

Denkanstöße und Hinweise

Psychische Stabilität und das Coronavirus

Die COVID-19-Pandemie verändert das Arbeitsleben und wird auch psychische Spuren hinterlassen. Unternehmerinnen, Unternehmer und Beschäftigte können einiges dafür tun, um emotional stabil durch diese Ausnahmesituation zu kommen.

Aus dieser Krise können auch Chancen entstehen: Viele von uns erleben Unterstützung und Solidarität ganz neu. In vorbereiteten Unternehmen kommen die im Zuge der Gefährdungsbeurteilung erstellten, manchmal „eingestaubten“ Pandemie- oder Krisenpläne zum Einsatz. Für immer mehr Beschäftigte werden flexible Regeln zu Arbeitszeit und Arbeitsort möglich. Abteilungen rücken zusammen. Es entstehen neue Formen der Abstimmung und Entscheidungsfindung. Kommunikations- und Informationswege werden mitunter unkomplizierter oder weniger hierarchisch. Viele Mails können durch eine Telefonkonferenz eingespart, viele Konflikte in diesem Rahmen gelöst werden. Wir erleben, dass Tages-, Kommunikations- und Arbeitsdisziplin keine Schimpfwörter oder Zeichen von Unterwürfigkeit sind, sondern eine Chance, besser miteinander zu arbeiten. In vielen Betrieben ändert sich die Einstellung zum Umgang mit Fehlern: Sie werden jetzt eher als Lernquellen gesehen. Wir stellen fest, dass es nützlich sein kann, nicht „jedes Wort auf die Goldwaage zu legen“, sondern dass mit einem ehrlichen Austausch Probleme gelöst werden können. In Unternehmen zeigt sich, dass es gelingt, gemeinsam innovative (Hygiene)Lösungen zu finden: Es gibt zum Beispiel Betriebe, in denen Beschäftigte gemeinsam Masken nähen. Und wer „erwischt“ sich nicht dabei, dass er nachhaltiger und sparsamer mit Arbeitsmitteln und Ressourcen, wie Werkstoffen, Energie, Datenvolumen oder Hygieneartikeln, umgeht – und das nicht nur bei der Arbeit?

Viele Unternehmen sind, wenn es darauf ankommt, in der Lage, ein funktionierendes Krisenmanagement aufzubauen und Hilfe für Menschen zu organisieren, denen Kontaktbeschränkungen oder Isolation „den Boden unter den Füßen“ wegreißen. Vielerorts bleiben die Systeme handlungsfähig. Statt in Angst oder Panik zu verfallen, rücken Menschen zusammen und werden ihren Mitmenschen gegenüber offener.



Atmen gegen die Panik

In unsicheren Zeiten kann es passieren, dass unproduktive Panikgedanken entstehen. Durch bewusstes Atmen kann man die Kontrolle zurückgewinnen:

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Atmen Sie dreimal bewusst kurz tief ein und lange aus.
3. Machen Sie 20 schnelle Atemzüge. Atmen Sie aber nie komplett aus.
4. Halten Sie die Luft an. Kommt der Atemreflex zurück: Holen Sie tief Luft und atmen Sie so lange und langsam aus, wie es geht.
5. Wiederholen Sie den Zyklus dreimal und stehen Sie langsam wieder auf.

Neue Kultur der Arbeit für die Zeit nach der Krise?

Unternehmerinnen und Unternehmern kommt eine besondere Rolle dabei zu, Krisen im Betrieb zu managen. Sie beantragen, wenn Bedarf besteht, zügig staatliche Hilfen. Sie können aktiv Panik und Unsicherheiten verhindern, indem sie schnell, offen und ehrlich informieren und gemeinsam sichere und kreative technische und organisatorische Lösungen finden, um weiter arbeiten zu können oder die Zeit ohne Arbeit gut zu überbrücken. In vielen Betrieben bildet sich so eine neue, vertrauensvollere Art miteinander umzugehen, über Hierarchie- und Bereichsgrenzen hinweg – trotz einzuhaltender Sicherheitsabstände.

Wie wäre es, wenn wir diese neue Kultur der Arbeit „hinüberretten“ in die neue Normalität nach Corona? Ein Beispiel, wie das gehen kann: Notieren Sie sich gute Lösungen, Gespräche und Erlebnisse, die Sie während der Krise hatten, und schreiben Sie auf, welche Ideen und Regelungen daraus entstanden sind, die auch nach der Krise Bestand haben sollen.

Wir alle können etwas dazu beitragen und so die Gesellschaft und unsere Arbeitsumgebung bereichern: Bleiben wir in Kontakt! Kommen wir uns gegenseitig entgegen, indem wir uns an die Regeln halten! Die Corona-Krise kann uns zeigen, was wirklich wichtig ist.

Martin Prüße, Berufsgenossenschaft Holz und Metall



So bleiben Sie gelassen ...

... die finanzielle Situation regeln

... in Kontakt bleiben

... auch im Homeoffice Arbeitszeit von Freizeit trennen

... schöne Momente schaffen und die Zuversicht und den Humor nicht verlieren

... nur seriöse Informationen verwenden

... Bewegung an der frischen Luft (und wenn es nur ein Workout am offenen Fenster ist)

... nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen

... bewusst keine Panik aufkommen lassen, zum Beispiel „Atmen gegen die Panik“

Weitere Infos zum Umgang mit Corona

Maßnahmen zum Schutz vor Coronaviren – Handlungshilfe „Psychische Belastung in Krisenzeiten“:

... www.bghm.de
Webcode: 3759

Anonyme Corona-Hotline des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen, psychischen Belastungen entgegenwirken, Beratung für Privatpersonen

... www.bdp-verband.de

Homepage der Bundesregierung mit aktuellen Corona-Infos:

... [bundesregierung.de/breg-de](https://www.bundesregierung.de/breg-de)

FAQs des BBK:

... www.bbk.bund.de