

„Entspannung ist kein Luxus“

Stress gehört zur Kommunikationsbranche wie die Butter zum Brot. Warum ein Umdenken stattfinden sollte.

••• Von Nadja Riahi
und Laura Schott

Wer kennt es nicht: Vor dem Einschlafen noch einmal schnell die E-Mails checken, in der Früh warten schon die WhatsApp-Nachrichten in der Gruppe mit den Arbeitskollegen, und in der Mittagspause werden Social Media-Anfragen beantwortet. Die Zeit, in der man die Arbeit am Schreibtisch im Büro gelassen hat, ist in der Kommunikationsbranche schon lange vorbei. Im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr abschalten zu können, führt bei Menschen, die in der Branche arbeiten, zu Stress und nicht selten auch psychischen Erkrankungen.

Eine Studie der University of Cincinnati etwa zeigt, dass Journalisten besonders häufig an Burn-out erkranken; der britische PR-Berufsverband fand heraus, dass in Großbritannien



© Panthermedia.net/innovatedcaptures

2018 über 20% der in der Branche beschäftigten wegen Stress, Angstzuständen oder Depression zeitweise der Arbeit fernbleiben mussten, und in Deutschland weisen Dialogmarketer die zweithöchste Zahl an psychisch bedingten Arbeitsausfällen auf.

Was zu solchen Zuständen führt, sind sogenannte psychosoziale Risiken, die laut Definition der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit durch unzulängliche Arbeitsgestaltung und -organisation und mangelndes Arbeitsmanagement entstehen können. Zeitdruck, unregelmäßige Arbeitszeiten und ständige Erreichbarkeit, aber auch die Sorge um die Sicherheit des eigenen Arbeitsplatzes machen den

in der Kommunikationsbranche Tätigen besonders zu schaffen. Journalistin, Work Ability- und CSR-Beraterin Evelyn Huber-Reitan im Interview über psychische Belastungen, digitalen Stress und warum sich Männer nicht gern helfen lassen.

medianet: Frau Huber-Reitan, viele Studien zeigen auf, dass die Medienbranche besonders viel Druck auf die dort Tätigen ausübt. Warum ist das so?

Evelyn Huber-Reitan: In Verlagen ist die Gefahr schon sehr groß. Das hängt mit Organisationsstruktur und der Digitalisierung zusammen, die in den letzten Jahren eingezogen ist. Dieser digitale Stress, der dadurch entstanden ist, hat Me-

dienunternehmen verändert. Da muss man sich anschauen, wie man mit den Menschen umgeht, die diesen digitalen Stress *nicht* aushalten – aber auch, wie ich selbst mit dem Stress umgehe.

medianet: Wie würden Sie digitalen Stress definieren?

Huber-Reitan: Dieses ‚Nicht abschalten können‘. Das ist eigentlich das Um und Auf und in der Kommunikationsbranche ein riesiger Bereich, weil das Handy eine wesentliche Aufgabe hat: am Abend noch schnell die Nachrichten und Mails checken und so weiter. Durch das permanente online sein können wir uns nicht mehr *distanzieren*. Es ist nämlich extrem schwierig, den Kopf freizubekommen, viele wissen gar nicht, wie das gehen soll. Sicher, früher hatten wir auch viel Arbeit, aber ohne diesen ständigen Druck, den das Handy in der Tasche macht. Heute hat man quasi die Arbeit überall mit.

medianet: Würden Sie sagen, dass das alle Generationen gleich betrifft?

Huber-Reitan: Wenn es um den digitalen Stress geht, würde ich sagen, dass die jüngere Generation mehr betroffen ist. Es kann aber auch Menschen, die mit der Digitalisierung nicht vertraut sind, sehr stressen, wenn sie sich im Zuge der Arbeit neue Technologien anlernen müssen. Das merke ich immer öfter. Es ist aber um nichts leichter, wenn man damit aufwächst, glaube ich.

medianet: Kann man sich das überhaupt leisten, sich zu distanzieren als Journalist?

Huber-Reitan: Das ‚Immer-verfügbar-sein‘ ist das Wesen des Journalismus. Ich finde, es hat noch nie bessere Zeiten gegeben für den Journalismus als jetzt. Das ist schon eine bahnbrechende

„

Die Unternehmen lernen nicht aus den Burn-out-Fällen ihrer Mitarbeiter. Stattdessen fühlen diese sich wie Versager.

**Evelyn
Huber-Reitan**

“