



## Richtig krank

"Ich kann nicht zu Deinem Geburtstag kommen, ich bin ja krankgeschrieben. Das könnte komisch rüberkommen." Solche Sätze haben wir wohl alle schon mal gehört oder selbst gesagt und ich denke mir dann immer: Selbst beim krank sein, kann man scheinbar Vieles falsch machen. Da gibt es so ein "das gehört sich – und das gehört sich nicht" – Geraune. Ob nun tatsächlich oder zumindest vermutet. Und so verkneifen sich Menschen, die gerade nicht arbeitsfähig sind, Kinobesuche, Reisen und eben auch Geburtstagsfeiern.

Ich bin aktuell durch die NDR-Moderatorin Louisa Dellert auf dieses Thema gestoßen. Vor einigen Wochen bekam sie die Diagnose "Depressive Erschöpfung", umgangssprachlich oft Burnout genannt. Sie selbst nennt es auch so. Und Louisa Dellert, deren Berufsleben ja zum großen Teil in der Öffentlichkeit stattfindet, hat auch öffentlich von ihrer Erkrankung erzählt. Wohl um deutlich zu machen, dass sie gerade nicht arbeitet und warum. Und auch, um anderen Betroffenen zu zeigen: Ihr seid nicht allein mit dem, was Euch umtreibt. Und denen, die kurz vor einem solchen Kollaps stehen, aufzuzeigen: Es macht Sinn, vorher auf die Bremse zu treten.

Louisa Dellert zeigt auch auf Instagram, was sie tut, um wieder gesund zu werden. Und neben viel Unterstützung und Zuspruch erhält sie bei einem Foto, das sie im Bikini am Wasser zeigt, auch Kommentare wie: "Zu depressiv, um zu arbeiten aber Urlaub machen geht oder wie?" Und das regt mich echt auf.

Denn diese Idee, dass jemand, der nicht arbeitsfähig ist, gefälligst im Bett zu bleiben habe und ansonsten befürchten muss, als Simulant\_in zu gelten, halte ich für falsch und für gefährlich. Und auch die Annahme, dass jemand mit ihrer Diagnose durchgehend traurig sein muss, damit eine Krankschreibung gerechtfertigt ist.

Denn so kommt es, dass Menschen, die körperlich oder psychisch krank sind, lieber auf Begegnungen verzichten, auf Sport und Feiern, dass sie sich Ablenkung und Vergnügen verkneifen außerhalb der eigenen vier Wände. Aus Angst davor, was die anderen denken. Was in der Firma geredet wird. Und dieser Verzicht ist in vielen Fällen nicht nur kontraproduktiv, sondern beinahe gesetzeswidrig.

Denn gesetzlich heißt es ganz klar: Alles, was die Genesung nicht beeinträchtigt, ist während einer Krankschreibung erlaubt. Mehr noch: Arbeitsunfähige Arbeitnehmer\_innen sollen sich so verhalten, dass sie möglichst schnell wieder einsatzfähig ist. Und was dazu beiträgt, wieder gesund zu werden, das kann je nach Krankschreibungsgrund ganz unterschiedlich aussehen.

Ich finde ja, wir sollten echt aufhören, uns das Leben gegenseitig schwerer zu machen, als es mitunter ohnehin ist. Ein bisschen mehr Vertrauens- und Wohlwollensvorschuss, wäre doch echt gut. Warum nicht erstmal grundsätzlich davon auszugehen, dass der kranke Kollege, die kranke Mitarbeiterin gerade wirklich nicht arbeiten kann? Egal, ob ich ihr das ansehe oder nicht. Und warum nicht davon ausgehen, dass das, was nach Vergnügen aussieht, womöglich Teil des Gesundwerdens ist?

Zu naiv? Das kann sein. Natürlich gibt es auch Menschen, die Krankschreibungen als zusätzliche Urlaubstage einsetzen. Nicht arbeiten, obwohl sie durchaus könnten. Dass einen das zu Recht aufregt, kann ich absolut nachvollziehen. Aber oft weiß ich es eben nicht. Ich kann nicht sagen, was der oder die andere hat und ob der Besuch am Baggersee nicht gerade genau das richtige ist. Und weil ich es nicht weiß, gehe ich vom Besten aus. Und das nicht, weil ich so ein selbstloser, großzügiger Mensch wäre. Meine Erfahrung ist einfach: Mit Vertrauen lebt es sich leichter als mit Misstrauen. Und sich und andere nicht unter Druck zu setzen – das ist auch mal gar nicht so schlecht, um seelisch gesund zu sein.