



Stress im Beruf – Dauerproblem in deutschen Firmen

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz haben in den vergangenen Jahren in den meisten Unternehmen zugenommen, wie aus einer Befragung der Hans-Böckler-Stiftung (09/08-01/09) hervorgeht. Demnach arbeiten in vier von fünf Betrieben die Beschäftigten heute unter einem enormen Zeit- und Leistungsdruck, berichteten die rund 1700 befragten Personalvertreter. Die Wirtschaftskrise dürfte das Problem noch verschärfen, erwartet die Hans-Böckler-Stiftung.

Was ist Stress?

Der menschliche Körper reagiert auf Stresssituationen wie vor Millionen Jahren, als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren. Der Organismus mobilisiert kurzfristig sämtliche Reserven für Flucht oder Angriff. Die Stresshormone mobilisieren Energiereserven, erhöhen den Blutdruck und die Pulsfrequenz und beschleunigen die Atmung. Die Muskulatur wird auf Höchstleistung getrimmt. Andere Funktionen werden heruntergefahren wie u. a. die Immunabwehr, die Verdauung und die regenerativen Funktionen.

Am Arbeitsplatz mündet der Dauerstress allerdings in keine adäquaten körperlichen Aktivitäten. Der Organismus stößt immer wieder Stresshormone aus, ohne dass die Anspannung aufgelöst wird. Durch die veränderten Körperfunktionen und die erhöhten Konzentrationen von Stresshormonen wirkt sich andauernder Stress schädigend auf das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem aus. Etwa jeder zweite Arbeitnehmer weist am Arbeitsplatz erhöhte Blutdruckwerte auf.

Wen betrifft Stress?

Betroffen sind bereits heute nicht nur einzelne Beschäftigte sondern mit durchschnittlich 43% große Teile der Belegschaft, heißt es in der Umfrage. Als Ursache für die Belastungen nannten 84% der Befragten eine zu enge Personaldecke, 79% die hohe Eigenverantwortlichkeit von Beschäftigten und 75% die Abhängigkeit von Kundenvorgaben.

„Für die Beschäftigten ist das ein zweischneidiges Schwert: Die neue Freiheit zahlen viele mit Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck.“, erklären die Experten.

Die Studie zeigt außerdem: Mitarbeiter in Management-Positionen sind der größten Belastung ausgesetzt (64%), gefolgt von Kollegen der Bereiche Personal (50%), Konstruktion und Produktion (42%), Buchhaltung (30%) sowie Allgemeine Verwaltung und Kundendienst (je 22%).

Besonders betroffen sind Beschäftigte in Dienstleistungsberufen sowie in den Branchen Nachrichten, Telekommunikation und Verkehr. Dort sei etwa jeder Zweite stark psychisch belastet. Die Stiftung rechnet weiter mit einer Verschlechterung der Situation: „Die Personaldecke in den Betrieben wird noch dünner, die Angst vor dem Jobverlust wird zunehmen. Dies dürfte sich negativ auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken.“

Um diesem Problem mit allen entstehenden Kosten vorzubeugen, gibt es eine Fülle von Möglichkeiten. Sowohl als Arbeitgeber als auch als Arbeitnehmer kann man konkret etwas tun.

Lesen Sie im nächsten Monat, welche Maßnahmen Sie ergreifen können!