

---

## Der ganz normale Wahnsinn

01.09.2016, 12:27 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *ASB Bildungsgruppe Heidelberg e. V.*

---



Der ganz normale Wahnsinn

Anja S., verheiratet, Mutter zweier schulpflichtiger Kinder, arbeitet als Teamleiterin in der Personalabteilung eines Unternehmens. Am Anfang dachte sie, das geht vorbei, wenn alles fertig ist: Ihr Unternehmen befand sich in einer Umstrukturierung, die bald beendet sein sollte. Sie musste mehr arbeiten, brachte Arbeit am Wochenende nach Hause. Mit ihrem Mann hatte sie verabredet, die hälftige Aufteilung der Hausarbeit und der Kindererziehung auf  $\frac{1}{4}$  für sie herabzusetzen.

Nach der ersten Umstrukturierung kam die zweite, dann die dritte. Seit nunmehr 5 Jahren befindet sich Anja S. im Dauerstress: Sie kann sich nicht mehr richtig konzentrieren, vergisst manches, ist leicht reizbar, kann nicht mehr abschalten und leidet unter Schlafstörungen. Seit kurzem machen sich Rückenschmerzen bemerkbar. Ihr Mann beklagt schon seit einiger Zeit, dass auch er sich durch die Übernahme ihres Teils der Hausarbeit und Kindererziehung überlastet fühle. Gleichzeitig mischt sich ihre Schwiegermutter ein. Anja S. wächst alles über den Kopf. Sie sieht kein Land mehr.

### Körperliche, psychische, soziale und betriebliche Folgen ungünstiger Arbeitsbedingungen

So oder ähnlich geht es nicht nur Anja S. Stress gibt es schon seit Jahrzehnten, aber erst in den letzten Jahren erkennen immer mehr Menschen und Unternehmen, welche erheblichen Auswirkungen ungünstige Arbeitsbedingungen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben: Kurzfristige physiologische Reaktionen wie eine erhöhte Herzfrequenz, Blutdruckanstieg, Adrenalinausschüttung, erlebte Anspannung, Frustration, Ärger. Es kommt zu Leistungsschwankungen, Beeinträchtigungen der Konzentration und zur Zunahme von Arbeitsfehlern. Mittelfristig treten psychosomatische oder psychische Beschwerden wie z. B. Herzinfarkt, Beeinträchtigung des Immunsystems, Depressionen, Angststörungen und Burnout auf.

Neben diesen individuellen Folgen werden auch negative soziale Wirkungen beobachtet: Konflikt, Streit, Aggressionen und sozialer Rückzug. Diese können ihrerseits zu neuen Problemen führen.

Betrieblich macht sich das Geschehen rund um psychische Gesundheit in einer steigenden Zahl der Ausfallzeiten mit durchschnittlich 40 Tagen bei jedem betroffenen Mitarbeiter bemerkbar. Oft übersehen wird, dass viele körperliche Erkrankungen, die durch Arbeitsstress ausgelöst werden, nicht als psychische Erkrankung eingestuft werden. Der Stressreport 2012 führt 41 Prozent der Frühverrentungen auf psychische Ursachen zurück.

Oft wird diese Symptomatik der Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit durch die Arbeitsbedingungen nicht als solche erkannt, sondern man hält sie für ein Motivationsdefizit und leitet entsprechende Maßnahmen ein, die jedoch die Situation verschlimmbessern.

Reaktion des Gesetzgebers

Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber reagiert und im Arbeitsschutzgesetz Arbeitgeber verpflichtet, auf Basis einer Beurteilung der Arbeitsbedingungen zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind (vgl. § 5 ArbSchG). Bei dieser Gefährdungsbeurteilung sind auch psychische Belastungen der Arbeit zu berücksichtigen (vgl. § 5 ArbSchG, Ziffer 6).

Dabei haben Unternehmen viel Spielraum. Damit ist auf der einen Seite der Vorteil verbunden, sehr unternehmensspezifisch vorgehen zu können. Auf der anderen Seite stehen viele Unternehmen vor einem Problem, weil sie nicht wissen, wo sie anfangen sollen, welches der vielen Tools für sie geeignet ist und welche Vorgehensweise speziell für sie optimal ist. Ebenso fehlen Vorstellungen zu den Kosten und dem zeitlichen Aufwand einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Fazit

Die Dauer und Emotionalität der Diskussion um das Thema psychische Belastung am Arbeitsplatz zeigt, dass nach wie vor Informationen und Handlungshilfen für alle am Arbeitsprozess beteiligten Parteien notwendig sind.

Mehr Informationen unter:

<https://asb-hd.de/blog/>

Oder unter:

<https://asb-hd.de/>

## **Portrait**

Die ASB Bildungsgruppe Heidelberg ist einer der renommiertesten Anbieter von berufsbegleitenden Weiterbildungen in Deutschland. Zum stetig wachsenden Portfolio der etablierten Organisation gehören Seminare, Konferenzen und Lehrgänge, aber auch Beratungsangebote wie etwa auf dem Gebiet des Qualitätsmanagements. In Kooperationsarbeit mit angesehenen Hochschulen entwickelt die ASB Bildungsgruppe zudem innovative Studiengänge auf höchstem Niveau, die berufsbegleitend absolviert werden können.

---

News-ID: 916812 • Views: 626 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/916812/Der-ganz-normale-Wahnsinn.html>