

„Psychologischer Beratungsbedarf wird steigen“

Arbeitspsychologin erklärt Folgen der Corona-Krise, Gefahren des Home-Office und Rolle von Führungskräften

Passau. Bei der Corona-Krise sorgt sich die Diplom-Arbeitspsychologin Andrea Hufnagel darum, dass in der Gesellschaft mehr Ungleichgewicht entsteht. Hufnagel ist Kooperationspartnerin der ASAM praevent GmbH, einem Institut für Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und Prävention in München. Ihrer Meinung nach sind in der Krise vor allem Führungskräfte gefragt.

Nach offiziellen Zahlen gibt es in Deutschland fast 18 Millionen Menschen mit psychischen Erkrankungen, von denen fast jeder Fünfte in Behandlung ist. Vermutlich genauso viele haben gerade Angst um Ihren Arbeitsplatz. Wie gefährlich ist diese Mischung?

Andrea Hufnagel: Es geht weniger um eine Mischung von Problemen, sondern um die Gefahr, dass noch mehr Ungleichgewicht in unserer Gesellschaft durch die Corona-Krise entsteht. Psychisch

krankte Menschen, existenziell schlecht abgesicherte Menschen und Menschen ohne soziales Netzwerk oder in einem prekären sozialen Umfeld geraten noch mehr oder noch schneller in kritische Situationen.

Ein Psychiater hat vorletzte Woche davor gewarnt, dass Deutschland vor einer Depressions-Welle steht. Zu Recht?

Hufnagel: Ich sehe das nicht so negativ. Für nahezu alle Menschen bedeutet die aktuelle Situation eine Krise. Aber nicht alle Menschen reagieren auf eine Krise mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen wie etwa einer Depression. Es gibt auch etliche Menschen, die aus einer Krise gestärkt hervorgehen. Man spricht in der Psychologie vom sogenannten „Stahlbad-Effekt“.

Wir stocken derzeit die Intensivbetten in Krankenhäusern auf. Müssten die Psychiatrien und das



Arbeitspsychologin Andrea Hufnagel: Aus der Krise kann man auch gestärkt hervorgehen. – F.: PNP

psychosoziale Versorgungssystem nicht auch Vorsorgemaßnahmen treffen?

Hufnagel: Derzeit stehen die körperlichen Folgen und der Versuch, diese zu begrenzen, im Fokus. Es ist nun aber an der Zeit, auch an

die psychosozialen Folgen zu denken. Wir gehen davon aus, dass der psychologische Beratungs- und Unterstützungsbedarf steigt – wenn die Ausgangsbeschränkung anhält und die damit verbundenen Auswirkungen im Sozialen spürbarer werden, wenn die veränderten Arbeitsformen andauern, wenn die existenziellen Folgen deutlich werden, und wenn Krankheit und Tod im unmittelbaren Umfeld auftreten.

Worauf kommt es in Unternehmen jetzt besonders an?

Hufnagel: Führungskräfte, insbesondere auf der unteren und mittleren Ebene, sind nun noch mehr als bisher gefragt. Wichtig ist daher, dass Führungskräfte wissen, was zu ihrer Rolle passt und was nicht. Als Führungskraft sind sie – wie sonst auch – nicht Seelsorger, psychologischer Berater oder Therapeut. Aber zu ihren Aufgaben gehört, insbesondere die gegenseitige Unterstützung im

Team zu fördern, Orientierung zu geben und erreichbar und ansprechbar zu sein.

Für viele steht nun Home-Office auf dem Programm, ob sie wollen oder nicht. Birgt das Gefahren?

Hufnagel: Das bietet Chancen und Risiken. Die Chance, eine neue Arbeitsform auszuprobieren, die bisher nicht jeder Arbeitgeber anbieten konnte oder wollte, und die sich auf der anderen Seite Beschäftigte durchaus gewünscht haben. Da dieser Schritt aber jetzt in der Regel unvorbereitet und unbegleitet passiert, sind damit auch Risiken verbunden. Nicht jeder kommt automatisch damit klar, seinen Tag selbst zu strukturieren. Nicht jeder weiß, auf welche Rahmenbedingungen er achten muss, wie zum Beispiel eine gute Pausenregelung oder einen bewussten Abschluss des Arbeitstages. Und es kann auch zu einer technischen Überforderung kommen – das Internet ist instabil

oder der Drucker lässt sich nicht einrichten.

Manche kerngesunde Läden müssen seit einigen Wochen schließen. Ihre Existenz ist quasi aus dem Nichts gefährdet. Welche Phasen durchläuft ein Betroffener?

Hufnagel: Wenn Menschen mit einer unerwarteten Situation wie der Bedrohung der Existenz konfrontiert werden, kann das erstmal eine Schockstarre, eine Verdrängung oder Ablehnung der Realität auslösen. Bevor ein Betroffener in die Phase der Neuorientierung kommt, muss zunächst die rationale Einsicht und Gewissheit bestehen, dass zum Beispiel der eigene Laden geschlossen werden muss. Dann kommt mit dem Abschiednehmen der emotionale Tiefpunkt, bevor der Blick auf neue Möglichkeiten der Existenzsicherung gerichtet werden kann.

Interview: Felix Flesch