

WENN DER JOB KRANK MACHT

Immer mehr Menschen werden durch ihre Arbeit krank. Digitalisierung im Beruf und der Einsatz neuer Technologien erleichtern nicht nur die Arbeit. Durch sie wird man auch am Wochenende und Feierabend erreichbar und für die Arbeit einsetzbar. Die Trennung von Berufs- und Privatleben wird auf diese Weise unmöglich. Ist der Stress zu groß, kommt es oft zum Burn-Out-Syndrom.

MANUSKRIFT ZUM VIDEO

SPRECHERIN:

Seit vier Uhr nachts **ist** er **auf den Beinen**. Was für andere harte Arbeit wäre, ist für Bäckermeister Karsten Berning fast schon Erholung. Denn in den frühen Morgenstunden kann er endlich mal das machen, was er liebt: Backen.

KARSTEN BERNING (BÄCKERMEISTER):

Also der Morgen in der **Backstube** ist natürlich super, weil hier hinten gibt's keinen Handy-**empfang**, da gibt's nur ein einfaches Telefon und nachts **ist** sowieso am **wenigsten los**. Da braucht man nicht ständig erreichbar zu sein.

SPRECHERIN:

Aber um 8 Uhr ist Schluss mit Backen. Berning hat fünf Filialen und beliefert große Kunden.

KARSTEN BERNING:

Moment mal eben. Ja?... Berning, hallo.

FRAUENSTIMME:

Morgen.

SPRECHERIN:

Kunden, Lieferanten, Mitarbeiter: Eines der drei Telefone klingelt immer.

KARSTEN BERNING:

Können wir nichts gegen machen wenn Sie jetzt krank sind, aber ... Sekunde, jetzt klingelt das andere Telefon ...Tschüss Frau Jodan. **Hallihallo**, Berning.

KARSTEN BERNING:

Früher fand ich es dann cool, ja, weil da war man ja **busy** und man hat ja hier und da und so was ... Aber mittlerweile ist es manchmal wirklich nervend und dann geht es halt einfach nur der Reihe nach.

SPRECHERIN:

Doch das fällt ihm immer schwerer. Denn die neuen Technologien schaffen ständig neue Aufgaben: etwa die **Aktualisierung** von Internetseiten oder Facebook-Auftritten. Auch Berning **wirbt auf allen Kanälen**. Die großen **Billig-Backketten sitzen** dem Handwerksbetrieb **im Nacken**. Zwischendurch schnell zum Arzt – der Rücken schmerzt – ein Stresssymptom? Erst den **Handy-Knopf** ins Ohr – denn so lassen sich unterwegs noch Bestellungen machen.

KARSTEN BERNING:

Können Sie mir dann mal drei Tonnen Mehl zur nächsten Woche besorgen? Wir kommen dann nachher vorbei. Ja.

SPRECHERIN:

Ständiges **Multitasking** – bisher unfallfrei. Die Wartezeit beim **Orthopäden** nutzt der 38-Jährige ebenfalls – das **Smartphone** macht's möglich. Erwartet Berning so viel Einsatz auch von seinen Mitarbeitern?

KARSTEN BERNING:

Definitiv nicht. Also ich kann nicht von meinen Angestellten erwarten, dass sie immer und jederzeit zu erreichen sind. Das geht nicht, das hält ja keiner auf Dauer aus.

SPRECHERIN:

Wer derart **für die Arbeit brennt**, ist irgendwann womöglich **ausgebrannt**. Kommen noch berufliche oder private **Fehlschläge** dazu, wird es gefährlich. Psychiater wie Mazda Adli **verordnen** dann erst einmal eine **Zwangspause**.

MAZA ADLI (PSYCHIATER AN DER BERLINER CHARITÉ) :

Diese Veränderungen wie **Flexibilisierung** der Arbeitsplätze, Digitalisierung im Beruf, ständige Erreichbarkeit, keine Trennung zwischen Berufsleben und Privatleben sind Risikofaktoren, die zu mehr Stress führen können, und das kann wiederum einen Burn-Out-Prozess begünstigen.

SPRECHERIN:

Die Krankenkassen schlagen Alarm: immer mehr Krankmeldungen wegen Stress.

MAZA ADLI:

Stressbedingte Krankheiten kosten die Unternehmen in Deutschland, in Europa enorm viel Geld, man rechnet mit 20 Milliarden Euro jährlich allein in der Bundesrepublik.

SPRECHERIN:

Karsten Berning sieht sich noch nicht **gefährdet**.

KARSTEN BERNING:

Ich brauch' noch Erdbeeren unbedingt dazu. Wir haben morgen noch 'ne Hochzeitstorte reinbekommen und das soll 'ne Erdbeertorte werden.

SPRECHERIN:

Denn er macht das, was er tut, gerne – nach Feierabend dann Entspannung im Garten. Allerdings: auch hierher nimmt er sich gerne mal Arbeit mit – auch an den Wochenenden.

KARSTEN BERNING:

Ja, das ist ... Es kommt manchmal vor, wenn halt irgendwelche Großprojekte sind, zum Beispiel, dass ein neues Computersystem eingeführt wird, neue Kassen eingeführt werden, wo man 'ne Menge Vorbereitungsarbeit machen muss, was man in der Woche gar nicht so schafft, weil halt einfach der tägliche Stress, die tägliche Arbeit zu groß ist, dass ich dann mir das halt auch mal ins Wochenende mitnehme und das dann auch mache.

SPRECHERIN:

Das ist aber eher die Ausnahme, oder?

KARSTEN BERNING:

Ich versuch's, ich versuch's auf jeden Fall.

SPRECHERIN:

Hier im Garten findet er trotz Laptop ein wenig Ruhe. Morgen früh um vier **geht das Rennen** dann **weiter**.

GLOSSAR

jemand ist seit ... auf den Beinen – jemand ist (meist) schon viele Stunden wach oder schon sehr früh/zu einer ungewöhnlichen Zeit aufgestanden

Backstube, die – der Raum in einer Bäckerei, in der Brot u. a. gebacken werden

Empfang, der – hier: der Zugang zu einem Telefonnetz

es ist wenig los – es sind nicht viele Menschen an einem Ort; es gibt nicht viel zu tun; hier: man kann in Ruhe arbeiten

hallihallo – umgangssprachlich/freundlich für: hallo

jemand ist busy (Englisch) – jemand ist beschäftigt

Aktualisierung, die – die Erneuerung oder Umgestaltung von etwas, damit es auf dem neuesten Stand bleibt

auf allen Kanälen werben – alle Möglichkeiten der Werbung (z. B. verschiedene Medien) nutzen

Billig-Backkette, die – eine Bäckerei, die viele Filialen hat und ihre Ware billig anbieten kann, da diese nicht vor Ort gebacken wird

jemandem im Nacken sitzen – umgangssprachlich für: jemandem Druck machen

Handy-Knopf, der – hier: ein kleiner Kopfhörer, der mit dem Mobiltelefon verbunden wird

Multitasking, das – aus dem Englischen: die Bezeichnung für die Fertigkeit, verschiedene Aufgaben gleichzeitig zu erledigen

Orthopäde/Orthopädin, der/die – die Bezeichnung für einen Arzt/eine Ärztin, der/die sich mit Erkrankungen von Knochen, Sehnen, Muskeln u. ä. beschäftigt

Smartphone, das – eine neue Art Mobiltelefon, das auch Computerfunktionen hat

definitiv nicht – auf gar keinen Fall

jemand brennt für die Arbeit – hier: sich komplett für die Arbeit einsetzen

jemand ist ausgebrannt – hier: jemand hat keine Kraft mehr

Fehlschlag, der – das Scheitern, hier auch: das Problem; die Schwierigkeit

jemandem eine Zwangspause verordnen – jemand (z. B. ein Arzt) bestimmt, dass eine Person sich schonen muss und für eine bestimmte Zeit nicht arbeiten darf

Flexibilisierung, die – die Tatsache, dass etwas nach Bedarf angepasst werden kann

jemand ist gefährdet – in Gefahr sein

das Rennen geht weiter – hier: der tägliche Stress beginnt von Neuem

*Autoren: Sonja Schock/Stephanie Schmaus
Redaktion: Raphaela Häuser*