meint Martin Gommel. Im Job ist das oft noch schwieriger. Aus Angst, die Stelle oder den Respekt des Chefs zu verlieren, belächelt zu werden oder blöde Sprüche gedrückt zu bekommen. Aus dieser Angst heraus gehen manche Menschen trotz Depression Tag für Tag zur Arbeit, obwohl sie nicht mehr können. Sie lächeln, obwohl ihnen zum Weinen zumute ist. Sie sind für alle anderen da, obwohl sie nicht mal mehr für sich selbst da sein können. „Aber sobald sie nach Hause kommen, brechen sie zusammen“, sagt Martin Gommel. Bleiben kraftlos liegen, bis am nächsten Morgen der Wecker wieder klingelt.

Abwegig ist die Angst vor der Stigmatisierung nicht. Geschichten über die Diskriminierung psychischer Kranker im Beruf gibt es viele. Auch Martin Gommel hat bei einem früheren Arbeitgeber etwas Ähnliches erlebt. Als er damals für ein paar Wochen in die Klinik musste, habe er zwar viel Verständnis erfahren. Doch sei er hinterher plötzlich anders behandelt worden. „Auf einmal war die Kommunikation schwierig“, sagt er. Er hatte das Gefühl, aus bestimmten Fällen herausgehalten zu werden. Nichts sei ihm mehr zugeordnet worden. „Ich hatte das Gefühl, abgestiegen zu sein“, sagt er. Irgendwann lief der Vertrag aus.

Aber nie habe jemand offen mit ihm gesprochen, sagt Martin Gommel. Dabei hätte er sich das gewünscht – ein Gespräch auf Augenhöhe. „Es wäre okay gewesen, wenn jemand gesagt hätte: Du warst in der Klinik, was können wir dir denn noch zutrauen?“ Er hätte gerne gemeinsam nach einem Weg gesucht. Zumal er zwischen den Episoden, die er bislang alle zwei, zweieinhalb Jahre hatte, nor-

mal leistungsfähig ist. „Zwischendurch geht es mir gut“, sagt er. „Ich arbeite gerne und sehr viel.“ Die Krankheit behindert ihn dann überhaupt nicht.

Michael Deuschle, leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Mannheimer Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI), pflichtet ihm bei. Zwischen den Episoden seien Menschen mit Depressionen arbeits- und leistungsfähig wie jeder andere auch, sagt er. Ähnliches gilt für Angststörungen. Diese Krankheiten sind gut behandelbar – medikamentös oder durch Psychotherapie. Vielen Menschen gelinge es so, symptomfrei zu werden, sagt Deuschle. Auch könnten sie selbst viel dazu beitragen, dass es ihnen besser geht: indem sie sich gesund ernähren, Sport treiben, regelmäßig und

„Bei Zahnschmerzen sagt niemand: Reiß dich zusammen“

ausreichend schlafen, soziale Kontakte pflegen. Allerdings suchen viele Menschen mit psychischen Erkrankungen seiner Erfahrung nach Wochen, Monate oder gar Jahre zu spät Hilfe. Und das hat Folgen: „Je später sich jemand in Behandlung begibt, desto schlechter ist die Langzeitprognose“, sagt Deuschle.

Wer jedoch an Depressionen leidet, ist womöglich selbst nicht in der Lage, das zu erkennen. Oder er ist zu antriebslos, um sich um Hilfe zu bemühen. In beiden Fällen, meint Deuschle, könnten Freunde, Verwandte oder Kollegen hellhörig werden. Doch sind Scham und Stigma oft zu groß, um den Betroffenen darauf anzusprechen. Deshalb hat Deuschle an der Entwicklung des Programms „Mental Health First Aid (MHFA)“ mitgewirkt – einer Art Erste-Hilfe-Kurs für die Seele. Hier sollen Laien lernen, Menschen bei

### HINTERGRUND

■ **Nicht ignorieren:** Machen sich psychische Beschwerden wie Ängste, depressive Gedanken oder Energieverlust bemerkbar, sollten Betroffene das nicht ignorieren. Sie sollten außerdem nicht versuchen, irgendwie allein durchzuhalten, betont die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK).

■ **Generell gilt:** Wer die Unterstützung eines Therapeuten oder einer Therapeutin in Anspruch nehmen möchte, kann eine Praxis direkt anrufen oder die Nummer 116 117 des ärztlichen Bereitschaftsdienstes wählen.

■ **MHFA Ersthelfer:** Weitere Informationen zum Programm „Mental Health First Aid“ (Erste Hilfe für die Seele): [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de)

psychischen Problemen und in Krisen beizustehen. „Mit dem Programm wollen wir erreichen, dass man den Onkel anspricht, wenn er immer so traurig ist.“

SAP ist der erste Großkonzern, der dieses Programm mit eigenen Instrukteuren eingeführt hat, erklärt Torsten Paul. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit 2013 als Arbeitsmediziner in einem rund 30-köpfigen Team beim Softwarekonzern. Seiner Ansicht nach geht es darum, „umzudenken und den Blick zu weiten“. Wer sich nicht wohl fühlt, der könne ebenso wenig seine volle Leistung abrufen wie jemand, den Rückenschmerzen quälen, meint er.

**E**inen Mitarbeiter auf Einschränkungen durch eine psychische Erkrankung zu reduzieren, werde ihm nicht gerecht. „Wie wertvoll ein Mitarbeiter ist, merkt man nur zum Teil an der messbaren Leistung“, sagt Paul. Häufig gehe es vielmehr um den Beitrag, den jemand im Team leiste oder für die Gruppe erst er mögliche – um Dinge, die über das reine Produzieren eines Produktes hinaus gehen, erklärt Paul. „Der Wert eines Mitarbeiters entsteht – auch indirekt – an vielen Stellen.“

Ob jemand Chefs und Kollegen gegenüber offen mit Problemen umgehen könne, sei ein kulturelles Thema, meint er. „Die Menschen öffnen sich nur in einem Umfeld, in dem sie sich sicher fühlen.“ Dazu gehöre ein klares Bekenntnis der Unternehmensführung zu einer Kultur, die psychische Gesundheit unterstützt. Und Führungskräfte, die nicht nur in der Lage sind, Warnzeichen zu erkennen, sondern es auch als ihre Aufgabe betrachten, sich um die Mitarbeiter zu kümmern.

Dabei geht es – neben der menschlichen Fürsorgepflicht – auch um die Interessen des Unternehmens. „Damit wir Herausragendes leisten können, müssen die Mitarbeiter ihr Bestes geben – wollen und können“, erklärt Natalie Lotzmann. „Wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie sich nicht wertgeschätzt oder ungerecht behandelt fühlen, wird ihr Engagement abnehmen.“ Zudem werde sehr genau beobachtet, wie sich eine Führungskraft verhalte, wenn ein Kollege Probleme habe. Solche Dinge prägen den Umgang miteinander und die Bereitschaft, sich mit einem Unternehmen zu identifizieren.

Der Effekt, den das mit sich bringt. Lässt sich Lotzmann zufolge sogar beziffern. SAP hat einen Index entwickelt, mit dem das Unternehmen misst, wie gesund die Kultur ist und wie sich das finanziell auswirkt. Bezogen auf SAP entspreche eine Veränderung von einem Prozent des Gesundheitskultur-Indexes rund 100 Millionen Euro Unternehmensgewinn, sagt Lotzmann. „Der gesunde Menschenverstand sagt uns ja schon, dass die Auswirkungen immens sind. Aber mit diesem Index können wir wirklich beweisen, dass eine menschliche Kultur nicht nur eine Frage sozialer Verantwortung ist, sondern auch ökonomisches Gebot.“

**W**er über seine Krankheit spricht, macht sich verletzlich, sagt Martin Gommel. Ob er sich das traut, wird immer auch davon abhängen, wie die Menschen miteinander umgehen. Und ob der Chef mutig genug ist, auch mal zu sagen: „Ich habe heute keinen guten Tag, es geht mir echt deute.“

Ein Betrieb müsse sich entscheiden, meint er: „Will er Mitarbeiter, die immer funktionieren und ihren Job nach dem immer gleichen Muster erledigen. Oder möchte er Mitarbeiter, die sich öffnen können.“