

# «FÜR UNSER WOHLBEFINDEN SIND KONTROLLE UND KLARHEIT ENTSCHEIDEND»

ARBEITGEBENDE NEHMEN VERMEHRT EINE «DUMPFE STIMMUNG» UND EINE ERSCHÖPFUNG DER MITARBEITENDEN WAHR. WAS FIRMEN DAGEGEN TUN KÖNNEN, ERKLÄRT MAIKE DEBUS, PROFESSORIN FÜR ARBEITS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE AN DER UNIVERSITÄT NEUCHÂTEL.

Interview: Christine Bachmann

## Hat sich die psychische Verfassung von Mitarbeitenden seit Pandemie-Beginn verschlechtert?

**Maike Debus:** Ja und nein. Dazu gibt es sogar wissenschaftliche Untersuchungen. So befragte eine Arbeitsgruppe der Universität Basel in der «Swiss Corona Stress Study» rund 10 000 Schweizerinnen und Schweizer zu ihrem Stresserleben. Gemäss einer Befragung nach dem ersten Lockdown fühlte sich die Hälfte der Befragten gestresster als vor der Corona-Krise. Zudem verdreifachte sich die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome. Gleichzeitig fühlte sich ein Viertel der Befragten im Lockdown aber weniger gestresst. Zu ähnlichen Resultaten kamen auch wir in einer gemeinsamen Studie mit der Universität Zürich. Mit unserer Studie fokussierten wir uns jedoch ausschliesslich auf die arbeitnehmende Bevölkerung, die wir im April 2020 befragten. Eine Erklärung für diese unterschiedlichen Befindlichkeiten? Beispielsweise, dass einige Personen ihre Arbeit weiterhin «normal» verrichteten und durch die aktuelle Situation mehr beansprucht wurden als jene, die von zu Hause arbeiteten und die verringerte Pendelzeit als Gewinn erlebten. Die jetzige «dumpfe Stimmung» lässt sich vermutlich auf die lang anhaltende Unsicherheit und Unklarheit zurückführen und die Tatsache, dass lange Zeit kein «Ende in Sicht» war. Für unser psychisches Wohlbefinden müssen wir jedoch Kontrolle und Klarheit erleben.

## Was können Mitarbeitende im Arbeitsalltag tun, um psychisch gesund durch die Krise zu kommen?

Beim Arbeiten im Homeoffice die Pausen nicht vergessen: Viele neigen dazu, sich den Terminkalender zu voll zu planen, da man virtuell leicht von einem Meeting zum nächsten wechselt. Arbeitnehmende sollten Pausen bewusst planen und diese einhalten. Diese wiederum sollte man mit Aktivitäten füllen, die einen Ausgleich schaffen. In der Erholungsforschung gibt es das Konzept



**Maike Debus,**  
Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie, Universität Neuchâtel

des Abschaltens. Das heisst, eine mentale und örtliche Distanzierung von der Arbeit zu schaffen. Je besser Personen in ihrer Freizeit abschalten, desto besser ist ihr psychisches Wohlbefinden. Das wiederum beeinflusst ihre Leistungsfähigkeit. Empfehlenswert sind Tätigkeiten, in denen wir uns mental «verlieren», bei denen wir neue Dinge lernen, bei denen wir uns entspannen können und die wir frei gewählt haben. Beispielsweise Fremdsprachen, Töpferei oder soziale Aktivitäten, durch die wir andere unterstützen.

## Inwiefern hilft die Arbeit, psychisch gesund zu bleiben?

Arbeit hat einen ganz wichtigen Stellenwert in unserem Leben. Nebst dem Einkommenserwerb

sprechen wir in der Psychologie von sogenannten latenten Funktionen der Arbeit. Dazu gehört, dass Arbeitstätigkeit uns eine Zeitstruktur gibt, Sozialkontakte ermöglicht und Status sowie Identität vermittelt. Dadurch sind Arbeitstätige psychisch gesünder als arbeitslose Personen.

## Wer ist besonders gefährdet, psychisch zu erkranken?

Vor allem Arbeitstätige, die beispielsweise im Tourismussektor arbeiten und deren Arbeitsplätze gefährdet sind, aber auch Pflegefachkräfte und jüngere Arbeitnehmende, die vor dem Eintritt ins Berufsleben stehen.

## Welche Langzeitfolgen haben die Pandemie-Massnahmen auf unsere Psyche – und damit auf die Arbeitswelt?

Viele Menschen haben in der Pandemie zu sich selbst gefunden und ihre Werte, Interessen und Einstellungen hinterfragt. Wer schon früher eher unzufrieden mit seinem Job war, hat diese Zeit für eine Neuorientierung genutzt. Wir haben zudem gelernt, flexibler zu agieren und zu handeln. Unternehmen müssen deshalb die Art und Weise, wie sie arbeiten, überdenken und vermutlich mehr Zugeständnisse an ihre Mitarbeitenden machen (beispielsweise Homeoffice anbieten), um attraktive Arbeitgebende zu bleiben. ☹️

### Ergänzendes Material:

Swiss Corona Stress Study:  
[bit.ly/Swiss\\_Corona\\_Stress\\_Study](https://bit.ly/Swiss_Corona_Stress_Study)