

## **Stress - Arbeit**

### **Was Stress bei der Arbeit verursachen kann**

Wozu Stress am Arbeitsplatz führen kann, habe ich in den letzten Tagen und Wochen durch zwei Artikel in der Tageszeitung „Die Welt“ wieder einmal mit großer Betroffenheit gelesen.

In dem ersten Artikel geht es um den Vorstandsvorsitzenden der Schweizer Telekom Swisscom. Carsten Schloter war ein überaus erfolgreicher und charismatischer Manager. Er war überaus aktiv, saß am Wochenende schon morgens um 06:00 Uhr auf dem Fahrrad, um den Sonnenaufgang zu genießen, hat an Extremsportwettkämpfen teilgenommen, konnte die Menschen begeistern – und hat sich Ende Juli das Leben genommen ...

In Deutschland geboren, lebte Schloter 20 Jahre in Frankreich, wo er die Schule besuchte und Betriebswirtschaft in Paris studierte. Mitte der 80er-Jahre begann seine Karriere bei Mercedes Benz in Frankreich. Anfang der 90er wurde er Projektleiter bei der Gründung eines französischen Mobilfunkunternehmens von Mercedes und der Metro, bevor er zur Debitel und Anfang 2000 zur Swisscom wechselte.

Als charismatischer Macher, der hohes Ansehen in Wirtschaft und Politik genoss, wurde er 2001 Vorsitzender der Swisscom Mobile. Er war überaus erfolgreich und konnte die Kundenzahl der Swisscom Mobile mehr als verdoppeln. Folgerichtig wurde er 2006 Vorstandsvorsitzender der Muttergesellschaft Swisscom.

Viel Sport, insbesondere mit dem Fahrrad und Skifahren, beides auch auf Wettkampfniveau, nutzte er als Ausgleich für die beruflichen Anforderungen. Bis 2009 war er als Vater von drei Kindern glücklich verheiratet, bevor er aufgrund einer anderen Frau seine Familie verließ. Später bezeichnete er dies als größte Niederlage seines Lebens.

2011 wechselte der Vorsitzende des Verwaltungsrates der Swisscom und damit Schloter's direkter Vorgesetzter. Sein neuer Chef kam aus dem Einzelhandel und hatte einen sehr detailorientierten Führungsstil. So diskutierte der neue Vorsitzende des Verwaltungsrates unter anderem Einzelbuchungen des Rechnungswesens und griff auch an anderen Stellen ins Tagesgeschäft ein. Dies ließ sich mit der unabhängigkeitsliebenden Persönlichkeit Schloters kaum vereinbaren.

Die Arbeitssituation verschlechterte sich immer weiter und führte dazu, dass Schloter beschloss, die Swisscom zu verlassen. In einem Interview im Mai 2013 beschrieb er seine Situation: „Ich habe immer größere Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen, das Tempo herunterzunehmen. Es kommt irgendwann ein Punkt, wo Sie das Gefühl bekommen, nur noch von einer Verpflichtung zur nächsten zu rennen. Das schnürt Ihnen die Kehle zu“.

Als Konsequenz beschloss er nach Rückkehr aus seinem Urlaub, die Kündigung einzureichen. Dazu kam es jedoch nicht mehr und er wurde am 23.07.2013 tot aufgefunden.

Inwiefern sein Selbstmord beruflich oder privat motiviert war, ist bis heute ungeklärt. Mich hat allerdings tief berührt, wie ein auf den ersten Blick so erfolgreicher Manager wie Carsten Schloter innerhalb weniger Jahre tiefgreifende persönliche und berufliche Veränderungen erfährt, die ihn letztendlich in den Tod führen.

Gott sei Dank ist dies eine sehr seltene Ausnahme, allerdings fiel mir fast zeitgleich ein weiterer Artikel der WELT in die Hände, in welchem die Ergebnisse des AOK-Fehlzeiten-Reports 2013 vorgestellt wurden:

Demnach sind die Fehltage aufgrund der Einnahme von Suchtmitteln innerhalb der letzten zehn Jahre um fast 20 Prozent gestiegen! Zu Suchtmitteln werden im Rahmen der Studie Tabak, Alkohol und Medikamente gezählt und ein Drittel der Befragten bezeichnen sich als regelmäßige oder gelegentliche Raucher!

Allerdings muss ich gestehen, dass mich zwei kleinere Prozentsätze weitaus betroffener gemacht haben:

5,3 Prozent der Befragten haben angegeben, täglich Alkohol zu trinken – wahrscheinlich genügt dies der Definition von Alkoholismus nicht notwendigerweise, ist aber sicherlich mehr als bedenklich. Auch ist Alkoholismus von den Suchterkrankungen diejenige, welche am ehesten zu Krankschreibungen führt.

Weiter geben fünf Prozent der über 2.000 Befragten an, Medikamente zur Leistungssteigerung einzunehmen. Insbesondere jüngere Arbeitnehmer versuchen damit die Stressbewältigung zu verbessern. Bei den unter 30-Jährigen hat dies schon jeder Zwölfte angegeben und die Gesamtrate hat sich in den letzten zehn Jahren vervierfacht!

Im Kommentar zu dem Artikel wird allerdings aus meiner Sicht richtigerweise darauf hingewiesen, dass es hier nicht nur um den „Druck von oben“ geht, sondern auch viele Angestellte einfach Schwierigkeiten haben, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und damit für sich richtig umzugehen.

Ich hoffe, Sie hat dieser Artikel vielleicht auch ein wenig zum Nachdenken angeregt, denn sich einer Gefahr bewusst zu sein ist der erste Schritt, damit richtig umzugehen.