

Dauerbelastung am Arbeitsplatz

In vielen Unternehmen wird heute oft unter dem Motto ZDF (Zahlen, Daten, Fakten) gearbeitet. Um am Markt weiterhin bestehen zu können, sehen sich viele Firmen zunehmend unter Druck. Ein großer Kostenfaktor sind die Personalkosten. Oft genug werden deshalb Mitarbeiter eingespart und die Arbeit auf das restliche Team verteilt.

Klientin Frau S., 49 Jahre

Fallbericht Frau S. arbeitet im Bereich Dienstleistung. Durch natürliche Fluktuation (Kündigung, Altersteilzeit, Rentenaustritte) verlassen Mitarbeiter aus ihrer Abteilung das Unternehmen und werden nicht ersetzt. Sie versucht die Lücke, die durch die Abgänge entstanden sind, auszufüllen. Frau S. fühlt sich für die Kunden verantwortlich und übernimmt weitere zusätzliche Aufgaben. Sie benötigt oftmals mehr Zeit für Dienstleistungen, als vorgesehen ist. Auch verzichtet oder reduziert sie ihre Pausenzeiten, um die Arbeit bewältigen zu können. Trotz allem Engagement bemerkt sie, dass die Arbeit so nicht zu schaffen ist. Sie fühlt sich hilflos und erschöpft. Auch das Arbeitsklima im Team hat sich verschlechtert, ihre Kollegen leiden ebenfalls unter der Situation. Durch die ständige Überforderung sind alle im Team gereizt und zunehmend aggressiv. Diese Grundstimmung wirkt sich auf den Umgang mit anderen Abteilungen, aber zunehmend auch mit Kunden aus. Frau S. leidet sehr unter der gedrückten Stimmung und der Überforderung. Sie stellt fest, dass es trotz konstruktiver Kritik keine Möglichkeit gibt, an der augenblicklichen Situation etwas verändern zu können. Kündigen möchte sie ungern, da sie Angst hat, keinen adäquaten Arbeitsplatz zu finden. Sie fühlt sich ausgeliefert. Frau S. fällt es jeden Tag schwerer, zur Arbeit zu gehen.

Sie hat bereits einen Termin bei einem Therapeuten vereinbart, die Wartezeit beträgt allerdings zwei Monate. Da sie kurzfristig Hilfe und Unterstützung benötigt, hat sie zur Überbrückung zunächst einmal fünf Gesprächsstunden mit mir vereinbart. Sie klagt über Erschöpfung und Schlafstörungen und ist verzweifelt, da sie keine Möglichkeit sieht, an der augenblicklichen Situation etwas zu verändern. In den

ersten beiden Sitzungen lassen wir zunächst Raum für das Klagen und die Verzweiflung. Frau S. fühlt sich bereits durch das Aussprechen ihrer Sorgen und das zugewandte Zuhören erleichtert. Nach ausführlicher Schilderung der beruflichen Situation, aber auch den Auswirkungen auf ihre Familie, sprechen wir in der dritten Sitzung über mögliche sinnvolle Lösungsansätze.

Der erste Schritt ist die Ermittlung ihrer inneren Antriebe. Mentale Vorsätze wie

- Du kannst doch jetzt keine Pause machen!
- Du darfst auf keinen Fall Nein sagen!
- Du musst alles perfekt koordinieren!
- Du darfst keine Fehler machen!

arbeiten mit Hochdruck daran, dass sie sich überfordert. Große Erleichterung macht sich breit, nachdem sie das Verhaltensmuster erkannt hat. Mit Humor und Witz erteilen wir den negativen Gedanken „Redeverbot“ und formieren inneren mentalen Widerstand. Mit dem Satz „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!“ (Viktor Frankl) appellieren wir an ihre innere Trotzmacht und versuchen, diese zu aktivieren. Gemeinsam suchen wir nun nach weiteren Anregungen, um eine Verbesserung ihrer Situation zu erzielen. Wir lassen die Leidgedanken hinter uns und konzentrieren uns auf neue Leitgedanken und auf die Entscheidung für das Sinnvolle. Nachfolgend erarbeitete Möglichkeiten unterstützen sie nun in ihrer weiteren Vorgehensweise:

Am Arbeitsplatz

- Ich vermerke geschäftliche aber auch private Termine in meinem Kalender.
- Ich leite in Absprache mit den Kollegen bewusst mein Telefon für eine Stunde um. So kann ich in Ruhe und ohne Unterbrechung ein wichtiges Projekt zu Ende bringen. Im Gegenzug biete ich auch meinem Kollegen an, ihn bei einer Terminalsache zu unterstützen.
- Mit den Kollegen spreche ich über Probleme am Arbeitsplatz und im Prozessablauf und wir suchen gemeinsam nach Lösungen nach dem Motto „Nur gemeinsam sind wir stark!“. Als Einzelkämpfer fällt es zunehmend schwer, den Druck auszuhalten.
- Ich trage schwierige Situationen mit Witz und Galgenhumor.

- Ich schalte in meiner Freizeit das Handy ab und schaue nicht in mein E-Mail-Fach, auch wenn es schwerfällt.

Im privaten Bereich

- Ich Sorge selbst für „Inselzonen“, in denen ich meine Akkus wieder auflade. Ruhe und Erholungsphasen dienen zum Erhalt der Arbeitskraft und des inneren Wohlbefindens.
- Ich setze Grenzen bei der Arbeit, aber auch im privaten Bereich.
- Ich nehme soziale Kontakte im Bekannten- und Familienkreis wieder wichtig(er).
- Ich gehen spazieren in der Natur, auch meditatives Gehen bringt Energie zurück. Ich genieße den Sonnenaufgang/-untergang und erlebe die Farbschattierungen mit allen Sinnen.
- Ich höre meine Lieblingsmusik am Abend nach der Arbeit.
- Ich blicke in den Himmel und beobachte die Wolken.
- Ich schaufle mir Zeit frei für mein Hobby.

Gemeinsam stellen wir einen Plan auf, wie sie konkret die Umsetzung gestalten kann. Ein weiteres Standbein ist das Erlernen von Entspannungstechniken. Praxisnah zeige ich Frau S. ein paar Übungen für Kurzentspannung, die sie direkt am Arbeitsplatz ausführen kann. Nach der siebten Sitzung fühlt sie sich stark genug, die Umsetzung zu versuchen. Zur Sicherheit vereinbaren wir noch zwei Termine, um eventuell auftretende Widerstände besprechen zu können.

Fazit Immer häufiger beobachte ich, dass Unternehmen Mitarbeiter an ihre psychischen Grenzen bringen. Überforderungen durch zu großes Arbeitspensum, ebenso ein Mangel an Wertschätzung und Anerkennung, aber auch überholte Einstellungswerte der Klienten führen oftmals zur psychischen Erschöpfung. Eine wichtige Voraussetzung dagegen für ein gelingendes Arbeitsleben ist es, Lebensfreundliches und Sinnvolles wiederzuentdecken und zu bejahen.



Ute Kunzmann

Heilpraktikerin für
Psychotherapie

kontakt@utekunzman.de