

## Fiebrig und fröstelnd vor dem Bildschirm. Warum tun wir uns das an?

Zwei Drittel arbeiten, auch wenn sie krank sind. Damit tun sie weder dem Arbeitgeber noch sich selbst einen Gefallen.

Nicole Kopp

17.02.2024, 15.13 Uhr ⌚ 4 min



Ein hoch entwickeltes Pflichtgefühl treibt manche Menschen selbst dann ins Büro, wenn sie eigentlich besser das Bett hüten würden.

Getty

Vor ein paar Wochen sass ich krank mit aufgeklapptem Laptop im Bett. Mein zweijähriger Sohn kam ins Zimmer und sagte: «Arbeiten, wenn man krank ist – das kann man doch nicht!» Ich seufzte und musste ihm recht geben. Doch am Ende des Jahres gab es noch so viel zu erledigen, dass Nichtstun für mich keine Option war. Kaum hatte ich das ausgesprochen, fühlte ich mich ertappt. «Du bist Arbeitspsychologin und arbeitest trotz Grippe?», dachte ich mir. Die Scham blieb nur kurz. Denn ich bin kein Einzelfall.

Das Phänomen, trotz Krankheit zur Arbeit zu gehen, nennt man Präsentismus. Es kostet die Schweiz aufgrund von Produktivitätsverlusten jährlich 5 Milliarden Franken und ist weit verbreitet: Daten einer Studie der Berner Fachhochschule mit über 1700 Teilnehmenden aus verschiedenen Branchen zeigen, dass 65 Prozent von ihnen Präsentismus betreiben.

## **Präsentismus ist bei Frauen häufiger**

Klar ist: Präsentismus schadet Mensch und Unternehmen. Man arbeitet unproduktiv, macht mehr Fehler, kann andere anstecken und braucht länger, um wieder gesund zu werden. Das Problem verschärft sich im Home-Office: Dort wird häufiger trotz Krankheit gearbeitet als im Büro. Kranke Mitarbeitende lesen und beantworten im Home-Office häufig digitale Nachrichten, nehmen Anrufe entgegen und sitzen in Videokonferenzen.

Warum arbeiten viele Menschen trotz Krankheit? Was sind die Gründe, die sie davon abhalten, sich auszukurieren? Die Antwort ist nicht einfach, denn verschiedene Faktoren begünstigen Präsentismus. Zum einen praktische wie fehlende Stellvertretungen, die schiere Menge der Arbeit, die berufliche Funktion oder ein tiefes Arbeitspensum. Zum anderen gibt es personenbezogene Risikofaktoren wie etwa ein ausgeprägtes Pflichtgefühl, Angst vor Arbeitsplatzverlust, die finanzielle Situation oder das Geschlecht – Frauen neigen häufiger zu Präsentismus.

## **Je zufriedener im Job, desto grösser das Risiko**

Spannend ist, dass die Arbeitszufriedenheit mit Präsentismus zusammenhängt: Je zufriedener Menschen bei der Arbeit sind, desto häufiger arbeiten sie trotz Krankheit. Meistens ist es eine Kombination von verschiedenen Faktoren, die zu Präsentismus führt.

Zur Veranschaulichung stellen wir uns eine kränkelnde Ärztin vor, die weiss, dass durch ihre Abwesenheit Patiententermine abgesagt werden müssten. Sie hat ein schlechtes Gewissen, weil sie weiss, dass dies nicht nur zu Frustration bei den Patienten, sondern auch zu Mehrarbeit bei ihren Arbeitskollegen führt. Deshalb geht sie trotz Krankheit zur Arbeit. Gerade Menschen, die sich im Beruf um andere Menschen kümmern, haben ein hohes Risiko für Präsentismus.

## **Grenze zwischen krank und gesund ist fliegend**

Die Lösung für Präsentismus scheint einfach: Wer krank ist, soll zu Hause bleiben und sich auskurieren. Doch so simpel ist es nicht. Denn die Grenze zwischen krank und gesund ist oft verschwommen. Es gibt ein Kontinuum von Gesundheitszuständen, die je nach Situation und Person unterschiedlich beeinträchtigend sein können. Manche Krankheiten sind akut und offensichtlich wie eine Grippe oder eine Magen-Darm-Infektion.

Andere sind unsichtbar und zuweilen chronisch wie zum Beispiel

Depressionen, Migräne oder Rückenschmerzen. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung leben in der Schweiz 2,3 Millionen Menschen mit einer chronischen Krankheit. Darin eingeschlossen sind auch IV-Bezüger und Pensionierte, aber auch Arbeitstätige. Für sie ist es nicht möglich, krankheitsbedingt zu Hause zu bleiben – da sie sonst möglicherweise nie zur Arbeit gehen würden. Der Umgang mit der Krankheit wird für sie zur täglichen Gratwanderung.

### **Direkte Ansprache durch Führungskräfte ist hilfreich**

Empfehlenswert ist, dass Arbeitgeber die Mitarbeitenden für das Thema Präsentismus sensibilisieren. Doch 65 Prozent der Befragten einer deutschen Studie haben noch nie mit ihrem Arbeitgeber darüber gesprochen. Höchste Zeit, dies vor der nächsten Grippewelle nachzuholen. Zudem hilft es Menschen mit Krankheitssymptomen, wenn es eine Vereinbarung für das ganze Team gibt, wie man sich im Krankheitsfall verhalten soll. Hilfreich ist ebenfalls eine direkte Ansprache durch die Führungskraft, die vom Arbeiten trotz Krankheit abrät. Das entschärft Schuldgefühle. Ebenso nützt eine starke Vertrauenskultur, in der jeder bei Krankheit selbstbestimmt handeln kann, ohne hinterfragt zu werden.

Laut einer aktuellen Studie der CSS fühlte sich jeder Dritte im letzten Jahr oft kränklich oder gesundheitlich angeschlagen. Dies führt zu mehr krankheitsbedingten Absenzen, aber auch zu mehr Präsentismus. Es liegt deshalb in der Verantwortung jedes Einzelnen, bewusste Entscheidungen zugunsten der eigenen Gesundheit zu treffen. Das heisst auch, zu Hause zu bleiben, wenn man sich krank fühlt. Selbst wenn es möglich wäre, im Home-Office weiterzuarbeiten. Denn die Rechnung geht langfristig nicht auf. Wie mein Sohn richtig erkannt hat.

*Nicole Kopp ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Mitgründerin der Beratungsfirma Go-Beyond.*

## Passend zum Artikel

GASTKOMMENTAR

### Krankheitsbild chronische Insomnie – erwacht die Politik allmählich aus dem Tiefschlaf?

12.01.2024 ⌚ 3 min



### «Ich habe Chef»: Psychische Krankheiten werden häufig am Arbeitsplatz ausgelöst

28.10.2023 ⌚ 4 min



NZZAS.CH

### Stress bei der Arbeit: Zahl der psychischen Erkrankungen ist um ein Drittel gestiegen

21.04.2018 ⌚ 5 min



## Mehr von NZZ am Sonntag

Weitere Artikel >

### Die Königin von San Francisco: Auf den Spuren von Kamala Harris, der vielleicht bald mächtigsten Frau der Welt

05.10.2024 ⌚ 19 min



### Sie versteckte sich mit ihrem Sohn und hörte Schüsse und Schreie – eine Überlebende über das Massaker und die Folgen des 7. Oktober

05.10.2024 ⌚ 6 min



INTERVIEW **Pro**

### «Mit dem 7. Oktober gerieten Iran und der Hizbullah unfreiwillig in eine Dynamik der Eskalation», sagt der Islamismus-Experte Gilles Kepel

05.10.2024  
⌚ 10 min



### Neuberechnung von Umweltschäden: Albert Rösti traut den Zahlen seines eigenen Bundesamts nicht

05.10.2024 ⌚ 6 min



INTERVIEW

### Globus-Chef über das Benko-Drama und die Luxus-Vorwürfe: «Ich habe für Globus meinen Ruf aufs Spiel gesetzt»

05.10.2024 ⌚ 6 min



KURZMELDUNGEN

**Deutschland:  
Anklage gegen  
Syrer wegen  
Messerangriff in  
Fanzone +++  
Inflationsrate in  
Deutschland auf  
tiefstem Stand seit  
gut drei Jahren**

11.10.2024



**Merz und  
die Frauen:  
Mit diesem  
Plan will der  
CDU-Chef  
Wählerinnen  
begeistern**

11.10.2024

🕒 2 min



**Brennender  
Öltanker vor  
der  
deutschen  
Ostseeküste**

11.10.2024

🕒 1 min



INTERVIEW

**Streit über  
Transjugendliche:  
«Wer für  
Pubertätsblocker  
argumentiert, gilt  
als lieb, links und  
human»**

11.10.2024 🕒 6 min



**Der  
Friedensnobelpreis  
geht an die  
japanische Anti-  
Atomwaffen-  
Organisation  
Nihon Hidankyo**

11.10.2024 🕒 3 min



INTERAKTIV

**Strom kostet an  
der Börse  
weiterhin fast  
doppelt so viel wie  
vor der Krise –  
Zahlen zur  
Energieversorgung,  
täglich aktualisiert**

11.10.2024 🕒 9 min



---

## Für Sie empfohlen

Weitere Artikel >

### Flughafenbetreiber Fraport steht kurz vor dem Turnaround

vor 3 Stunden ⌚ 7 min



#### DATENANALYSE

### Harris hat etwas bessere Chancen, doch das Rennen bleibt spannend – die wichtigsten Grafiken zur US-Wahl 2024

11.10.2024 ⌚ 4 min



### Verschwendete Millionen, gefährdete Patienten und enttäuschte Hoffnung auf Heilung: Ein schwerer Fälschungsskandal erschüttert die Alzheimerforschung

vor 3 Stunden ⌚ 5 min



#### DIE NEUESTEN ENTWICKLUNGEN

### Signa-Krise: Investor erwirbt geplantes Wiener Luxuskaufhaus von Signa

11.10.2024



#### BILDSTRECKE

### Bilder des Kriegs in der Ukraine

11.10.2024  
⌚ 27 min



«Wärst du ein  
Bächlein, ich ein  
Bach / Wie wollt  
ich mich in dich  
ergiessen».  
Wilhelm Busch  
war ein genialer  
Narr und als  
Dichter alles  
andere als  
harmlos

vor 3 Stunden  
🕒 9 min



1809 wurde  
Heinrich von  
Kleist  
Augenzeuge von  
Napoleons Sieg  
über Österreich

vor 3 Stunden  
🕒 6 min



Pro

Tech-Expertin zu  
zwei Jahren  
Chipkontrollen:  
«Die US-  
Massnahmen  
haben den  
chinesischen  
Fortschritt  
verlangsamt und  
verteuert»

11.10.2024 🕒 5 min

