



## Sind Sie ein leidender Held?

Mal ehrlich: Gehen Sie zur Arbeit, wenn Sie krank sind? Finden Sie das überhaupt immer eindeutig, ob Sie krank sind oder nicht? Gibt es da nicht vielmehr einen Graubereich, in dem Sie sich fragen, ob Sie „krank genug“ sind zum Daheimbleiben?

Und gehen Sie dann aber eben trotzdem zur Arbeit? Vermutlich.

Ich glaube, wer sich so bewusst mit dem Thema „Gesundheit“ auseinandersetzt, dass er sogar einen Infobrief dazu abonniert, der arbeitet gern (in der Regel und grundsätzlich – wenn auch vielleicht nicht unter jedem Chef im gleichen Maße). Und er fühlt sich dem Arbeitgeber und / oder seinen Kollegen verpflichtet.

Also überlegt man bei körperlichen Symptomen dreimal hin und her, ehe man entscheidet, daheim zu bleiben. Man will Vorbild sein, die Kollegen nicht hängen lassen – man ist ein leidender Held. Es kann Sie vielleicht trösten: Sie sind nicht allein ... In einer Studie der Bertelsmann-Stiftung im Jahr 2009 gaben 42 % der Befragten an, im vergangenen Jahr mindestens zweimal krank zur Arbeit gegangen zu sein.

Dieses Engagement für den Arbeitgeber ist ja im Grunde löblich. Für die Fehlzeitenquote war das bestimmt prima. Aber ob das wirklich im Sinne des Arbeitgebers und der Produktivität war? Die Frage ist doch:

Wie leistungsfähig ist man, wenn man sich eigentlich krank fühlt?

Vermutlich nicht sehr. Im Grunde hat keiner etwas davon, wenn man sich krank zur Arbeit schleppt: Womöglich steckt man die Kollegen an, man selber leidet, gegenüber dem Kunden liefert man ein jämmerliches Bild. Und ein Ausdruck von SelfCare, von Sich-selbst-Ernst-Nehmen und Gut-für-sich-Sorgen ist es auch nicht. Man kuriert sich nicht richtig aus – die Kosten für Präsentismus übersteigen laut Badura und anderen die für Absentismus um ein Vielfaches. Es macht keinen Sinn, ein leidender Held zu sein.

Dass es langfristig tatsächlich gesünder sein kann, mal einen Tag krank zu feiern, belegt die Whitehall-Studie-II (Näheres dazu lesen Sie im Text aus diesem Infobrief unter der Überschrift „[Ich bin da, keiner merkt's](#)“). Es klingt im Moment noch seltsam, aber aufgrund des demographischen Wandels werden wir uns daran gewöhnen müssen, dass nicht nur 100% fitte Menschen zur Arbeit kommen (wer ist schon täglich 100% fit?! das ist doch eh eine Illusion!); wir alle werden mehr Verantwortung für die langfristige Erhaltung unserer Arbeitsfähigkeit übernehmen (müssen), und es spricht nichts dagegen, damit heute schon zu starten.

Fragen Sie sich beim nächsten Mal, wenn Sie Krankheitssymptome an sich wahrnehmen:

- Habe ich etwas davon, den leidenden Helden zu spielen?
- Haben meine Kollegen etwas davon?
- Hat mein Arbeitgeber etwas davon?
- Hat mein Kunde etwas davon?

Vielleicht fällt es Ihnen dann ein bisschen leichter, sich eine kurze Auszeit zu gönnen, um danach wieder voll fit und arbeitsfähig zu sein.