

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Warum Obstkorb und Yoga nicht vor Burnout schützen

Zum Internationalen Tag der seelischen Gesundheit zeigt der Bildungs- und Gesundheitsanbieter SRH, was Beschäftigte im Arbeitsalltag für ihre Gesundheit tun können – und welche Bedingungen Unternehmen dafür schaffen müssen.

Wiesloch, den 9. Oktober 2026

Dauernde Erreichbarkeit, dünne Personaldecken, ständige Unterbrechungen: Wenn der Arbeitsdruck chronisch wird, leidet die seelische Gesundheit. Da kann auch der gutgemeinte Obstkorb oft nichts mehr ausrichten. Was auch aktuelle Zahlen widerspiegeln: Psychische Erkrankungen zählen zu den größten Ursachen für Fehlzeiten in der Arbeitswelt. Bei DAK-versicherten Beschäftigten führten sie 2025 zu rund 366 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 Versicherte – 6,9 Prozent mehr als im Vorjahr. Eine entsprechende Krankschreibung dauerte im Schnitt 34,2 Tage.

Anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober zeigt die SRH, Deutschlands größte Stiftung für Bildung und Gesundheit, wie Beschäftigte mit hohen Anforderungen umgehen, Erholungszeiten wahrnehmen und betriebliche Gesundheitsangebote nutzen können. Der Tag bildet den Auftakt der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit, die bis zum 20. Oktober unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ stattfindet.

Die SRH betreibt Kliniken, in denen auch Menschen mit psychischen Erkrankungen Hilfe finden. Häufig fallen Betroffene lange im Berufsleben aus. In ihren Bildungseinrichtungen unterstützt die SRH sie dabei, eine neue Perspektive zu finden. Das stärkt die Teilhabe in der Gesellschaft und Unternehmen behalten wertvolle Fachkräfte. Doch idealerweise beginnt die Hilfe früher.

„Sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, bedeutet, aktiv zu werden und Überlastung frühzeitig zu erkennen. Denn: Seine Grenzen wahrzunehmen und Hilfe anzunehmen, ist kein Zeichen mangelnder Leistungsbereitschaft“, sagt Dr. med. Gustav Wirtz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Bereichsleiter der SRH Rehabilitationseinrichtung für psychisch Kranke (RPK) in Wiesloch. RPK-Einrichtungen verbinden die medizinische Hilfe mit ersten Schritten zurück ins Arbeitsleben.

Unternehmen müssen Voraussetzungen schaffen

Auch wenn solch eine Unterstützung individuell ist: Ein häufiger Fehler im betrieblichen Gesundheitsmanagement bestehe nach Erfahrung von Dr. Wirtz darin, Stress vor allem als

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Problem Einzelner zu behandeln. „Ein Unternehmen kann beispielsweise einen Yoga-Kurs, eine Achtsamkeits-App oder einen Resilienz-Workshop anbieten. Wenn gleichzeitig dauerhaft zu viel Arbeit vorhanden ist, Führungskräfte ständig erreichbar sind und Beschäftigte keine Entscheidungsspielräume haben, bleibt die eigentliche Ursache dennoch bestehen.“

Persönliche Handlungsmöglichkeiten ersetzen keine gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung. Realistische Arbeitsmengen, ausreichende Personalbesetzung und verlässliche Arbeitszeiten liegen in der Verantwortung der Unternehmen. Dazu gehört eine Führungskultur, in der Hinweise auf Überlastung ernst genommen werden und psychische Erkrankungen kein Tabuthema sind. Das lässt sich dann durch individuelle Gesundheitsangebote ergänzen.

Belastung konkret ansprechen

Für Beschäftigte ist es hier hilfreich, den Workload möglichst konkret zu benennen: Welche Aufgaben lassen sich in der verfügbaren Zeit nicht erledigen? Wo erschweren unklare Zuständigkeiten oder häufige Unterbrechungen die Arbeit? Diese Beobachtungen bieten eine Grundlage für das Gespräch mit der Führungskraft. Ziel sind verbindliche Absprachen – etwa dazu, welche Aufgaben Vorrang haben, welche Fristen angepasst werden oder wie sich Arbeit anders verteilen lässt.

Ebenso wichtig ist, Pausen und arbeitsfreie Zeiten nicht regelmäßig zugunsten unerledigter Aufgaben aufzugeben. Klare Vereinbarungen zur Erreichbarkeit helfen, Feierabend und Ruhezeiten abzugrenzen. Lassen sich solche Absprachen im Alltag nicht einhalten, sollte das ebenfalls zum Thema werden.

Vorhandene Angebote nutzen

Beschäftigte können sich informieren, welche Beratungs- und Gesundheitsangebote ihr Arbeitgeber bereitstellt und wie sie zugänglich sind. Psychologische Beratung sowie Angebote zu Bewegung, Schlaf oder Stressmanagement können zusätzliche Unterstützung bieten. Für Menschen, die nach einer psychischen Erkrankung zurückkehren, kommen außerdem eine stufenweise Wiedereingliederung und individuelle Anpassungen des Arbeitsplatzes infrage.

„Die Effekte bemerken Unternehmen und Beschäftigte gleich doppelt: Weniger Krankentage steigern die Effizienz und eine bessere Belastbarkeit der Mitarbeitenden sorgt für mehr Zufriedenheit und entlastet die Führungskräfte“, sagt Dr. Wirtz. Und diese Effekte halten länger als mancher Obstkorb.

Mehr Informationen zu den Angeboten der SRH und Kontakte zu den jeweiligen Einrichtungen finden Interessierte auf der [SRH-Website zur beruflichen Rehabilitation](#).



PRESSEINFORMATION

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit rund 17.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und mehr als 1,2 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von über 1,5 Mrd. Euro (2025).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg. Weitere Informationen finden Sie unter: www.srh.de

Ihre Pressekontakte:

Martin Kussler
Leiter Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-158
martin.kussler@srh.de

Anne Schorch
Managerin Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-208
anne.schorch@srh.de

Christian Haas
Manager Unternehmenskommunikation
SRH Holding (SdbR)
Tel. 06221 / 8223-227
christian.haas@srh.de

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

SRH Holding (SdbR)
Unternehmenskommunikation

Bonhoefferstraße 1
69123 Heidelberg
www.srh.de

kommunikation@srh.de