

mediziner-werner-geigges-im-inte

„Man muss auch mal Nein sagen“

BZ-INTERVIEW über Stress bei der Arbeit und daraus folgende Depressionen mit Werner Geigges, Chefarzt der Klinik Glotterbad

GLOTTERTAL. Stress bei der Arbeit – das kennen viele. Doch manche sehen gar kein Ende mehr. Alarmierende Zahlen zu psychischen Krankheiten und den deutschen Reha-Tag nehmen die Rehaklinik Glotterbad und das Zentrum für ambulante psychosomatische Rehabilitation Glotterbad (ZAPR) zum Anlass, in einem Vortrag über Depressionen im beruflichen Kontext zu sprechen. Mit Dozent und Chefarzt Werner Geigges sprach Sophia Hesser vorab über guten und schlechten Stress, gute und schlechte Chefs und Kollegen.

BZ: Kann Arbeit krank machen?

Geigges: Ja, das kann sie. Zwar ist Arbeit wichtig für unsere Gesundheit. Das sehen wir etwa wenn Menschen arbeitslos werden und dann die Gefährdung hoch ist, dass sie psychisch krank werden. Aber andersherum können eben auch Arbeitsorganisation und -bedingungen psychische Krankheiten begünstigen.

BZ: Wann habe ich denn einfach „nur“ Stress bei der Arbeit und wann sollte ich mir ernsthaft Sorgen machen?

Geigges: Wir brauchen natürlich auf gewisse Art und Weise Stress – das ist auch gesund. Eine Stresskurve besteht aber immer aus Anspannung und Entspannung. Wenn Stress dominiert – mit all seinen Symptomen wie Schlaflosigkeit, hohem Blutdruck und Puls, starkes Schwitzen, dann sind das körperliche Folgen. Das kann bis zu seelischer Erschöpfung gehen. Wenn dann auch die Regeneration nicht mehr funktioniert, also beispielsweise Menschen aus dem Urlaub kommen und gleich wieder gestresst sind, dann wird es gefährlich.

BZ: Welche Anzeichen gibt es für Depressionen?

Geigges: Es gibt eine Arbeitsüberforderung, die wir immer wieder haben, sich aber auch immer wieder zurückbildet. Dann gibt es die dauerhafte Überforderung, das Burnout. Wenn jemand emotional erschöpft ist, wenn das Energiefass leer ist und sich nach dem Urlaub nicht



Stress hat jeder mal bei der Arbeit – wenn man aber nicht mehr herausfindet, wird es gefährlich.

FOTO: DPA

mehr auflädt, wenn jemanden nichts mehr berührt, er sarkastisch ist und die Leistungsfähigkeit abnimmt – und das alles wegen Arbeitsüberlastung – dann spricht man von Burnout. Da können wir präventiv helfen. Wird der Zustand aber nicht mehr kontrollierbar und bessert sich nicht mehr, dann folgen Depressionen. Das kann plötzlich kippen. Jemand hat keine Freude und kein Interesse mehr, er muss sich zu allem zwingen, auch zu Dingen, die mal Spaß gemacht haben. Dazu kommen körperliche Folgen wie etwa Schlaflosigkeit, das Selbstwertgefühl sinkt, negative Zukunftsgedanken, häufig treten Suizidgedanken auf.

BZ: Sind das Einzelfälle oder ist das ein weitläufiges Problem?

Geigges: Leider Letzteres. Wir haben einen ungebremsten Anstieg an Depressionen. Ein Drittel der Frühverrentungen sind wegen psychischer Erkrankungen. Der Gesundheitsbericht der Barmer GEK von 2018 hat mich alarmiert: Jeder Vierte der 18- bis 25-Jährigen wird wegen psychischer Störungen ärztlich behandelt. Die Zahl ist in den vergangenen zehn Jahren um fast 80 Prozent gestiegen. Da gibt es natürlich viele Auslöser – Veränderung der sozialen Beziehungen, die ständige Erreichbarkeit gerade in der Zeit der Industrie 4.0, die hohe Mobilität. Die Arbeit ist da nur ein einzelner Aspekt, aber eben auch ein relevanter. Die Arbeit ist nicht unbedingt schlecht. Doch selbst wenn die Ursachen im privaten Feld liegen, dann spielt Arbeit eine Rolle dabei,

ob der Mensch sich stabil hält oder vollends krank wird. Depression und Arbeit beeinflussen sich also in einer doppelten Weise.

BZ: Gibt es besonders gefährdete Menschen, die durch Arbeit krank werden?

Geigges: Interessanterweise sind Lehrer und Menschen, die Kundenkontakt haben, stark betroffen – also etwa Ärzte, Krankenpfleger, Altenpfleger, Friseure.

BZ: Wie kann man Kollegen helfen, die vielleicht betroffen sind?

Geigges: Wenn ein Kollege Arbeit mit nach Hause nimmt, länger bleibt und sich zurückzieht, dann sind das Zeichen für eine Burnoutspirale. Kollegen sollten das freundlich ansprechen und fragen, was man tun kann. Das Team ist eine enorme Ressource. Auch wenn ein Kollege schon in Behandlung ist, ist es gesundheitsfördernd, wenn sich Kollegen melden, das sehen wir immer wieder.

BZ: Wie kann man selbst einer Depression vorbeugen?

Geigges: Wichtig ist, frühe Symptome wahrzunehmen, wie etwa Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen. Der Organismus gibt uns gute Signale. Dann müssen wir selbst etwas tun. Man muss wieder tun, was Spaß macht. Viele lassen das in Stresszeiten weg. Diese Kraftquellen sind wichtig. Und man muss auch mal Nein sagen können – gerade bei der Arbeit. Auch der Betrieb muss aber auf mich zukommen. Eine Führungskraft

muss damit umgehen und eine Lösung suchen, damit es einem Mitarbeiter besser geht, und ihn deshalb nicht runtermachen.

BZ: Haben Vorgesetzte überhaupt Zeit, auf die Gefühlswelt der Mitarbeiter Acht zu geben?

Geigges: Sie sind ebenfalls belastet. Durch Zielvorgaben und die Veränderungen weltweit operierender Unternehmen kommen sie natürlich an ihre Grenzen. Neue Führungskulturen sind deshalb wichtig, sie können beispielsweise Verantwortung an Mitarbeiter übertragen, das motiviert.

BZ: Sie sind Chefarzt der Rehaklinik, was tun Sie, damit Ihre Mitarbeiter nicht krank werden?

Geigges: Wenn jemand seine Arbeit nicht pünktlich liefert, dann frage ich, warum. Das kann nämlich private Gründe haben. Aber auch wenn jemand überengagiert ist, spreche ich mit ihm. Eine gute Teamkultur und Betriebsausflüge sind wichtig, man muss auch miteinander Spaß haben.

Werner Geigges (65) ist seit 1994 Chefarzt der Rehaklinik Glotterbad und des ZAPR.

Vortrag „Macht Arbeit seelisch krank? Depressionen im beruflichen Kontext“ am Mittwoch, 26. September, 18.30 bis 20 Uhr, in der Rehaklinik Glotterbad. Der Eintritt ist frei. Anmeldung bis 24. September unter p.klaiber@rehaklinik-glotterbad.de oder ☎ 07684/809121



Werner Geigges FOTO: RAINER