

Thema: Phänomen „Sonntagabendblues“ – Das steckt dahinter, so kann man vorbeugen

Umfrage: 0:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sonntagabend, 18 Uhr. Man sitzt vielleicht mit der Familie zusammen, ist Abendbrot und eigentlich ist alles gut. Aber irgendwie doch nicht. Man hat schlechte Laune, ist müde, abgeschlagen und das, obwohl doch das eigentlich erholsame Wochenende hinter einem liegt. Hinter dieser Stimmung könnte der sogenannte „Sonntagabendblues“ stecken, der bei einigen von uns beim Gedanken an die kommende Arbeitswoche auftritt. Wie ist das bei Ihnen? Wie oft denken Sie Sonntagabend schon an die kommende Arbeitswoche? (Und wie fühlen Sie sich dabei?)

Frau: „Man hat sich ja so ein bisschen an die freie Zeit gewöhnt und könnt sich auch vorstellen, am nächsten Tag nochmal ein bisschen länger auszuschlafen und nicht den Wecker auf so früh wieder zu stellen.“

Mann: „Ich versuche es eigentlich auszublenden, mich irgendwie abzulenken, vielleicht einen Film zu gucken oder sich mit Freunden zu treffen. Aber, man muss schon sagen, so Sonntagabend, da denkt man schon dann an die nächste Arbeitswoche und kann leider nicht ganz so gut einschlafen.“

Frau: „Eigentlich ganz gut, da ich meinen Beruf wirklich sehr gerne mache.“

Mann: „Irgendwie ist der Sonntag schon gar kein richtiger entspannter Tag mehr, weil man schon so auf den Montag schießt, grade, wenn man Termine hat, grade, wenn man viel zu tun hat, einen Berg voll Arbeit auf einen wartet. Ja, das macht den Sonntag und den Sonntagabend leider schon so ein bisschen kaputt.“

Abmoderationsvorschlag: Was genau der „Sonntagabendblues“ ist und wie man ihn vorbeugen kann, klären wir gleich mit Dr. Marlen Cosmar. Sie ist Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden.



Thema: Phänomen „Sonntagabendblues“ – Das steckt dahinter, so kann man vorbeugen

Beitrag: 1:55 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Übergang vom Wochenende in die neue Arbeitswoche fällt vielen nicht leicht: Termine und Aufgaben stehen an, man muss wieder früher aufstehen, die Kids müssen in die Schule, vor allem muss man aber auch selbst wieder zur Arbeit. Der Gedanke daran, belastet einige von uns so sehr, dass sich ihre Stimmung am Ende des Wochenendes schlagartig verschlechtert. Man wird melancholisch und wirkt niedergeschlagen und müde. Ein echter „Sonntagabendblues“ eben. Aber woran liegt es, wenn der Gedanke an die neue Arbeitswoche so etwas auslöst? Und vor allem, was kann man dagegen tun? Mein Kollege Mario Hattwig berichtet.

Sprecher: Der sogenannte Sonntagabendblues ist eine Stimmung, die viele Ursachen haben kann. Für einige geht das schöne Wochenende vorbei, an dem man die Zeit mit Familie und Freunden genossen hat. Dazu kommt ein veränderter Schlafrhythmus, denn am Montagmorgen geht es für die meisten früher raus. Eine weitere Ursache kann aber auch die Arbeit selbst sein, so Dr. Marlen Cosmar, Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden.

O-Ton 1 (Dr. Marlen Cosmar, 29 Sek.): „Wenn es da nicht läuft, wenn es Konflikte gibt, die Arbeit keinen Spaß macht, man überlastet ist, großen Stress hat, dann kann sich das natürlich auch auf die Stimmung am Sonntagabend niederschlagen. Man ist dann gleich zum Montagmorgen eben nicht ganz frisch, nicht ganz so motiviert. Das ist sicherlich einerseits für die Arbeitsleistung nicht ganz so gut. Andererseits kann das natürlich auch dazu führen, dass man negative Aspekte der Arbeit vielleicht überbetont und dass die sich dann doch auch so durch die ganze Woche mitschleppen.“

Sprecher: Verschlimmert sich diese Stimmung, sollte man überlegen, ob die aktuelle Arbeit die richtige ist. Man kann aber auch zusammen mit Führungskräften, dem Arbeitgeber oder dem Betriebsrat schauen, wo es Probleme gibt.

O-Ton 2 (Dr. Marlen Cosmar, 15 Sek.): „Gibt es möglicherweise Aufgaben, die man abgeben kann, Aufgaben, die man neu dazu nehmen kann. Kann man vielleicht irgendetwas an Zeitdruck rausnehmen. Auch eine Umbesetzung ist durchaus ja an der einen oder anderen Stelle möglich, je nach organisatorischen Gegebenheiten.“

Sprecher: Arbeitgeber haben so grundsätzlich einen großen Einfluss, was die Motivation und auch die Gesundheit am Arbeitsplatz angeht.

O-Ton 3 (Dr. Marlen Cosmar, 22 Sek.): „Wenn Beschäftigte ihre Arbeitsaufgaben gut bewältigen können, im Idealfall dadurch auch angeregt werden, dabei auch Neues lernen können, dann wird das in der Regel auch nicht so sein, dass solche Beschäftigten an einem Sonntagabendblues leiden oder auch über die Woche hinweg eine schlechte Stimmung gegenüber ihrer Arbeitstätigkeit entwickeln, sondern sie werden sich dann vielmehr wirklich drauf freuen.“

Abmoderationsvorschlag Oftmals am Sonntagabend ist man müde, abgeschlagen und bekommt schlechte Laune. Leidet man häufiger an einem „Sonntagabendblues“ kann das ein Anzeichen dafür sein, dass etwas mit der aktuellen Arbeitssituation nicht in Ordnung ist – sei es wegen Überforderung, schlechter Stimmung im Team oder fehlender Unterstützung



durch Vorgesetzte. Das Gute: Man kann einiges gegen den „Sonntagabendblues“ tun – vor allem sollten Arbeitgebende und Angestellte aber als miteinander sprechen, die Probleme identifizieren und angehen. Mehr Infos gibt es unter dguv.de.

Thema: **Phänomen „Sonntagabendblues“ – Das steckt dahinter, so kann man vorbeugen**

Interview: 3:17 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Übergang vom Wochenende in die neue Arbeitswoche fällt vielen nicht leicht: Termine und Aufgaben stehen an, man muss wieder früher aufstehen, die Kids müssen in die Schule, vor allem muss man aber auch selbst wieder zur Arbeit. Der Gedanke daran, belastet einige von uns so sehr, dass sich ihre Stimmung am Ende des Wochenendes schlagartig verschlechtert. Man wird melancholisch und wirkt niedergeschlagen und müde. Ein echter „Sonntagabendblues“ eben. Aber woran liegt es, wenn der Gedanke an die neue Arbeitswoche so etwas auslöst? Und vor allem, was kann man dagegen tun? Darüber sprechen wir jetzt mit Dr. Marlen Cosmar, Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden, hallo.

Begrüßung: „Hallo“

1. ***Frau Dr. Cosmar, das Wochenende war wieder viel zu kurz – das hat vermutlich schon jeder von uns mal beim Gedanken an die neue Arbeitswoche gesagt. Woran aber liegt es, wenn Menschen am Ende jedes Wochenendes mit Blick auf die neue Woche Trübsal blasen?***

O-Ton 1 (Dr. Marlen Cosmar, 40 Sek.): „Das hat einerseits persönliche Ursachen, kann aber auch in der Arbeitstätigkeit selbst verwurzelt sein. Bei den persönlichen Ursachen gibt es natürlich eine Menge Menschen, die der Familie, der Zeit mit Freunden ganz klar den Vorzug im Leben geben, diese Zeit eben am meisten genießen und ein bisschen unglücklich sind, wenn die dann am Sonntagabend oder spätestens am Montagmorgen endet. Ein anderes Problem ist natürlich das Thema Schlafrythmus. Viele schlafen doch am Wochenende länger aus, kommen am Sonntagabend dann nicht zur Ruhe und sind entsprechend am Montagmorgen dann auch relativ müde. Und wenn man das schon kennt und vorausahnt, dann weiß man, es wird wieder ein anstrengender und müder Montag sein.“

2. ***Und in Bezug auf die Arbeit selbst, wo liegen da die Ursachen und wie wirkt sich das aus?***

O-Ton 2 (Dr. Marlen Cosmar, 32 Sek.): „Die andere Seite sind die Merkmale der Arbeitstätigkeit. Wenn es da nicht läuft, wenn es Konflikte gibt, die Arbeit keinen Spaß macht, man überlastet ist, großen Stress hat, dann kann sich das natürlich auch auf die Stimmung am Sonntagabend niederschlagen. Man ist dann gleich zum Montagmorgen eben nicht ganz frisch, nicht ganz so motiviert. Das ist sicherlich einerseits für die Arbeitsleistung nicht ganz so gut. Andererseits kann das natürlich auch dazu führen, dass man negative Aspekte der Arbeit vielleicht überbetont und dass die sich dann doch auch so durch die ganze Woche mitschleppen.“



3. Was kann man selbst tun, um die Arbeitsbedingungen, die einen belasten, zu verbessern?

O-Ton 3 (Dr. Marlen Cosmar, 41 Sek.): „Man selbst kann ein Stück weit überlegen, ob die Tätigkeit, in der man gerade beschäftigt ist, wirklich das Richtige ist, ob es nicht möglicherweise Alternativen gibt, die mit anderen Anforderungen verbunden sind, andere Inhalte haben, wo es vielleicht auch etwas weniger stressig ist. Natürlich kann man auch in Zusammenarbeit mit Führungskräften, mit dem Arbeitgeber, mit dem Betriebsrat daran arbeiten, die aktuelle Tätigkeit anders zu gestalten. Gibt es möglicherweise Aufgaben, die man abgeben kann, Aufgaben, die man neu dazu nehmen kann. Kann man vielleicht irgendetwas an Zeitdruck rausnehmen. Auch eine Umbesetzung ist durchaus ja an der einen oder anderen Stelle möglich, je nach organisatorischen Gegebenheiten.“

4. Und was können die Arbeitgeber tun?

O-Ton 4 (Dr. Marlen Cosmar, 33 Sek.): „Arbeitgeber können grundsätzlich durch die Gestaltung von Arbeit immer einen großen Unterschied machen, was die Motivation angeht, was auch die Gesundheit am Arbeitsplatz angeht. Wenn Beschäftigte ihre Arbeitsaufgaben gut bewältigen können, im Idealfall dadurch auch angeregt werden, dabei auch Neues lernen können, dann wird das in der Regel auch nicht so sein, dass solche Beschäftigten an einem Sonntagabendblues leiden oder auch über die Woche hinweg eine schlechte Stimmung gegenüber ihrer Arbeitstätigkeit entwickeln, sondern sie werden sich dann vielmehr wirklich drauf freuen.“

5. Welche Tipps haben Sie fürs Wochenende, um wieder motiviert in die neue Woche zu starten?

O-Ton 5 (Dr. Marlen Cosmar, 36 Sek.): „Man sollte mit Blick auf den Montag schauen, dass man sich ein realistisches Pensum auferlegt. Aber es ist in jedem Fall besser, man hat eine einigermaßen konkrete Vorstellung von dem, was auf einen zukommt, als dass man so eine diffuse Angst hat: ‚Oh, was kann denn passieren? Hab ich vielleicht etwas vergessen, in der letzten Woche fertig zu stellen, was mich jetzt am Montagfrüh einholt?‘ Und auf der anderen Seite sollte man schauen, dass man Dinge tut, die möglichst einen Unterschied machen zur Woche. Also wer viel vor dem Computer sitzt, sollte am Wochenende vielleicht lieber in die Natur gehen, ein bisschen wandern. Also wirklich Dinge tun, die einen entspannen, einfach Zeit zum Durchschnaufen lassen.“

Dr. Marlen Cosmar, Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Dresden. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne. Tschüss.“

Abmoderationsvorschlag Oftmals am Sonntagabend ist man müde, abgeschlagen und bekommt schlechte Laune. Leidet man häufiger an einem „Sonntagabendblues“ kann das ein Anzeichen dafür sein, dass etwas mit der aktuellen Arbeitssituation nicht in Ordnung ist – sei es wegen Überforderung, schlechter Stimmung im Team oder fehlender Unterstützung durch Vorgesetzte. Das Gute: Man kann einiges gegen den „Sonntagabendblues“ tun – vor allem sollten Arbeitgebende und Angestellte aber miteinander sprechen, die Probleme identifizieren und angehen. Mehr Infos gibt es unter dguv.de.

