

de Zeit mit dem Internet. Oft fällt es aber schwer, sich zu erholen, da muss ich mit jungen Leuten Schritt für Schritt klären, was unter Regeneration verstanden wird. Viele ärgern sich darüber, dass sie krank werden, jedoch sollten sie dankbar sein, dass der Körper reagiert und nach Erholung verlangt. Ich habe gelernt, dass man das Gehirn austricksen kann, den Körper aber nicht.

medianet: Welche Fehler werden in puncto Stress und Entspannung gemacht?

Huber-Reitan: Ich würde gar nicht sagen, dass der Mensch hier schuld ist, sondern unser Wirtschaftssystem. Dieses 'Alles ist möglich', man muss noch besser, schneller werden und kann mit einem Tritt in den Hintern alles schaffen. Das stimmt einfach nicht. Irgendwann ist stopp.

Die Unternehmen lernen auch nicht aus den Burn-out-Fällen ihrer Mitarbeiter. Stattdessen fühlen diese sich wie Versager, weil sie etwas nicht geschafft haben. Ein großer Fehler ist auch, dass alle zwei bis drei Jahre die Führungskräfte ausgetauscht werden, die mit neuer Energie alles umkrempeln und vom Rest der Mannschaft verlangen, mit dem Tempo Schritt zu halten. Das funktioniert nicht.



© Julia Patist

medianet: Tragen auch die prekären Arbeitssituationen dazu bei, dass Stress in der Kommunikationsbranche eine große Rolle spielt?

Huber-Reitan: Ja, genau so ist es. Prekär ist vor allem die Unsicherheit und egal, was man im Leben macht, mit der Unsicherheit lebt es sich schwer. Wenn man Angst um den Job hat und dann auch noch erhöhte Arbeitsanforderungen, dann funktioniert das für junge Menschen vielleicht für eine Zeit, aber nicht auf Dauer.

medianet: Das Internet abschalten können wir in der heutigen Zeit nun nicht mehr. Was können wir stattdessen tun, um den Stress zu reduzieren?

Huber-Reitan: Ein positiver Trend ist jedenfalls die Achtsamkeitskultur mit Yoga und Atemübungen. Wir müssen lernen abzuschalten – das ist Schwerst-

”

Sicher, früher hatten wir auch viel Arbeit, aber ohne diesen ständigen Druck, den das Handy in der Tasche macht. Heute hat man die Arbeit quasi überall mit.

Evelyne Huber-Reitan

“

arbeit. Entspannung ist kein Luxus. Die Burn-out-Spirale fängt meist mit Schlafstörungen an, dann folgen Rücken- und Kopfschmerzen, der Körper gibt schon ganz klare Signale.

medianet: Sie haben eine Liste veröffentlicht mit den Dingen, die man im Falle eines Burn-out machen sollte. Wie läuft Ihre Arbeit mit den Betroffenen dann konkret ab?

Huber-Reitan: Es kommt immer auf die Situation an. Aber eines ist das Wesentliche und manchmal ist es nur dieses eine: die Verleugnung der Situation. Die eigene Wahrnehmung ist die richtige. Wenn eine Situation alle stört, jedoch niemand etwas dagegen tut, dann wird die Wahrnehmung nicht richtig eingeordnet und die eigenen Gefühle geschmälert. Indem ich sage, dass etwas *nicht* okay ist, tue ich schon etwas für meine Selbstfürsorge. Ich zähle auch mangelnde Wertschätzung zu prekären Arbeitsverhältnissen. Diese Wertschätzung muss man sich dann eben selbst in privaten Kreisen holen.

medianet: Was kann von der Mitarbeiterseite getan werden, um etwas zu verändern?

Huber-Reitan: Auf der Unternehmensebene aufzuzeigen, dass diese Art zu wirtschaften Menschen kaputt macht. Aufstehen und sagen: 'Das ist nicht ok'. Das ist natürlich wahnsinnig schwierig, da in einen Konflikt

reinzugehen und das zu kommunizieren, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass das Gegenüber auch nicht in so einer Situation sein möchte.

medianet: Wie sehen Sie das Thema aus der Genderperspektive?

Huber-Reitan: Ich würde sagen, Männer und Frauen sind ganz unterschiedlich in der Art und Weise, wie sie mit einem Burn-out umgehen und warum sie ihn bekommen. Frauen kommen öfter zu mir, bei vielen Männern brauche ich auch oft eine Dreiviertelstunde, bis sie einmal damit herausrücken, was eigentlich das Problem ist. Bei Frauen kommt oft die Doppelbelastung mit Kindern und auch Pflege von Angehörigen dazu. Es ist ausreichend statistisch belegt, dass solche Doppelbelastungen ein extrem hoher Stressfaktor sind. Manchmal ist es wahrscheinlich auch eine ökonomische Entscheidung, dass die Frau zu Hause bleibt, aber ich bin mir sicher, dass sich das auch ändern wird.

Statistisch gesehen, sind Frauen öfter betroffen. Ich kann aber aus meinen Beratungen sagen, dass es glaube ich noch nicht ausreichend erforscht ist. Männer sterben früher, und wir wissen aber auch nicht genau, warum. Männer schauen ganz anders auf ihre Gesundheit. Das, was bei Frauen Burn-out ist, äußert sich bei Männern oft in Suchtverhalten; das wird dann oft nicht erkannt. Männer lassen sich auch weniger gern helfen als Frauen, Frauen nehmen Hilfe und Unterstützung viel eher an.

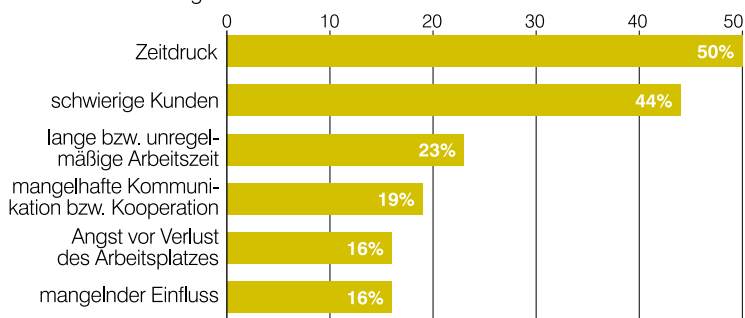
medianet: Gestehen sich Männer ein Burn-out weniger ein als Frauen?

Huber-Reitan: Die gestehen sich das gar nicht ein. Die sehen das nicht, die gehen zum Arzt und sagen: 'Können Sie mich bitte wieder gesund machen?'

Psychosoziale Risiken in der Branche

Sektor Information und Kommunikation

In Prozent der befragten Unternehmen



Quelle: EU-OSHA ESENER-2