



## „Mein Job frisst mich auf“

Arbeiten bis in die Nacht, ständig unter Zeitdruck, keine Zeit für Freunde – und immer ein schlechtes Gewissen. Was tun, wenn der Job das ganze Leben beherrscht?

Wenn Sabine Schröder\* von der Arbeit nach Hause geht, schwirren ihr manchmal ein paar Fragen im Kopf herum. Aufdringlich, hartnäckig, wie boshafte Stechmücken: Täglich unbezahlte Überstunden, lautet eine davon, warum machst du das mit? Willst du das? Und was ist mit deinem, na, wie hieß das doch gleich, Privatleben? In der Werbeagentur, in der die 35-Jährige als Texterin arbeitet, ist zwar offiziell um sechs Feierabend. Doch vor der „Tageschau“ verlässt sie das Gebäude selten; und wenn sich eine Sitzung sehr in die Länge zieht, kommt sie erst nachts um eins oder halb zwei nach Hause. Dann fühlt sich ihr Leben mal wieder an, als habe sich irgendjemand verrechnet: 15 Prozent privat. Plus 100 Prozent Job.

Eigentlich liebt Sabine Schröder ihren Beruf. Aber nicht immer tut das, was man liebt, auch wirklich gut. Nicht, wenn es irgendwann zu vereinnahmend wird, zu viel Zeit und Kraft raubt. So wie sich die Arbeitswelt in den letzten Jahren entwickelt hat, entsteht bei vielen Menschen mitunter das Gefühl, dass ihr Job solch eine gefährliche Liebschaft ist. Dass er sie fast aufzufressen droht: Wir sitzen abends nicht im Kino, sondern an eiligen Kongress-Unterlagen, wir kehren spätnachts von Geschäftsreisen zurück, nehmen am Wochenende Papierkram mit nach Hause. Dank Handy und Internet sind wir immer und überall für jeden erreichbar. Sogar im Urlaub. Und wer den Laptop tatsächlich mal ausgeschaltet lässt, der kann dafür gedanklich nicht mehr herunterfahren.

Ein Ausgleich zum Job wäre schon gut.  
Aber wann, bitte?

„Bis in die Nacht produziere ich unter Zeitdruck Ideen“, sagt Sabine Schröder. „Danach fühle ich mich oft leer – und sehr weit weg von mir.“ Gleichzeitig hat sie ein schlechtes Gewissen, sich und anderen gegenüber: Ihre Freunde reagieren inzwischen nicht mehr so verständnisvoll wie früher, wenn sie ihnen kurzfristig absagt. Ihre

\*Name von der Redaktion geändert

Partnerschaft ging wegen des permanenten Zeitmangels kaputt. Und sie weiß zwar, dass sie sich einen Ausgleich zum Job suchen sollte, ein Hobby. Aber wann denn?

„Die Arbeitszeiten spielen meist eine große Rolle, wenn man das Gefühl hat, vom Job vereinnahmt zu werden“, sagt Dr. Beate Beeremann, Arbeits- und Organisationspsychologin an der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. „Tariflich sehen die zwar gut aus – aber in Wahrheit arbeiten viele Beschäftigte häufig mehr als 48 Stunden pro Woche.“ In einer bundesweiten Umfrage meldeten außerdem 95 Prozent der Betriebsräte, in den vergangenen fünf Jahren habe die Arbeitsbelastung deutlich zugenommen. Wir bilden es uns also keineswegs nur ein, dass der Job uns zu verschlingen droht. „Verantwortlich für das Gefühl sind aber zusätzlich meist emotionale Faktoren“, so Dr. Beeremann. Zum Beispiel wenig Anerkennung für engagiertes Arbeiten. Auch wer sich mit seinen Aufgaben dauernd über- oder unterfordert fühlt oder einen Vorgesetzten mit der Sozialkompetenz eines Einsiedlerkrebses hat, ist schneller unzufrieden und klagt, das Privatleben komme zu kurz.

So geht es vielen. Einen richtig guten Job – mit unterstützendem Klima, wenig Fehlbelastungen und fairem Gehalt – haben in Deutschland nur drei Prozent. Das ergab eine Studie der „Initiative Neue Qualität der Arbeit“ (INQA). Warum akzeptieren die restlichen 97 Prozent ihre Situation? Um das zu verstehen, muss man nur eine Zeitung aufschlagen, Artikel lesen über Globalisierung, Billiglöhne im Ausland und Entlassungen bei uns: Wer Angst hat, den Job zu verlieren, nimmt unwirtliche Bedingungen eher hin. „Schuld sind aber auch veränderte Managementmethoden“, sagt Elke Ahlers vom Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Institut der Hans-Böckler-Stiftung. Zum Beispiel wurden in den vergangenen Jahren in vielen Unternehmen die Hierarchien abgeflacht, der Marktdruck wurde stärker an die einzelnen Mitarbeiter weitergegeben – etwa durch Zielvereinbarungen: Erledige das Projekt in 14 Tagen. Wie du das schaffst, ist deine Sache. „Auf diese Weise fühlt man sich stärker

## „Ärger mit Kunden – da grüble ich oft nächtelang“

verantwortlich für die eigene Arbeit.“ Keine Frage: Verantwortung kann anspornen, stolz machen. Sie führt aber auch dazu, dass man sich als unfähig empfindet, wenn man ein Ziel zu verfehlen droht. Wer länger arbeitet als die Kollegin, denkt, er sei selber schuld.

Freiwillige Selbstausbeutung dank Eigenverantwortung – als Freiberuflerin kennt Sybs Bauer dieses Phänomen sehr gut. Fragt man die 45-jährige Produktdesignerin, warum ihr Job sie mitunter aufzufressen droht, so zählt sie eine ganze Liste auf: Elf-Stunden-Tage, Wochenendarbeit, der letzte Urlaub ist sechs Jahre her. Anders als Festangestellte muss sie außerdem nicht nur die inhaltlichen Aufgaben bewältigen, sondern sich auch um alle Rahmenbedingungen kümmern: Buchhaltung, Steuern, herrje, woher kriege ich eine zuverlässige Putz-hilfe für 120 Quadratmeter Atelierräume? „Wenn ich dann noch Ärger mit Kunden habe, grüble ich oft nächtelang.“ Sybs

Bauer weiß, dass sie auf sich und ihre Gesundheit achten muss. Sie trinkt keinen Alkohol, sie raucht nicht und geht jeden Mittwochabend zum Segeln. Trotzdem hat der Arzt sie schon mehr als einmal gewarnt vor den negativen Folgen von Stress.

Eigentlich dient eine Stressreaktion einem guten Zweck. Der Mensch soll Bedrohungen bewältigen können, indem der Körper in einen Ausnahmezustand versetzt wird: Die Hormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Energiereserven geplündert. Das Herz schlägt schneller, versorgt die Muskeln mit mehr Kraft und Sauerstoff. Die Lust auf Schlaf, Sex und Nahrung ist uns plötzlich vergangen; dafür läuft die Immunabwehr auf Hochtouren, und das Schmerzempfinden ist betäubt.

Unseren Vorfahren half all das, vor wilden Tieren zu flüchten oder mit ihnen zu kämpfen. Heute allerdings sind die meisten von



**Sybs Bauer, 45,**  
Produktdesignerin

## „Im Schichtdienst konnte ich nicht auf Schongang schalten“



**Daniela Köstner, 30,**  
Anästhesieschwester

uns zu domestiziert, um schreiend vor einem Aktenstapel wegzulaufen oder ihn tänzelnd zum Kampf herauszufordern. Doch ohne körperliche Aktivität klingt eine solche Mobilmachung nur langsam ab. Und auf Dauer schadet sie uns.

Der Körper reagiert langfristig zum Beispiel mit Rücken- und Magenschmerzen, mit Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes oder Krebs, die Psyche mit Suchtverhalten, Schlafstörungen, Ängsten und Depressionen. Und die Menschen, die unter Stress richtig leiden, werden immer mehr. Genau beziffern lässt sich die Zahl der Erkrankungen nicht – dazu ist Stress zu schlecht messbar. Doch laut Gesundheitsreport 2005 der BKK haben die psychisch bedingten Krankheitstage seit 1980 um 85 Prozent zugenommen. Im Jahr 2004 kostete das die Volkswirtschaft etwa 7,4 Milliarden Euro, schätzt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Wie und wo soll man bei dem ganzen Stress einen Partner kennen lernen? Etwa abends auf dem Nachhauseweg?

Wenn wir uns also nicht dazu hinreißen lassen, uns bei all dem Stress hip und wichtig zu fühlen, wie wir es oft tun – dann lautet die Diagnose: Das Gefühl, vom Job aufgefrassen zu werden, ist

dauerhaft nicht gesund. Schön ist es auch nicht. Und so gern man den Beruf mag – wenn wir täglich kämpfen müssen, um uns darin zu behaupten, vermasselt er uns unter Umständen andere Zukunftsperspektiven: Wie und wo soll man nebenbei noch einen Partner kennen lernen? Abends auf dem Nachhauseweg, im Licht schummeriger Laternen? Auch bereits bestehende Beziehungen zerbrechen nicht selten. Und die Frage, ob, wann und wie man ein Kind bekommen möchte, heftet man im Ordner für langfristige Projekte ab. Wer das nicht will, dem bleibt nur eines: Er muss etwas unternehmen gegen die Vereinnahmung. Nur – was tun?

Daniela Köstner, 30, änderte ihr Leben nach zwei Bandscheibenvorfällen. Die hatte die Anästhesieschwester aufgrund von körperlicher Belastung und Stress – denn die Rahmenbedingungen ihres Jobs sind anstrengend: Mehrmals im Monat nächtliche Bereitschaftsdienste, bei denen das Telefon einen aus dem Schlaf klingelt; dazu unsichere Feierabendzeiten, wenn eine Operation mal wieder länger dauert. „Psychisch habe ich unter all dem nicht gelitten, man gewöhnt sich daran, und der Job macht ja auch Spaß. Aber nach den Bandscheibenvorfällen wurde mir klar, dass es so nicht endlos weitergehen kann.“ Mindestens noch 30 Jahre

bis zur Rente... Da kommt man ins Nachdenken, was langfristig zu ändern wäre. Daniela Köstner hatte sich schon immer für Archäologie und Geschichte interessiert. Doch dafür blieb keine Zeit neben einem Schichtdienst, der nicht auf Schongang zu schalten ist. Also stieg sie um auf eine 50-Prozent-Stelle und begann an der Fern-Uni Hagen mit einem Studium der Kulturwissenschaften. Weniger arbeitet sie jetzt trotzdem nicht, aber anders. Und baut damit langfristig eine zweite Perspektive auf. „Das kann ich mir aber nur leisten, weil mein Mann auch verdient.“

Kathrin Winter\*, 54, fand für sich eine andere Lösung. Aus Versagensangst hatte die Hochschuldozentin ganze Wochenenden durchgearbeitet und dann nachts oft nicht schlafen können. Bis sie eines Tages auf die Achtsamkeitsseminare der Psychologin Susanne Kersig gestoßen war. Diese Kurse beruhen auf einer ideologiefreien Methode, die auch in Kliniken angewandt wird: Binnen acht Wochen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Moment zu lenken – und ihn und alle Empfindungen so anzunehmen, wie sie sind. Das funktioniert einerseits durch Hausaufgaben, bei denen man übt, Alltagsdinge wie Geschirrspülen bewusst auszuführen. Und andererseits mit Hilfe von Yoga und verschiedenen Meditationsformen. „Seit ich mich auf eine Sache konzentrieren kann“, sagt Kathrin Winter, „hetze ich im Job nicht mehr von einer Aufgabe zur nächsten.“ Abends fällt es ihr leichter abzuschalten. „Und die Meditationen führen dazu, dass ich meinen Körper bewusster wahrnehme. Ich spüre seine Warnsignale besser, übertrete meine Grenzen nicht einfach.“

\*Name von der Redaktion geändert



## „Protestiert habe ich nie. Ich wollte nicht unfähig wirken“



**Anja Reimers-Meinhardt, 39,**  
Office-Managerin

Überlegen, was sich ändern lässt! Mit der Chefin reden!

Meditation und Entspannungstechniken können tatsächlich dazu beitragen, dass man sich weniger fernsteuern lässt. Auch Bewegung ist wichtig, um Stresssymptome abzubauen. Anderen Menschen helfen Zeitmanagement-Seminare, Anti-Stress-Kurse von Krankenkassen oder eine Psychotherapie. „Doch wer dauerhaft vom Job dominiert wird, muss an anderen Schrauben drehen“, sagt Christine Spanke vom Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung, das zur AOK Rheinland/Hamburg gehört. In ihren Anti-Stress-Seminaren rät die Psychologin den Teilnehmern daher auch: Überlegt euch, was sich ändern soll, und redet darüber mit eurer Chefin, mit eurem Chef! Wenn das nichts hilft, fragt bei der Mitarbeiter-

vertretung nach! Denn an den grundlegenden Jobbedingungen kann nur der Arbeitgeber etwas verbessern. „Aber der muss erst mal einen Anstoß kriegen: Solange alles funktioniert, kommt er nicht darauf, dass man etwas ändern müsste.“

Diese Erfahrung machte auch Anja Reimers-Meinhardt, 39. Als Office-Managerin der Bremer Design GmbH schob sie von Anfang an Überstunden, stellte ihr Privatleben hinten. „Die Arbeit war wirklich zu viel. Aber ich habe nie protestiert. Der Job interessierte mich ja, und ich wollte nicht unfähig wirken.“ Doch in der Hektik machte sie Fehler: Bei einer Veranstaltung, die sie organisierte, fehlte der Beamer. Sie vergaß, dem Chef Unterlagen für ein Meeting mitzugeben. Nach einigen solchen Vorfällen führten sie ein klärendes Gespräch. Sie entschuldigte sich – erklärte aber auch, warum sie die Arbeit unmöglich bewältigen könne.

Gemeinsam suchten sie nach einer konstruktiven Lösung, entschieden, welche Aufgaben bei ihr verbleiben sollten, und vergaben andere an einen externen Dienstleistungsservice. „Das ist sicher nicht in jedem Betrieb sinnvoll“, sagt sie. „Aber in einer anderen Firma könnte man vielleicht die Arbeit umverteilen.“ Oder Weiterbildungskurse einfordern. Oder darum bitten, erst mal ein paar Wochen von neuen Projekten freigestellt zu werden, wenn man gerade ein besonders stressiges hinter sich hat.

Vor allem aber könnten wir alle mehr darüber reden, wenn wir uns vom Job mal wieder aufgefressen fühlen. Denn dieses Gefühl offen zuzulassen ist in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabu. Es ist zwar in, Stress zu haben. Aber nicht, sich ernsthaft deswegen Gedanken zu machen.

**ELKE MICHEL**

### BUCHTIPPS

**Christoph Eichhorn:** Gut erholen – besser leben. Das Praxisbuch für den Alltag (Klett-Cotta, 14,50 Euro).

Erholen, loslassen, abschalten: Klingt gut, aber wie setzt man diese Begriffe tatsächlich um? Das Buch vermittelt Wissen aus der Erholungsforschung, bietet Tests, mit deren Hilfe man den aktuellen Grad der eigenen Belastung ermitteln kann, und gibt viele praktische Tipps.

**Hans-Peter Unger/Carola Kleinschmidt:** Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt – und was man dagegen tun kann (Kösel, 16,95 Euro).

Wer im Job permanent gestresst ist, wenig Anerkennung erfährt und sich selbst überfordert, gerät irgendwann in eine Abwärts-spirale der Erschöpfung, die mit einer Depression enden kann. Welches sind die Warnzeichen, welche Ausstiegsmöglichkeiten gibt es? Und welche Verantwortung tragen die Arbeitgeber und die Politik?

### INTERNET-ADRESSEN

Neue Initiative Qualität der Arbeit:  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin: [www.baua.de](http://www.baua.de)

Hans-Böckler-Stiftung/WSI:  
[www.boeckler.de](http://www.boeckler.de)

Institut für Betriebliche Gesundheits-  
förderung: [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Achtsamkeitslehrer in der Bundesrepublik:  
[www.mbsr-netz.de](http://www.mbsr-netz.de)

Achtsamkeitstrainerin Susanne Kersig:  
[www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info)

... und wie geht es Ihnen im Job? [www.britte.de/job](http://www.britte.de/job)