

[deutschlandfunknova.de](https://www.deutschlandfunknova.de)

"Wer abends immer noch E-Mails checkt, droht das Überarbeiten zu chronifizieren"

Amelie Fröhlich, Deutschlandfunk Nova

5-6 Minuten

Es gibt Arbeitswochen, in denen man eigentlich gar nicht mehr hinterherkommt. Ein weiteres Meeting, ein neuer Workflow, viele Mails und schon sind Überstunden vorprogrammiert. Und schwups, da ist es schon: das Hamsterrad. Dabei können Stress und zu lange Arbeitszeiten richtig krank machen, das belegt nun eine neue Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Arbeitsorganisation.

Um es vorweg zu nehmen: Besonders betroffen sind asiatische, lateinamerikanische und afrikanische Länder. Der Grund: Der geringe bis nicht vorhandene Arbeitnehmerschutz. Aus der [globalen Analyse](#) der WHO geht hervor, dass 2016 weltweit knapp 750.000 Menschen an Schlaganfällen oder Herzerkrankungen gestorben sind, weil sie 55 Wochenstunden oder mehr gearbeitet hatten. Ein bitterer Rekord.

"Fast jede zehnte Arbeitskraft weltweit arbeitet mindestens 55 Stunden pro Woche. Tödliche Folgen hat das vor allem für Menschen, die Mitte vierzig oder älter sind und danach noch lange viel zu viel arbeiten."

In Coronazeiten verschwimmen Arbeit und

Privatleben noch mehr

Zum Glück gibt es in Deutschland ganz andere Rahmenbedingungen als in den meisten anderen Ländern, ein funktionierendes Gesundheitssystem und rechtliche Maßnahmen, um sich gegen Ausbeutung zu wehren. Trotzdem wirkt sich auch hier Überarbeitung auf die Gesundheit der Menschen aus.

Im Jahr 2017 waren es laut Bundesregierung bei Festangestellten durchschnittlich 27 bezahlte und unbezahlte Überstunden. Immer mehr Menschen suchen deshalb Beratungsstellen auf wie die von Tobias Stächele, Psychotherapeut und Co-Leiter der Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen an der Universität Freiburg.

"Die Stressoren sind vielfältig: Konflikte am Arbeitsplatz, wenig Freizeit und hoher Arbeitsdruck. All das sind Themen, die viele Menschen beschäftigen. In Coronazeiten kommt außerdem die Angst dazu, den Job zu verlieren."

Tobias Stächele, Psychologischer Psychotherapeut

Den Satz "Das ist mir zu viel, das kriege ich nicht hin" hört er hier häufig von den Patientinnen und Patienten, sagt er. Er bezeichnet das als "arbeitsbezogene Stressoren".

Auf "Pufferfaktoren" kommt es an

Ob sich die Stressoren zu einem belastenden und gesundheitsschädlichen Problem entwickeln, ist laut Tobias Stächele von sogenannten Pufferfaktoren abhängig. Dazu gehört zum Beispiel die Möglichkeit, Einfluss auf den Arbeitsalltag zu nehmen, also Pausen zu machen, Unterstützung zu suchen und so stressige Phasen

"abzupuffern".

Fehlen diese Ressourcen, wird es schwer. Zu erklären ist das auch mit der sogenannten Anforderungskontroll-Theorie. Laut ihr werden Menschen krank, wenn sie hohe Anforderungen erfüllen müssen, dabei aber wenig Kontrolle über ihre Arbeit haben.

Zwischen negativem und positivem Stress unterscheiden lernen

Dabei ist nicht jede stressbezogene Situation im Arbeitskontext unbedingt schlecht. Der Körper reagiert oft erst einmal positiv, indem er Energie bereitstellt, um Herausforderungen zu meistern.

Das findet auf verschiedenen Ebenen statt: der gedankliche Fokus auf das Arbeitsziel wird stärker, die emotionale Anspannung größer – und über Hormone, Neurotransmitter und muskuläre Anspannung kann unser Körper eine höhere Leistung bringen als in einem entspannten Zustand.

Stressmanagement ist langfristig besser als Überstunden

Die Daueranspannung kann dann zu einer erhöhten Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, erhöhtem Blutdruck, aber auch zu Immunreaktionen wie Entzündungen oder Hautausschlag führen. Auf psychologischer Ebene kann sich das in Form von Gereiztheit oder Konzentrationsschwierigkeiten äußern.

Eine Möglichkeit, dem Stress entgegenzuwirken, ist zum Beispiel Stressmanagement oder Achtsamkeitstraining. Ziel ist dabei, zu lernen, eine innere Distanz zum Job aufzubauen. Diesen Ansatz empfiehlt auch David Groneberg, Professor für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin an der Universität

Frankfurt.

["Wenn ich abends von zu Hause noch meine Emails checke, ist das schlecht, weil ich das Überarbeiten so chronifiziere."]

David Groneberg, Arbeitsmediziner

Gerade in Corona-Home-Office-Zeiten beobachten die Forschenden aber noch mehr, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen. Doch die Experten warnen: Unzufriedenheit, Leistungsdruck, Angst, Überstunden – langfristig gefährdet zu viel Arbeit unsere Gesundheit und damit irgendwann auch unser Privatleben.