



THERAPIE FÜR ALLE-WARUM NICHT JEDE KRISE EINE KRANKHEIT IST

Super oft habe ich schon mit meinen Freundinnen zusammengesessen und gesagt, hier der eine müsste echt mal eine Therapie machen oder ich habe einer Freundin selber gesagt, vielleicht mal eine Therapie und ich wette ihr habt das auch schon mal gemacht, aber haben wir dieses Therapie für alle ein bisschen übertrieben in der letzten Zeit und jeder sollte mal eine gemacht haben, ist als Grundhaltung irgendwie Quatsch, weil nicht jede Krise ist direkt eine psychische Krankheit. Wir entheddern unsere Alltagsweisheiten und schauen, was die Forschung dazu herausgefunden hat in diesem Podcast Quarks Daily. Und Arbeit nervt, haben schon Deichkind gesagt.

Wir betrachten das Ganze aber etwas genauer, nämlich Stress im Job. Wir sagen euch, warum das nicht immer nur die schiere

Menge an Arbeit ist, die uns stressen kann, sondern warum das auch an was ganz anderem liegen kann. Ich bin Ina Plodroch.

Therapie als Lösung für alle und alles, fast wie so ein Lifestyle-Produkt. Haben wir dieses Therapie für alle ein bisschen übertrieben? Celine Elster aus dem Quarks Team, du hast das recherchiert. Brauchen wir wirklich alle eine Therapie? Das, was man teilweise hört oder was du auch schon besprochen hast mit deinen Freundinnen, dass wirklich jeder das mal gemacht haben muss, das ist so wissenschaftlich nicht hundertprozentig belegbar, aber in der Wissenschaft gibt es einen sogenannten Therapeutic Turn der letzten 25 Jahre und sagen wir mal so, wir psychologisieren unseren Alltag schon zunehmend immer mehr.

Und was man auch sagen kann, viele Menschen, die jetzt diesen Schritt in Richtung Therapie machen, die dachten vorher, sie seien gesund oder mentale Gesundheit war einfach noch zu sehr ein Tabuthema. Aber ist das denn auch so? Also nehmen psychische Erkrankungen zu? Ja, auf jeden Fall. Die Zahlen steigen und die WHO hat 29 Länder verglichen.

Jede zweite Person im Schnitt entwickelt im Leben mindestens einmal eine psychische Erkrankung. Die Definition ist hier, wenn

ein psychisches Problem so stark und dauerhaft ist, dass die Person massiven Leidensdruck verursacht und halt den Alltag nicht mehr normal bewältigen kann. Wichtig ist hier halt die Abgrenzung.

Eine normale Reaktion auf eine schwere Lebensphase wie Trauer nach einem Todesfall oder kurzzeitiger Stress im Job ist eben nicht direkt eine psychische Erkrankung. Man kann sich da anschauen, welche Rolle Social Media dabei spielt. Therapie eben nicht mehr so als ärztliche Behandlung, sondern eher als Statussymbol für hohe Reflexionsfähigkeit, emotionale Reife oder Selbstoptimierung darzustellen und warum das auch gefährlich sein kann.

Ich meine, das ist schon ein Ding. Gut, dass du das mal so sagst. Das stimmt ja echt.

Ältere Generationen haben sich total geschämt, wären nie zur Therapie gegangen. Darüber sprechen erst recht nicht. Und jetzt ist es ja wirklich eigentlich ein Statussymbol.

Also dieses Ja, ja, guck mal, ich habe es auch gemacht. Wir gehen das jetzt aber noch mal irgendwie durch. Warum wirkt das denn gerade so, als wären plötzlich alle in Therapie oder als bräuchten das alle? Dass wir das so wahrnehmen, hat wissenschaftlich gesehen drei Hauptgründe.

Einmal gab es super lange eine Unterdiagnostizierung von Krankheiten. Also zum Beispiel ADHS ist erst seit Anfang der 2000er Jahre auch eine Diagnose für Erwachsene. Und dann der zweite Grund.

Wir sind auch umgeben von sehr vielen Krisen, Konflikten und Unsicherheiten in der aktuellen Zeit. Da spielt sowas rein wie Krieg in Europa, Klimawandel, Corona. Und der dritte Grund.

Das Thema hat auch mehr Präsenz im Internet, also dass total viele Menschen auf Social Media darüber sprechen und ja fast schon ihre psychischen Krankheiten so ein bisschen zur Schau stellen. Absolut. Und das sorgt zwar im positiven Sinne für eine Enttabuisierung, dass da mehr darüber geredet wird, aber es kursiert total viel Halbwissen, Trendvideos in der sogenannten Poppsychologie.

Und da gibt es jetzt keine Zahlen exakt dazu, ob Therapie deswegen von mehr Leuten als Luxusgut oder Lifestyle angesehen wird. Aber es gibt sehr viel sozialwissenschaftliche Forschung, die beschreibt, dass Therapie oder eben dann Selbstdiagnosen zunehmend Teil von unserer Identitäts- oder auch Konsumkultur werden. Und die Wissenschaft spricht da vom Therapeutic Turn.

Den gibt es jetzt aber schon länger, als dass die Leute irgendwie in den sozialen Medien da ständig drüber sprechen, oder? Genau. Also das Phänomen ist nicht neu in der Wissenschaft, wurde aber durch Social Media wirklich deutlich sichtbarer. Also zum Beispiel durch die selbstverständliche Nutzung von psychologischen Begriffen wie Trauma, Trigger, Narzisstisch, Toxisch.

Das liest man ja wirklich fast überall. Und diese Begriffe fasst man da zusammen unter Therapy Speech. Und das bezeichnet einfach die sehr unpräzise oder oberflächliche Integration von psychotherapeutischen Fachsprachbegriffen in unseren Alltag.

Und soziologische Studien aus den USA, Argentinien und England kommen da zu dem Schluss, dass wir so eben unseren Alltag und Gefühle immer mehr versuchen, selbst zu diagnostizieren und normale Probleme und Gefühle wie Trauer, Angst und Schüchternheit zu schnell als psychische Krankheiten quasi einkategorisieren. Aber ist das auch so? Also fördert Social Media so diese Tendenz dazu, dass wir uns selbst diagnostizieren? Das kann man schon so sagen. Also eine aktuelle Studie aus Rumänien zum Beispiel zeigt, dass durch das Nutzen von solchen Wörtern im Alltag oft diese fachliche Bedeutung, die ja eigentlich dahinter steckt, so verloren geht.

Und das klickt sich auch echt gut. Eine Stichprobe aus den USA hat über 100 TikToks miteinander verglichen. Und dabei kam raus, dass so Videos über Depressionen und Angstzustände von Betroffenen auf TikTok im Vergleich zu Videos von jetzt medizinischem Fachpersonal wirklich deutlich mehr Aufrufe bekommen haben.

Also allgemeine Emotionen wurden da zu psychischen Erkrankungen zugewiesen, was laut der Studie eben ein Risiko für Selbstdiagnosen wirklich steigern kann. Aber wenn jetzt Erkrankungen zunehmen und Social Media die Selbstdiagnosen pusht, sind denn auch wirklich mehr Menschen in Therapie als früher? Die Zahl der psychotherapeutischen Behandlungen, die

steigt zwar, aber nicht so stark, wie man vielleicht denkt, weil es gibt ja jetzt auch nicht auf einmal mehr Plätze. Die Bedarfsbemessung bei uns in Deutschland ist aus 1999 und der Eindruck von diesem Boom entsteht eher, weil die Nachfrage und eben die Sichtbarkeit vom Thema zugenommen haben, während halt die tatsächliche Versorgung aufgrund von Kapazitätsgrenzen da deutlich hinterherhängt.

Und es gibt immer mehr Therapeuten als früher, das stimmt, aber die teilen sich halt zum Teil auch einen Kassenzulassungsplatz. Das heißt, es gibt gar nicht unbedingt mehr Kapazitäten oder mehr Stunden. 2025 waren es circa so 7,5 mehr Behandlungsfälle in Prozenten als 2021.

Und im neuesten AXA Mental Health Report steht dagegen, dass immer mehr Menschen ihre psychischen Erkrankungen nicht behandeln lassen, weil eben auch dieser lange Weg bis zum Therapieplatz viele abschreckt. Und 16 Prozent beschreiben da sogar, dass sie ihre psychische Erkrankung aufgrund von Informationen aus dem Internet so selbst beschreiben. Und zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch Studien aus den USA und Kanada.

Ich meine, das ist ja der Punkt. Also mit diesem Diagnostizieren uns selbst und jeder denkt, er hat auch wirklich eine psychische Erkrankung. Also nicht jeder ist jetzt ein bisschen überspitzt, aber wo kann man das denn abgrenzen? Also wo ist es noch eine normale Lebenskrise, die einfach dazugehört? Und wo beginnt eine psychische Erkrankung? Das beschäftigt auch die Wissenschaft und lässt sich nicht so hundertprozentig genau belegen.

Also für so eine richtige Diagnose gibt es ja geschultes Fachpersonal. Die haben ja Minimum fünf Jahre Studium und Weiterbildung hinter sich. Und zwei Psychologen aus der Uni Duisburg-Essen, die haben 2024 in einem Paper genau diese sehr sensible Debatte diskutiert.

Wann ist psychisches Leid eben Teil des Lebens und wann Erkrankung? Und laut ihnen gibt es eine deutliche gesellschaftliche Tendenz, Persönlichkeitsveränderungen oder auch vorübergehende seelische Krisen sehr, sehr schnell als Krankheit einzustufen. Und deswegen müsste man hinterfragen, wo zum Beispiel der Verlust von Trauer irgendwie endet und eine ernstzunehmende Depression beginnt. Und die nehmen auch diesen eben erwähnten Therapeutic Turn und sagen, dass er so ein bisschen mitverantwortlich ist für die gegenwärtigen Mängel an zur Verfügung stehenden Therapieplätzen.

Sie nennen das dann so psychologischen Kulturwandel. Aber es gibt auch deutliche Kritik an deren Betrachtungsweise, weil im Endeffekt ist es ja auch oft ein Prozess rauszufinden, wie man sich fühlt oder welche Therapie einem da helfen kann. Wenn ihr da noch mal tiefer einsteigen wollt.

Also wir haben hier bei Quarks Daily schon in der Spezialfolge darüber gesprochen, wie Psychotherapie überhaupt wirkt. Und wir haben auch in der Folge darüber gesprochen, welche Rolle KI in der Psychotherapie spielen könnte. Genau, da geht es auch darum, inwiefern die vielleicht auch die Versorgungslücke ein bisschen unterstützen kann.

Wir verlinken euch das. Heißt das denn aber auch im Umkehrschluss, dass Therapie nicht automatisch für jede Situation die universelle Lösung ist? Weil ich habe genau wie du vielleicht auch irgendwem schon mal gesagt, ja, schadet ja nie. Genau, also das ist auch eine gängige Wahrnehmung in der Gesellschaft.

Forschende der Uni Greifswald oder auch in Marburg haben aber eben mit Fragebögen Belege dafür gesammelt, dass man kleinere Krisen und Schicksalsschläge auch ohne Therapie, zum Beispiel durch das soziale Umfeld überwinden kann. Die warnen sogar vor negativen Effekten, wenn man Therapie macht, obwohl man jetzt nicht ernsthaft stark erkrankt ist, dass das ja dann sogar nicht förderlich sein kann. Aber ganz ehrlich, jemand, der das gar nicht braucht und eine Therapie macht, das passiert ja eigentlich nicht.

Weil bei uns in Deutschland wird das ja über die psychotherapeutische Sprechstunde gesteuert und eingeschätzt. Und ob die überall mal gleich abläuft, das wissen wir jetzt nicht sicher. Aber es ist wichtig zu betonen, Psychotherapie gilt auf jeden Fall als sehr, sehr wirksam und hilfreich für viele Erkrankungen.

Und eine andere Sache ist ja also dieses Ja, okay, allen wird empfohlen, macht doch mal eine Therapie. Und gleichzeitig, also ich höre auch von vielen, die sagen Ja, ich weiß ja nicht, sollte ich mir einen Platz suchen? Ich will ja auch niemandem den Platz wegnehmen. Es geht ja bestimmt anderen noch viel schlechter.

Also kann das passieren, dass man jemandem, den schlechter geht, den Platz theoretisch wegnimmt? Weil eigentlich sollte es doch auch irgendwie nach Prioritäten sortiert sein, sodass das nicht passiert. Oder wie ist das? Genau, also eigentlich sollte genau diese Regelung nach Prioritäten seit 2019 durch diese Sprechstunde gemacht werden, weil Kassensitze sind auch gesetzlich verpflichtend, 100 Minuten pro Woche als diese psychotherapeutische Sprechstunde anzubieten, wo das eben eingeschätzt und geregelt wird. So als erste Anlaufstelle, das wird über die 116 117 vermittelt.

Aber eine Studie aus der Uni Mainz von 21 zeigt, dass das leider nicht so funktioniert, wie gedacht. Also dass zum Beispiel die Wartezeiten sich auch nicht deutlich verkürzen und aktuell liegen die laut Bundestherapeutenkammer immer noch bei bis zu fünf Monaten. Das ist echt, echt krass.

Ja, wenn so viele Menschen eine Therapie nachfragen, gibt es denn irgendeine Form, wie das sichergestellt wird, dass die sowieso schon mit lange Wartezeiten verbundenen Plätze wirklich auch bei denen ankommen, die sie ganz dringend brauchen? Also aktuell läuft diese Regelung wirklich komplett über diese Sprechstunden und es gibt auch keine Evidenz, inwiefern das jetzt politisch strenger überprüft werden sollte oder was eine neue Regelung da bringen würde. Experten weisen aber

echt immer wieder darauf hin, dass die Kriterien dafür, wann wer irgendwie wo einen Therapieplatz bekommt, auf diesen tatsächlichen Behandlungsbedarf, der enorm hoch ist, gar nicht hinterherkommen, eben wegen der fehlenden Kassensitze. Also ich würde so summa summarum sagen, nicht jeder Mensch braucht mal Therapie, aber die, die es brauchen, die müssen in der Regel echt aktuell lange auf einen Platz warten und das kritisieren auch viele scharf, weil Studien belegen auch, dass so die Lebenserwartung bei psychischen Erkrankungen sich um bis zu zehn Jahre verkürzen kann und aktuell geht es in dieser ganzen Versorgungsdebatte ja eher um Kürzungen rund um dieses Beitragsstabilisierungsgesetz, also dass auch fehlende Finanzierung zum Beispiel für die Weiterbildung für angehende Therapeutinnen und Therapeuten nach dem Studium fehlt.

Also da steigt auch die Angst, dass die Plätze in Zukunft noch knapper werden können. Also obwohl es diese krasse, krasse Knappheit gibt, ist dieser Gedanke, ich nehme vielleicht irgendwem den Platz weg, individuell gesehen nicht so gut, sondern das wird dann eigentlich vor Ort eingeschätzt. Aber sag mal, wie gehen wir denn jetzt um mit diesem, ja brauchen wir jetzt plötzlich alle Therapie? Was würdest du sagen? Ich würde sagen, weil wir halt immer mehr unseren Alltag psychologisieren und auch die Nachfrage aufgrund von der Enttabuisierung steigt, sollte man auf jeden Fall prüfen, ob und inwiefern eine Therapie halt im individuellen Fall helfen kann.

Gleichzeitig muss aber auf jeden Fall dieser höhere Bedarf anerkannt werden und zum Beispiel die Bedarfsbemessung für Kassenplätze angepasst werden. Und durch diese Sprechstunden und fachliche Einschätzung nimmt man auf keinen Fall irgendwem Platz weg, weil die grundlegende Versorgung für die, die es brauchen, sollte ja gegeben sein, am besten auch ohne monatelange Wartezeiten. Das heißt, ob wirklich jeder einmal Therapie braucht, da ist sich die Forschung nicht so ganz sicher.

Klar ist aber, viele Menschen leiden mindestens einmal im Leben einer psychischen Erkrankung. Aber wir sollten wirklich differenzieren. Nicht jede Krise, nicht jede Trauerphase, nicht jede Angst ist sofort wirklich eine psychische Erkrankung.

Auch wenn das in Social Media, in euren Timelines vielleicht manchmal ein bisschen anders aussieht. Das wirklich zu differenzieren und nicht sofort hier Therapie zu schreien, das ist wichtig. Und dann nicht in das Gegenteil zu kippen und zu sagen, ja, vielleicht nehme ich wem den Platz weg.

Also irgendwie Mittelmaß, das wäre es ja eigentlich. Feline Elster aus dem Quarks-Team, das hast du für uns recherchiert. Danke.

Ihr wisst das natürlich, immer samstags erscheint ein neues Quarks Daily Spezial. Und jetzt seid ihr mal dran. Wir wollen nämlich gemeinsam mit euch entscheiden, welches Thema wir in der nächsten Folge behandeln.

Ihr könnt darüber abstimmen. Und zwar gibt es zwei Themen zur Auswahl. Das eine ist Familie.

Wann ist das eigentlich alles so anstrengend geworden mit den Kindern und der Partnerschaft und der Arbeit und sowieso? Und das andere ist, belauscht mich eigentlich mein Smartphone? Ihr hattet doch bestimmt auch schon mal den Eindruck, dass irgendwas, was ihr irgendwem erzählt habt, einen Tag später als Werbung aufgetaucht ist. Und ihr hattet den Eindruck, das aber noch nie gegoogelt zu haben. Diese zwei Themen stehen zur Auswahl.

Und wenn ihr jetzt in die Show Notes guckt, da ist ein Link und dann könnt ihr darüber abstimmen und dann bestimmt ihr, welches Spezial wir als nächstes für euch hochladen. Wir freuen uns auf eure Teilnahme. Ist stressig gerade oder ist gerade viel zu tun? Ja, momentan ist so ein bisschen viel.

Das sind irgendwie so totale Begrüßungsfloskeln geworden, weil irgendwie jeder immer gestresst ist. Bezogen auf den Job meinen wir damit, auf die Schnelle ja eigentlich immer, dass es zu viele Aufgaben sind und wir irgendwie gar nicht mehr hinterherkommen. Aber jetzt kommt Sabrina Leu aus dem Quarksteam.

Und Sabrina, du sagst, naja, es geht gar nicht nur ums Arbeitspensum, wenn es um Stress auf der Arbeit geht. Worum denn dann? Ja, die Forschung zeigt, dass Stress nicht nur durch zu viel Arbeit, sondern vor allem auch dann entstehen kann, wenn unklar ist, was genau eigentlich von dir erwartet wird oder wenn Erwartungen sich auch widersprechen. Also zum Beispiel, wenn du nicht klar beantworten kannst, was deine Aufgabe ist oder wenn du in so einem Rollenkonflikt steckst und diese Rollenkonflikte oder auch Rollenunklarheiten, die hängen in vielen Bereichen sogar stärker mit negativen Folgen und Stressgefühlen zusammen als die reine Arbeitsmenge.

Aber sag mal, die reine Arbeitsmenge, also dieses, es ist einfach zu viel auf dem Schreibtisch, das kann doch schon auch stressen, oder nicht? Ja, auf jeden Fall. Das ganz Klassische, also zu viel Arbeit in zu wenig Zeit, das macht müde, das macht gereizt und das kann einen auf Dauer auch richtig auslaugen. Dann gibt es auch noch die qualitative Überlastung.

Also wenn eine Aufgabe nicht einfach nur viel ist, sondern auch zu komplex ist. Also das kann zum Beispiel passieren, wenn dem Unternehmen eine neue Software eingeführt wird und du aber gar nicht richtig erklärt bekommst, wie sie eigentlich funktionieren soll. Ja, hat jeder bestimmt schon mal erlebt.

Aber es gibt ja trotzdem auch so Tage, da läuft es irgendwie einfach. Da ist es total viel, aber wir kriegen das einfach irgendwie so weggewuppt. Warum ist das so? Also viel Arbeit muss nicht automatisch schlecht sein.

Also manchmal kann das auch eine Herausforderung sein, an der man wachsen kann oder vielleicht ist das auch eine Chance, um sich im Job zu beweisen. Also es ist schon so, dass Menschen mit

viel Arbeit und selbst unter Druck oft erstaunlich gut umgehen können, solange klar ist, was sie tun sollen und warum. Das ist das mit der Rollenunklarheit, was du gemeint hast.

Warum ist das denn so kritisch? Naja, unser Gehirn muss sich ständig sortieren. Was passiert denn hier gerade? Was wird hier von mir erwartet? Was ist mein Job? Und wenn das bei der Arbeit unklar bleibt, dann fällt diese Orientierung weg. Und genau das stresst eben, wenn du ständig rätseln musst, ob du das Richtige machst, dann bist du innerlich dauernd auf Alarm und dann überprüfst du dich selbst, statt einfach arbeiten zu können.

Ja, super anstrengend. Da hat man immer noch so ein zweites Ding nebenher laufen. Genau, das kostet total viel mentale Energie, weil du arbeitest ja dann nicht nur an deinen Aufgaben, sondern eben auch daran zu verstehen, was deine Aufgabe eigentlich ist.

Also ob du gerade das Richtige machst, die richtigen Prioritäten setzt und ob dein Chef oder deine Chefin das wohl auch gerade so genau so sehen. Und wenn das eben unklar ist, dann kann sich das negativ auf die Motivation auswirken, auf die Leistung und auf die Arbeitszufriedenheit. Bei vielen untersuchten Folgen war

eben der Zusammenhang stärker als bei reiner Arbeitsüberlastung, also bei einem zu viel.

Das zeigt eine aktuelle Meta-Analyse, die über 500 Studien zu dem Thema ausgewertet hat. Wichtig ist aber, Das sind erst mal Korrelationen, also statistische Zusammenhänge. Okay, also es geht nicht um Ursache und Wirkung erst mal.

Nein, genau. Man kann nicht sicher sagen, Rollenunklarheit verursacht direkt Stress. Es könnte auch sein, dass gestresste Menschen ihre Arbeit chaotischer wahrnehmen.

Solche Verzerrungen versuchen Forscher immer herauszurechnen und ich sag mal mit insgesamt fast 780.000 Teilnehmern hat diese Meta-Analyse eine ziemlich große Datengrundlage. Aber diese Anstrengungen müssen wir schon mitdenken, wenn wir sagen, dass Rollenunklarheit mit vielen negativen Folgen besonders stark zusammenhängt. Bei Arbeitsüberlastung habe ich das ja schon angedeutet.

Da zeigt sich im Zusammenhang zu körperlichen Beschwerden und Rollenkonflikte, die waren besonders stark mit Burnout und mit Ankündigungsabsichten verbunden. Das war mir gar nicht klar, dass das so dole irgendwie ist. Lass uns das noch mal konkret durchgehen.

Also was ist mit diesem Rollenkonflikt genau gemeint? Also Rollenkonflikte entstehen, wenn Anforderungen nicht zusammenpassen. Also zum Beispiel wenn es einerseits heißt, mach es schnell und gleichzeitig aber auch, mach es bitte perfekt. Also wenn zum Beispiel zwei Führungskräfte dann unterschiedliche Ansprüche haben.

Also der eine will es in fünf Minuten haben und der andere will es aber lieber eine halbe Stunde und ganz, ganz genau. Ja genau, wobei das muss gar nicht unbedingt von außen kommen. Man kann auch selbst andere Ansprüche an sich und seine Arbeit haben als der oder die Vorgesetzte.

Auch das bringt einen in eine Zwickmühle und in eine Stresssituation. Ein anderes Beispiel wäre, dass du in der Position bist, wo du mit zwei Teams zusammenarbeitest und die Teams arbeiten aber jeweils unterschiedlich und die verlangen andere

Sachen von dir oder die stellen sich die Zusammenarbeit jeweils anders vor und sowas kann halt total frustrieren, überfordern und eben langfristig auch Burnout begünstigen. Und gerade in der modernen Arbeitswelt kann das eben noch stärker werden in so flachen Hierarchien, in hybriden Teams, in Projekten, die ständig neu organisiert werden.

Da sind Zuständigkeiten oft ja nicht mehr so klar. Ja, was also ich meine dieses mit flachen Hierarchien und alles Hybrid und was auch immer und neu organisieren, das kann nach Freiheit klingen, aber es kann eben auch komplettes Chaos heißen. Genau, also diese Freiheit kann absolut eine Kehrseite haben, wenn dadurch eben Zuständigkeiten unscharf werden und keiner mehr klar sagt, so das hier, das ist dein Job.

Stattdessen ist ja heute oft so, dass sich Projekte verändern, Teams sollen zusammengesetzt werden oder auch Entscheidungen verteilt werden. Das kann sehr flexibel sein und Eigenverantwortung kann auch total motivieren, aber es kann eben auch stressig werden, wenn Erwartungen nicht klar formuliert sind. Wir haben ja jetzt gar nicht über irgendwelche Branchen gesprochen, also betrifft das manche Bereiche mehr als andere? Wenig, also in der Meta-Analyse, da wurden die Gesundheitsberufe nochmal extra betrachtet, weil in der Branche

man davon ausgeht, dass eben die emotionale Belastung, der Zeitdruck und auch die Verantwortung besonders hoch sind.

Gleichzeitig sind die Menschen hier aber stärker darauf trainiert, auch mit diesen komplexen Anforderungen umzugehen. Von daher, also unterm Strich kann man schon sagen, die Zusammenhänge, die zeigen sich ziemlich breit über Branchen hinweg. Einen Unterschied, den gab es beim Alter, also es scheint so zu sein, dass ältere Beschäftigte manche Stressfaktoren etwas besser abfedern können.

Weil da schon eh so ein bisschen so eine scheiß Egal-Stimmung aufgekommen ist oder warum? Ja, oder vielleicht eher, weil sie sich von Stressgefühlen nicht mehr überwältigen lassen, ein bisschen gesettelter sind. Einfach aufgrund ihrer Erfahrung auch oder weil sich möglicherweise auch viele offene Fragen mit der Zeit einfach geklärt haben. Aber was heißt denn das jetzt? Also ist das mit den Abschaffen der Hierarchien und diesen Freiheiten oder vermeintlichen Freiheiten, ist das alles doch nicht so eine gute Idee und wir müssten einfach wieder so einen Schritt zurückgehen zu festeren Prozessen? Also flexible Rollen, die können schon gut funktionieren, aber eben nur wenn klar ist, wer wofür zuständig ist.

Verantwortung muss nicht starr sein, aber sie muss verständlich sein. Ich muss wissen, welche Probleme muss ich nicht lösen und in welche stecke ich eben Energie rein. So was kann man ja auch regelmäßig zusammen prüfen, im Team, im Mitarbeitendengespräch, auch im vorgesetzten Feedback und auch aktualisieren.

Und grundsätzlich hilft Unterstützung im Job, also interne Schulung, die können helfen, wenn Leute auf eine neue Position wechseln, vor allem in eine Führungsposition. Und was halt vor allem wichtig ist, ist einfach Klarheit. Gute Führung, klare Absprachen, ehrliches Feedback und regelmäßige Rückmeldung in beide Richtungen.

Wo das fehlt, da wird Arbeit schnell unnötig stressig. Jetzt kann ich als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin ja auch nicht alles beeinflussen. Also wenn mein Chef, meine Chefin so führt, wie sie führt, dann ist das so, dann kann ich zwar Feedback geben, aber mein Einfluss ist ja auch nur begrenzt.

Also was kann ich denn tun? Also erst mal, wenn du merkst, dass dich dein Job stresst, dann vielleicht erst mal tatsächlich nicht nur

auf die Menge der Arbeit gucken, sondern dich auch fragen, weiß ich eigentlich klar, was meine Aufgabe ist und woran ich gemessen werde? Und wenn die Antwort dann nein ist, dann kann es schon helfen, mal zu versuchen, aktiv nach Klarheit zu suchen, also Prioritäten klären, Ziele erfragen, Feedback einholen. Im besten Fall eben mit dem Vorgesetzten, wenn das nicht geht, vielleicht auf einer anderen Ebene. Gleichzeitig muss man aber auch dazu sagen, Menschen reagieren einfach unterschiedlich auf Stress.

Also manche erleben Unsicherheiten belastender als andere. Das heißt jetzt aber nicht, dass Stress einfach eine Frage der Einstellung wäre. Entscheidend bleibt eben trotzdem, wie Arbeit organisiert ist und ob Erwartungen klar kommuniziert werden.

Also diese Klarheit, die ist kein Nice-to-have, sondern es ist schon ein zentraler Schutzfaktor für Gesundheit im Job. Also Stress im Job entsteht nicht nur durch die schiere Menge, was wir alles zu tun haben und erledigen müssen, sondern auch durch so unklare Rollen oder durch widersprüchliche Erwartungen. Das kann einfach auf Dauer total belasten.

Hast du uns erzählt, aus dem Quarks-Team. Danke dir. Sehr gerne.

Das war Quarks Daily mit mir, Ina Plodroch. Schön, dass ihr dabei wart. Wenn ihr noch ein paar Minütchen habt, das Smartphone sowieso schon in der Hand habt, dann schaut doch bei unserem Instagram-Kanal vorbei.

Da beschäftigen wir uns auch mit dem Thema Arbeit, konkret mit Chefs und Chefinnen. Da fragen wir nämlich, brauchen wir die wirklich? Also profitieren wir irgendwie von unseren Chefs? Schaut mal vorbei. Quarks Daily, gemacht vom VDR.



@WISSENSCH
AFTANALYSIS