



«Ich erlebte den Montag wie einen Sprung ins kalte Wasser»

In ihrem neuen Buch befasst sich **Ruth Enzler Denzler** mit der Angst vor dem Montagmorgen. Als Psychologin ist sie mit zahlreichen weiteren berufstypischen Ängsten vertraut und kennt sich aus in der Erarbeitung von Strategien.

Interview Therese Jäggi und Rolf Murbach/Foto Reto Schlatter

Context: *Frau Enzler, Sie haben ein Buch über die Angst vor dem Montagmorgen geschrieben. Was ist schlecht daran, wenn man am Montag noch ein wenig dem Wochenende nachtrauert?*

Ruth Enzler: Bis zu einem gewissen Grad ist es tatsächlich ein ganz gewöhnliches Phänomen. Am Wochenende ist man mehr oder weniger frei und kann selber bestimmen, wie man die Zeit verbringt. Am Arbeitsplatz hingegen ist man wieder vermehrt fremdbestimmt. Ein Termin jagt den anderen. Das trägt zum Montagsblues bei und ist nicht weiter

schlimm. Wenn das Unbehagen aber Überhand nimmt und wirklich belastend wird, dann liegt die Sache anders. *Welches sind typische Symptome, bei denen es sich um mehr als den Montagsblues handelt?*

Zum Beispiel wenn sich die Gedanken nur noch im Kreis drehen und man daran nichts ändern kann. Viele sagen auch, die Nacht auf Montag sei diesbezüglich schwierig. Muskelbeschwerden, Appetitlosigkeit oder zügelloser Appetit, Magenschmerzen, Erbrechen, Migräne, Rückenschmerzen, Alpträume, starkes

Schwitzen und depressive Verstimmungen können weitere Symptome sein.

Können die Betroffenen das Wochenende überhaupt noch geniessen?

Solange die Beschwerden nicht allzu dramatisch sind, können sie die Freitage geniessen und sich auch erholen. Schwierig wird es, wenn es ihnen auch am Wochenende nicht mehr gelingt abzuschalten.

Wann ist der Punkt erreicht, wo man an seiner Situation etwas ändern muss?

Das ist individuell. Wenn die erwähnten somatischen Beschwerden auftreten,

RuthENZLER Denzler, (45) ist Psychologin, Organisationsberaterin und Coach. Nach Studien in Jura und Psychologie promovierte sie in Psychopathologie. Sie ist Inhaberin von Psylance, einem Unternehmen für Ressourcen-Management und Coaching in Zollikon. Ihr letztes Buch «Keine Angst vor Montagmorgen» erschien 2011.

dann sicher. Ein Gradmesser ist auch die Erholungsfähigkeit. Wenn es nicht mehr gelingt, über das Wochenende Energie zu tanken, oder wenn es nötig wird, Samstag und Sonntag mehrheitlich zu schlafen, dann sollte man auf jeden Fall genauer hinschauen und sich fragen, was man allenfalls ändern müsste. Und sicher ist etwas zu unternehmen, wenn es nicht mehr gelingt, sich in den Ferien zu erholen.

Hat das Phänomen zugenommen?

Das ist branchenabhängig. Wenn eine Branche stark unter Druck gerät, nimmt das Phänomen zu. Ich beobachte, dass es auch seit der Bildung von multinationalen Konzernen zugenommen hat. **Was sind das für Leute, die Sie aufsuchen?**

Sie kommen aus der Informatik, aus Beratungsunternehmen, Dienstleistungsbetrieben und aus dem Finanzsektor. In der Informatik zum Beispiel befinden sich die Leute schnell in einer Sandwich-Position. Wenn die Informatik nicht läuft, müssen sie Kritik von oben, unten und von der Seite einstecken. Die Vorgesetzten kritisieren, dass die Projekte Rückschläge erleiden. Die Leute an der Front wiederum beklagen sich, wenn die Anwendung zu kompliziert ist oder gar versagt.

Kommen vor allem Männer zu Ihnen?

Lange waren es fast ausschliesslich Männer. Frauen kamen zu mir ins Coaching, wenn sie in einem männerdominierten Umfeld arbeiteten, zum Beispiel in einem Beratungsunternehmen. Unterdessen habe ich mehr Frauen in der Beratung. Die Thematik ist hier allerdings eine andere. Es sind oft Frauen aus Familienunternehmen. Da geht es beispielsweise um Nachfolgeregelungen und in diesem Zusammenhang um Generationenkonflikte.

Wenn sich die Ängste hauptsächlich in der Sonntagnacht äussern, dann ist auch das familiäre Umfeld betroffen.

Angehörige leiden mit. Wenn am Sonntagabend eine etwas schwermütige Stimmung aufkommt, dann wirkt sich das natürlich auf die ganze Familie aus. Viele wissen denn auch nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Sie fokussieren stark auf die Sonntagnacht. Aber wenn jemand diese ausgeprägten Ängste hat, dann wird er sie wohl in den folgenden Tagen auch nicht los.

Ich höre von vielen, dass die Sonntagnacht am schwierigsten sei. Während der Woche fallen sie dann relativ schnell wieder in den gewohnten Arbeitsrhythmus. Da sind sie dann in einer anderen Energie drin. Sie haben nicht jede Nacht Probleme, denn es ist der Wechsel vom Wochenende in die neue Woche, der schwierig ist. Natürlich ist es möglich, dass sich die schlechte Stimmung über die Woche

morgen jeweils wie einen Sprung ins kalte Wasser. Ich schwamm meine Längen unter Wasser und tauchte am Freitagabend wieder auf. Zudem fühlte ich mich im Unternehmen, einer Grossbank, zu wenig frei. Kam hinzu, dass ich manchmal zu wenig zu tun hatte, mich unterfordert fühlte, die Zeit aber absitzen musste. Das Büro verlassen, Sport treiben und dafür am anderen Tag wieder fit und motiviert zur Arbeit zu kommen, das wurde gar nicht gerne gesehen.

Haben Sie sich deshalb selbstständig gemacht?

Das war einer der Gründe. Ich hätte gerne mehr geistige Herausforderung und Eigenverantwortung gehabt. Ausschlaggebend für meinen Weggang war dann aber, als ich miterlebte, wie das Unternehmen mit seinen Mitarbeitenden

«Wenn am Sonntagabend eine etwas schwermütige Stimmung aufkommt, wirkt sich das auf die ganze Familie aus.»

fortsetzt. Hält die gedrückte Stimmung über Monate an, dann wäre dies allerdings ein deutliches Zeichen, dass eine Veränderung nötig ist.

Ist die Angst vor dem Montagmorgen hauptsächlich ein Phänomen der im Angestelltenverhältnis Arbeitenden?

Ja, es geht wohl letztlich um Entfremdung. Man arbeitet für einen anderen, oft fehlt die Identifikation. Selbstständige haben andere Ängste. Sie machen sich zum Beispiel Sorgen, ob sie genügend Aufträge bekommen um zu überleben. Sie haben eher Existenzängste.

Kennen Sie das Gefühl aus eigener Erfahrung?

Ja, ich kenne es von früher, als ich noch angestellt war. Ich kann das gut nachempfinden. Ich erlebte den Montag-

umgang. Während einer wirtschaftlichen Krise wurden auf einen Schlag viele Über-Fünfzig-Jährige entlassen, obwohl es meines Erachtens andere Lösungen gegeben hätte. Zudem war Mitdenken nicht gefragt, das störte mich massiv.

Ist das in KMU anders?

Ich denke schon. Das Mitdenken wird stärker gefördert, gute Ideen sind willkommen. Diese Betriebe sind weniger anonym.

Wie sind Sie auf das Thema Angst gekommen?

Ich bin immer mal wieder auf das Thema gestossen, bei mir selber und am Beispiel von andern. Als ich für mein erstes Buch «Karriere statt Burnout» mit Managern sprach, fiel mir erneut auf, dass Angst ein grosses Thema ist.

Welche Ängste gibt es im Berufsleben?

Die Angst, nicht zu genügen, Fehler zu machen, schlecht zu sein, von den anderen nicht wahrgenommen zu werden, den Job zu verlieren. Es gibt Leute, die begegnen diesen Ängsten mit extremem Perfektionismus. Es dürfen absolut keine Fehler passieren. Durch diese Nullfehlertoleranz gegenüber sich selber sind sie dann kaum mehr entscheidungsfähig. Im schlimmsten Fall kann diese Haltung in ein Burnout führen. Viele leiden unter Konkurrenzangst. Man befürchtet, dass andere bessere Ideen haben könnten und man dann das Gesicht verliert. Ein weiteres Phänomen ist die Angst vor Stillstand, die Befürchtung sich nicht weiterentwickeln zu können.

Welche Ängste haben Chefs?

Konkurrenzangst zum Beispiel, oder die Angst vor dem Abgesägtwerden. Viele, vor allem harmoniebedürftige Vorgesetzte, haben Angst vor Konflikten. Einerseits wollen sie niemanden vor den Kopf stossen, andererseits sollten sie Grenzen setzen und führen. Auch haben sie Angst, jemanden zu verärgern, der in Zukunft

einmal eine wichtige Position inne haben könnte.

Ist es nicht so, dass viele Chefs das Führen gar nie richtig gelernt haben?

Gerade in Beratungsunternehmen kommen Mitarbeitende plötzlich in eine Führungsrolle, ohne dass sie dafür ausgebildet wurden. Bestenfalls kennen sie ein paar Führungsgrundsätze aus dem Militär. Kommt hinzu, dass diese Vorgesetzten relativ jung sind. 35-Jährige führen 28-Jährige. Diese Chefs sind dann schnell einmal überfordert, doch solange das Projekt gut läuft, kümmert sie das wenig. Ihre Mitarbeitenden haben Schwierigkeiten mit dem Führungsstil ihrer Vorgesetzten und kommen dann möglicherweise zu mir. **Sollten nicht eher die Chefs zu Ihnen kommen?**

Sinnvoll wäre das bestimmt. Aber die Chefs schicken tendenziell eher ihre Mitarbeitenden in ein Coaching. Es ist häufig so, dass diejenigen, die unter bestimmten Verhältnissen leiden, den Fehler bei sich suchen, und nicht diejenigen, die ihn verursachen. Zu mir kommen tatsächlich oft solche, die unter die

Räder geraten sind. Sie müssen mit der Situation zurechtkommen, wenn sie ihre Stelle behalten wollen.

Gibt es auch ältere Arbeitnehmende, die ein Coaching wünschen?

Nein, eher jüngere. Die Älteren haben bereits Strategien entwickelt, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie sind lange in einem Unternehmen tätig und haben sich darin bewährt. Oder dann sind sie schon gar nicht mehr dabei. Meine Klienten sind hauptsächlich zwischen 25 und 45 Jahre alt.

Bezahlen die Leute selber?

Ja, meine Ansätze liegen zwischen 200 Franken pro Stunde für Private und 300 Franken, wenn die Firmen bezahlen. **Ist es nicht stossend, dass die Leute ein Coaching selber bezahlen müssen, wenn sie mit der Arbeitssituation in ihrer Firma nicht zurechtkommen?**

Ich versuche wenn immer möglich, den Vorgesetzten miteinzubeziehen, sofern der Klient einverstanden ist. Oft funktioniert das auch gut. In diesem Fall zahlen dann die Firmen, zumindest einige Stunden. Aber wenn der Klient aus



Ersatzteile, die vor Arbeitsbeginn da sind: Auch das ist Logistik.

Die Post liefert in der Nacht direkt in die Werkstatt oder in den Laden. Das geht nur, weil uns viele Tausend Kunden vertrauen. Wenn Sie am Morgen zur Arbeit kommen, sind die bestellten Teile schon da. Was immer Sie wünschen, vertrauen Sie auf die Logistikerin mit dem umfassendsten Angebot: post.ch/logistik

Für die anspruchsvollsten Kunden der Welt.

DIE POST 

eigener Initiative kommt, muss er die Kosten selber tragen. Meist ist er dazu auch bereit, weil er motiviert ist.

Wollen die Leute nicht für sich behalten, dass sie eine Beratung aufsuchen?

Nein, sehr oft können sie gut mit ihren Vorgesetzten reden und bekommen dafür auch den nötigen Freiraum während der Arbeitszeit. Über eine Therapie spricht man vielleicht weniger, aber ein Coaching ist kein Tabuthema. Das ist meist kein Problem. Man will sich schliesslich verbessern, das muss man nicht geheimhalten.

Was leisten Sie konkret? Geben Sie Tipps?

Tipps gebe ich sehr selten. Wir analysieren gemeinsam die Situation und erarbeiten ganz individuelle, sinnvolle Schritte und Verhaltensänderungen. Meine Klienten wissen am besten, was gut für sie ist. Möglicherweise hat jemand im Moment keinen Zugang zu diesem Wissen und zu seinen Ressourcen. Ich versuche dann, ihn zu unterstützen beim Aufspüren dieser Ressourcen, indem wir beispielsweise den Fokus seiner Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten.

Welche Strategien helfen?

Viele haben Schwierigkeiten, sich abzugrenzen. Hier gilt es herauszufinden, wie die Klienten das lernen können. Wie schafft es zum Beispiel jemand, nicht dauernd erreichbar zu sein? Ein Klient kam einmal zur Lösung, dass das nur klappt, wenn er sein Handy nicht nur ausschaltet, sondern es auch noch in den Kofferraum sperrt. Das hört sich kurios an, hat in diesem Fall aber geholfen. Bei anderen geht es darum, in der Freizeit eine Tätigkeit zu pflegen, wenn im Beruf gewisse Entwicklungen nicht mehr möglich sind, die fordernd und erfüllend sind. Das kann beispielsweise das Erlernen einer Fremdsprache sein.

Welche Strategien sind hilfreich für Vorgesetzte?

Sich abgrenzen, Nein sagen, delegieren. Viele Vorgesetzte haben das Gefühl, sie müssten alles selber machen. Vielmehr sollten sie lernen, nicht gleich in einen Aktivismus zu verfallen. Wenn sie einen Auftrag erhalten, sollten sie sich zunächst mal überlegen, ob sie die Aufgabe auch delegieren können.

Es geht also darum, das eigene Verhalten zu hinterfragen.

Ja, man muss die eigene Situation, die Einstellung dazu und das eigene Handeln reflektieren. Der Mensch hat die Gewohnheit, immer das Gleiche zu tun, dabei gäbe es immer andere Möglichkeiten. Man muss sie nur erkennen. Ein Coach hilft einem dabei.

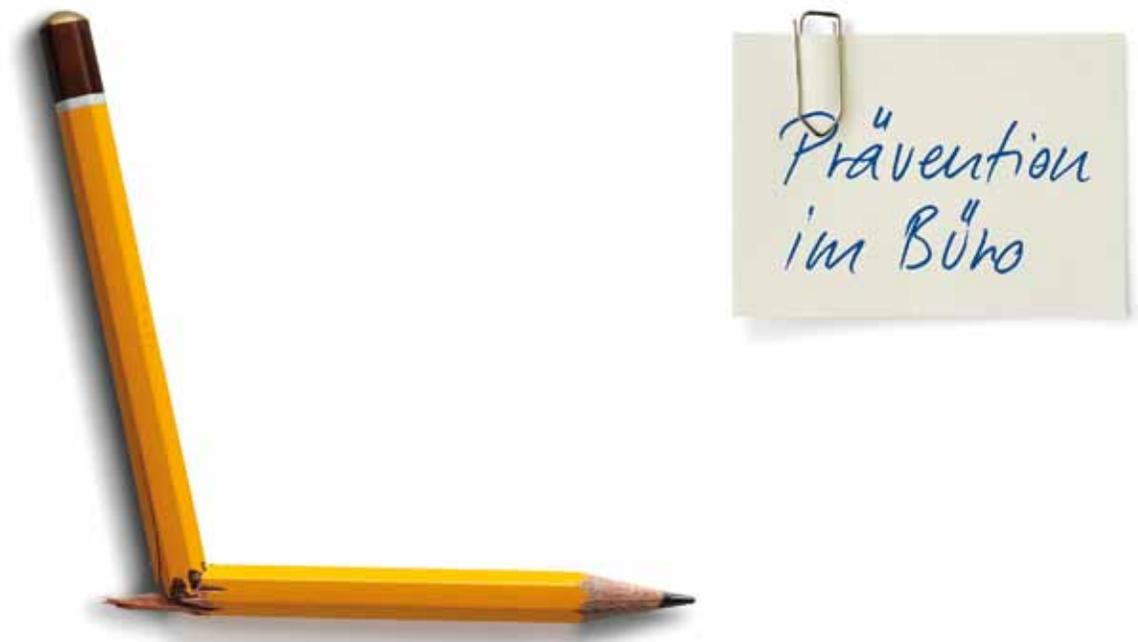
Gibt es auch Leute, die Angst vor dem Wochenende haben?

Es gibt Führungskräfte, die sagen, Arbeit sei für sie Erholung. Die Familie bedeute Stress. Sie flüchten sich in die Arbeit. Zudem gibt ihnen der Job eine Struktur. Und die Arbeit verleiht ihnen Identität. Insofern fürchten solche Persönlichkeitstypen das Wochenende ebenso sehr wie andere den Wochenbeginn.

Therese Jäggi ist Context-Redaktorin.
therese.jaeggi@kvschweiz.ch

Rolf Murbach ist Context-Redaktor.
rolf.murbach@kvschweiz.ch

Reto Schlatter ist Fotograf im Zürcher Presseladen.
mail@retoschlatter.ch



Wenn Mitarbeitende sitzen, bis sie nicht mehr sitzen können.

Rückenleiden können gravierende Folgen haben. Auch fürs Geschäft. Denn von Ausfalltagen bis zu Terminverzögerungen entstehen Kosten und Stress. Unsere Online-Lernmodule und Broschüren zeigen, wie Sie mit wenig Aufwand Sicherheit und Gesundheit im Büro fördern. Und dank unserem Wettbewerb lohnt sich ein Besuch doppelt: www.praevention-im-buero.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS