

Überlastet im Job: Sport und Achtsamkeit sind keine Lösung

Auf diese Warnsignale muss man achten – und dann direkt **MABNAHMEN** zum Eigenschutz ergreifen

Der Wecker klingelt, doch die Nacht hat kaum Erholung gebracht. Am Wochenende kreisen die Gedanken wieder um die Arbeit, und die Geduld reicht kaum bis zum Mittag. Häufen sich solche Muster, steckt oft mehr dahinter als nur eine stressige Phase im Job. Überlastung am Arbeitsplatz betrifft viele Beschäftigte – und kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Aber wie viel zu viel ist? Eine Frage hilft laut Gustav Wirtz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, schnell bei der Einschätzung: „Kann ich mich regelmäßig erholen, meine Aufgaben bewältigen und Dinge erleben, die mir wichtig sind?“ Gelingt das über längere Zeit nicht, sollten Beschäftigte handeln.

DIE WARNSIGNALE

Gesundheitlich wird enorme berufliche Belastung

wenn neben anhaltender Erschöpfung auch körperliche Beschwerden auftreten: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, ständige Infekte ohne erkennbare andere Ursache. Ebenso ernst zu nehmen sind psychische Anzeichen: Gereiztheit, innere Unruhe oder emotionale Leere, bei der man nur noch „funktioniert“.

Im Arbeitsalltag zeigt sich Überlastung oft durch Konzentrationsprobleme, häufige Fehler, sinkende Motivation, Konflikte oder Rückzug. Aufmerksam sollten Sie auch werden, wenn Pausen nicht mehr gelingen, die Arbeit gedanklich rund um die Uhr präsent ist oder die Belastung ins Privatleben hineinwirkt.

Viele Menschen versuchen, ihre Überlastung mit mehr Achtsamkeit, Meditation oder Sport auszugleichen. Solche Maßnahmen können guttun, ersetzen aber keine Veränderung. „Stress

ist selten ein reines Einstellungs- oder Resilienzproblem des Einzelnen“, sagt Wirtz, Bereichsleiter der SRH Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke (RPK) in Karlsbad-Langensteinbach. Meist seien die Arbeitsbedingungen Ursache. Beschäftigte müssten deshalb lernen, professionell Grenzen zu setzen, bevor sie krank werden.

WAS HilFT, WENN DIE LAST Zu Groß WIRD?

Der Facharzt empfiehlt folgende Strategien:

1. Die eigene Lage sortieren: Fragen Sie sich, was Sie am stärksten belastet: die Arbeitsmenge, Konflikte, zu viel Verantwortung oder fehlende Erholung? Und seit wann ist das so? Unterscheiden Sie zwischen zwingenden Aufgaben und solchen, die sich verschieben, reduzieren oder abgeben lassen.
2. Kurzfristig entlasten: «Echte Entlastung bedeutet, dass sich Anforderungen, Ressourcen oder beides verändern», so Wirtz. Klären Sie dazu mit Ihrer Führungskraft, was Vorrang hat und was warten kann. Helfen können außerdem Vertretungen, begrenzte Überstunden, feste Pausen und eine klare Abgrenzung der Erreichbarkeit. Bei akuter Erschöpfung kommen Urlaub oder Freizeitausgleich infrage. Ist es medizinisch nötig, kann eine Krankschreibung sinnvoll sein.
3. Das Gespräch suchen: Ist die Belastung arbeitsbedingt, lohnt sich ein frühes, vertrauliches Gespräch. Neben der Führungskraft sind der Betriebsrat oder der betriebsärztliche Dienst mögliche Ansprechpartner. Hilfreich ist es, nicht nur das Problem, sondern auch den konkreten Unterstützungsbedarf zu benennen. Wer zu viele

Aufgaben parallel hat, kann etwa darauf hinweisen, dass die Arbeit besser verteilt werden sollte.

4. Erholung priorisieren: „Regeneration ist keine Belohnung nach erledigter Arbeit, sondern eine Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“, betont Wirtz. Achten Sie also zum Beispiel auf ausreichend Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten und Pausen und pflegen Sie soziale Kontakte, die Freude oder Ruhe schenken. Halten Beschwerden mehrere Wochen an, verstärken sie sich oder schränken den Alltag deutlich ein, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Erste Anlaufstellen sind die Hausarztpraxis oder eine psychotherapeutische Sprechstunde. Diese Unterstützung diene der Klärung und Stabilisierung. „Sie ist kein Zeichen persönlichen Versagens.“



Wenn im Job alles zu viel wird: Statt mehr Sport oder Achtsamkeit helfen konkrete Schritte, um die Belastung zu reduzieren. Foto: Frank Molter

Seit 65 Jahren Meister

Mit 85 Jahren steht **GERT EBENRECHT** noch in der Backstube

TEICHA/HALLE. Wäre er ein Angestellter, wäre Gert Ebenrecht bereits seit 20 Jahren Rentner. Doch ein Leben so ganz ohne das Bäckereihandwerk kann sich der 85-Jährige schlicht nicht vorstellen. Kein Wunder: Ist er doch praktisch in der Backstube seines Großvaters aufgewachsen. „Bevor ich im Kindergarten war, war ich schon in der Backstube mit dabei“, erinnert er sich. Zu diesem Zeitpunkt gab es die Bäckerei, die sich stets am selben Fleck in dem kleinen Ort Teicha (Saalekreis) vor den Toren Halles befand, bereits 35 Jahre, erinnert er sich. Geegründet hat sie sein Großvater Karl 1911.



Der 85-jährige Bäckermeister Gert Ebenrecht. Foto: Hendrik Schmidt

handwerk habe in Zeiten billiger Ware in Supermarktreagen nachgelassen. War der Dorfbäcker früher noch ein gewohnter Anblick und Hauptversorger für die Menschen im Ort, so gehört das Ladengeschäft in Teicha heute ebenso wie der familiär geführte Handwerksbetrieb zur aussterbenden Art. Das weiß auch Gert Ebenrecht.

PERSONAL IM BÄCKERHANDWERK NUR SCHWER ZU FINDEN

Vier Angestellte arbeiten neben der Familie im Betrieb. Und eigentlich könnten die Ebenrechts noch mehr Personal gebrauchen, haben dafür auch wiederholt Lehrlinge ausgebildet. Doch die hätten entweder abgebrochen oder sich nach vielversprechendem Abschluss für einen weniger fordernden Job entschieden. Lust auf eine 40-Stunden-Woche und ein Autoführerschein seien mitunter eine Seltenheit geworden, schildert Max Ebenrecht.

Das zeigen auch die Zahlen: Von 2014 bis 2024 hat sich die Zahl der Lehrlinge im Bäckereihandwerk nach Angaben des Zentralverbands des Deutschen Bäckereihandwerks halbiert – von bundesweit rund 20.500 im Jahr 2014 auf etwa 10.000 im Jahr 2024. Eine Trendwende beobachten die Ebenrechts bislang nicht.

Würde nicht praktisch die gesamte Familie mit anpacken, so wäre wohl auch die Bäckerei und Konditorei Ebenrecht nicht über 100 Jahre alt geworden. Neben dem Vertrieb in Supermärkten

gibt es eine Verkaufsfiliale im Zentrum von Halle. Zwei Verkaufsfahrzeuge touren wochentags durch die Umgebung. Diskussionen über Recht auf Teilzeitarbeit und Work-Life-Balance scheinen in der Backstube weit weg. Auf die Frage nach seiner Wochenarbeitszeit antwortet Thomas Ebenrecht: „Auf die Zeit darfst Du nicht schauen, wenn Du selbstständig bist.“

Zugleich ist den drei Meistergenerationen ein gewisser Stolz anzumerken: Auf das Geschaffene und das Bestehen des Betriebs trotz wachsenden Kostendrucks und Konkurrenz durch industrielle Großbäckereien. Immer einer Meinung sind die Drei nicht: So lässt es sich Gert Ebenrecht auch mit 85 Jahren nicht nehmen, den Teig für die Mohnzöpfe von Hand zu flechten, statt ihn wie heute üblich mit einer Form zu stechen und erntet für die zeitaufwendige Arbeit Kopfschütteln von Sohn und Enkel.

Zugleich wissen die beiden die Unterstützung durch den Senior zu schätzen: Dass Gert Ebenrecht nach zwei schweren Krebserkrankungen überhaupt noch derart tatkräftig in der Backstube hilft, grenzt an ein Wunder, berichtet Sohn Thomas. Für den Altmeister ist klar: Er fühle sich körperlich fit. Solange er kann, wolle er weitermachen. „Ich war doch überall größtenteils. Was soll ich da jetzt rumreisen?“, sagt er und zuckt mit den Schultern.

Inzwischen wächst die sechste Generation heran. Der Urenkel ist zwei Jahre alt. Ober in die Fußstapfen seines Vaters treten wird, steht noch nicht fest.

DIE ARBEIT BEGINNT UM 2 UHR MORGENS

Einzig das frühe Aufstehen – die Arbeit in der Backstube beginnt 2 Uhr morgens – überlässt er mittlerweile seinem Sohn Thomas Ebenrecht. Der Konditormeister führt den Betrieb mittlerweile gemeinsam mit seinem Sohn Max. Ein anderer Beruf sei für keinen der Drei je wirklich infrage gekommen, so Gert Ebenrecht. Das Verhältnis der drei

Meistergenerationen sei etwas Besonderes und wohl kaum mit einer normalen Arbeitsbeziehung vergleichbar, glaubt der 85-Jährige.

Als Jüngster und designierter Nachwuchschef kümmert sich Max um Vertriebs- und Rezeptideen und stellt den Betrieb für die Zukunft auf. Mit insgesamt fünf „Kulinarischen Sternen“ der Agrarmarketinggesellschaft des Landes ist die Bäckerei für ihre Kreationen bereits ausgezeichnet worden – darunter für ihr Dinkelbrot, ihren Stollen und ihr „Bierbrot“. So hat Max Ebenrecht der Bäckerei auch den Weg in die regionalen Supermarktreagen geebnet. Sechs Jahre Überzeugungsarbeit habe das gekostet, berichten die Drei.

Der Beruf, die Technologie und auch das Geschäft hätten sich in mehr als sechs Jahrzehnten Berufsleben gewandelt, berichtet Altmeister Gert Ebenrecht. Die Wertschätzung für das Bäcker-

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE



WIR SUCHEN!

BÄCKER (m/w/d)

16,50-21,50 €/Std.

BÄCKERMEISTER (m/w/d)

AB 23,00 €/Std.

bewerbung@baeckerei-exner.de



www.baekereiexner.de

Möblierte Wohnungen verfügbar

MEDIZINISCHE-/PFLEGEBERUFE

FA Orthopädie (m/w/d) in Teilzeit im ARZ Riesa gesucht! Keine Spät-, Nacht- oder Wochenenddienst! bewerbung@arc-jacobs.de www.rehacentrum-riesa.de

Arzt / Ärztin (auch im Ruhestand) vom Amb. Reha-Zentrum Riesa gesucht! Keine Spät-, Nacht- o. Wochenenddienst! bewerbung@arc-jacobs.de www.rehacentrum-riesa.de

WEITERE BERUFSFELDER

Begleitagentur sucht dich.

Du bist eine selbstbewusste Frau u. möchtest dazu verdienen, dann melde dich. Flexible Arbeitszeit u. guter Verdienst.

Tel.: 0151 / 15554101

SACHSEN SONNTAG

Wochenende. Lokal. Aktuell.

HOTEL / GASTRONOMIE

K O C H g e s u c h t

	Ja	Nein
Abends arbeiten		X
Wochenende arbeiten		X
Bezahlung top	X	

Tel.: 0172 7778320

Wie geht's, Sachsen?

Ob Arzttermine, Arbeitsplätze, Schule oder Sicherheit: Wie es sich in Sachsen lebt, erfahren Sie jeden Tag selbst. Deshalb möchte die Leipziger Volkszeitung von Ihnen wissen: Wie erleben Sie den Alltag in Ihrer Region? Wie zufrieden sind Sie mit der Politik? Und was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Machen Sie mit beim **Sachsen-Kompass 2026**, unserer **großen Umfrage** für eine lebenswerte Zukunft in Sachsen. Mit Ihren Antworten helfen Sie uns, ein umfassendes Bild davon zu zeichnen, was die Menschen bewegt.

Und im Anschluss können Sie an unserer **Verlosung** teilnehmen.

 **Jetzt bis zum 22. November teilnehmen!**
QR-Code scannen oder LVZ.de/sachsenkompass aufrufen.
Ihre Angaben sind freiwillig und werden anonym ausgewertet.

LEIPZIGER VOLKSZEITUNG   

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme winken attraktive Gewinne!