



## **Emotionen am Arbeitsplatz**

**von Cora Burgdorfer**

diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

### **Emotionen am Arbeitsplatz**

Wie fühlen Sie sich bei der Arbeit? Wie geht es Ihnen am Sonntagabend, wenn die neue Arbeitswoche bevorsteht? Schlafen Sie gut?

Etwa einen Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz und erleben hier, wenn alles rund läuft, Freude, Selbstwirksamkeit und Anerkennung. Leider erleben aber viele Arbeitnehmende eine angespannte Situation, und oft entstehen dabei auch zwischenmenschliche Verletzungen. Wir fühlen uns übersehen, nicht wahrgenommen oder nicht wertgeschätzt. Da wir professionell erscheinen wollen, vermeiden wir es, diesen Gefühlen Ausdruck zu verschaffen. Wir schlucken lieber einmal mehr den Frust hinunter, als das offene Gespräch zu suchen. Die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren, sitzt tief. Zudem herrscht in den meisten Firmen der Glaube, dass sich Menschen «sachlich» und emotionslos zu verhalten haben, und sich jederzeit unter Kontrolle haben müssen. In Unternehmen, die sehr leistungsorientiert sind, herrscht eine Atmosphäre des Wettbewerbs und der Coolness. Dies führt dazu, dass viele Menschen am Arbeitsplatz eine Maske tragen, und nicht zeigen, was sie wirklich fühlen. Ihr wahres Wesen können sie nur zu Hause, in vertrauensvollen Beziehungen, zeigen. Oft sind aber auch Partnerinnen und Partner am Abend müde und haben keine Kapazität richtig zuzuhören. Und eigentlich müssten die Probleme ja auch da gelöst werden, wo sie entstehen.

Wie wäre es also, wenn wir uns am Arbeitsplatz ehrlich zeigen könnten? Wie wäre es, über Fehler und Überforderung offen reden zu dürfen? Wenn in der Firma oder in der Organisation eine Atmosphäre des Vertrauens spürbar ist, können auch schwierige Gefühle ausgesprochen werden. Um einen solchen Raum zu schaffen, braucht es sichere Strukturen. Wie z.B. die Sicherheit, dass was in diesem Raum ausgesprochen wird, auch in diesem Raum bleibt. Es braucht auch Zeit, und dies ist heute eine knappe Ressource. Für viele Vorgesetzte ist es nicht einfach daran zu glauben, dass eine solche Vertrauenskultur langfristig gut investiertes Personalmanagement ist. Und Mitarbeiter brauchen Mut und Vertrauen sich zu öffnen. Sich verletzlich zu zeigen, birgt immer auch das Risiko, dass die Informationen gegen einen verwendet werden könnten. Viele Menschen befürchten, dass sie beim Zeigen von Gefühlen, wie Überforderung, Angst, Unsicherheit, die Kontrolle zu verlieren. Hier kommt es auf die Fähigkeit an, sich selbst regulieren zu können und die richtige Dosierung zu finden. Es geht nicht darum, ein Drama zu inszenieren, sondern gemeinsam Lösungen zu finden. Dies kann aber nur über ehrliche Kommunikation in die Wege geleitet werden.

2023 litten in der Schweiz 17 % der Schweizer Bevölkerung an einer Burnout- Symptomatik. Wie viele dieser Zusammenbrüche hätten den Menschen erspart bleiben können, wenn sie frühzeitig ernst genommen wären? Wenn jemand da gewesen wäre und ein offenes Ohr gehabt hätte. Die meisten Menschen, die in eine Burnout Klinik eingewiesen werden, lernen besser und schneller auf ihre Gefühle zu achten und schneller «Stop!» zu sagen. Klienten, die nach dem Zusammenbruch, zu uns in die Therapie kommen, betonen, wie wichtig es gewesen wäre, sie hätten eine Ansprechperson gehabt. Sie fühlten sich allein gelassen.

Die Gefühlsvermeidung funktioniert nur so lange, bis der letzte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt. Beugen Sie vor und seien Sie mutig! Trauen Sie sich über ihre Gefühle zu sprechen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.