

Wie der Job Sie krank machen kann – oder gesund!

Arbeit kann krank machen, keine Frage. Wenn der eMail-Eingangsortner überquillt, der Lärmpegel im Büro ein gesundes Maß übersteigt, der Zeitdruck durch immer kürzere Fristen immer größer wird, man sich täglich über inkompetente Kollegen aufregt und der Chef einen im Unklaren lässt über die Qualität der eigenen Arbeit – dann steigt der Stresspegel, und auf Dauer kann die Gesundheit Schaden nehmen. Der Blutdruck steigt, das Immunsystem wird geschwächt.

Sobald es der Seele nicht gut geht, sendet der Körper Warnsignale. Der Tinnitus wird lauter, der Magen krampft, das Herz schlägt unrythmisch. Kopf- und Rückenschmerzen werden häufiger. Die Schlafqualität leidet. Statt sich zu erholen knirscht man plötzlich nachts mit den Zähnen. Man ist anfälliger für Erkältungskrankheiten und fühlt sich insgesamt angeschlagen.

Wenn der letzte Urlaub lange zurückliegt und der nächste noch in weiter Ferne, geht die Psyche auf dem Zahnfleisch. Dann reicht ein winziger Stressor, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Ein schiefer Blick vom Kollegen gegenüber, und man könnte in Tränen ausbrechen und entweder davonlaufen oder zuschlagen. Sonst ist man doch eigentlich keine Mimose. Kennen Sie das von sich?

Dabei gibt es durchaus Techniken, um die Psyche zu stabilisieren, also das seelische Gleichgewicht zu verbessern. Dieses Buch präsentiert psychologische Prinzipien aus der Verhaltenstherapie, die helfen, die Seele gesund zu erhalten und zu stärken. Wenn Sie sie umsetzen, trainieren Sie Ihre wichtigsten Ressourcen – und verhindern zugleich, dass der Job mit seinen Stressoren Sie krank macht.



Der Ratgeber ist kein Ersatz für eine Therapie, sondern ein Baustein zur Prävention. Er enthält aber Hinweise, wann es sinnvoll ist, professionelle Unterstützung hinzuzuziehen. Wenn Sie merken, dass Ihre Grenze erreicht ist und Ihre Symptome auch bei Befolgung aller Empfehlungen andauern, sollten Sie den Gang zum Profi wagen.

Arbeit kann aber auch gesund machen. Diese Perspektive ist vielen fremd. Wir sind zu sehr gewohnt, den Job durch die schwarze Brille zu sehen. Arbeit nimmt auch positiv Einfluss auf die Gesundheit. Sie bietet uns im Idealfall Möglichkeiten zur Bestätigung und zur Selbstentfaltung. Sie gibt uns das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun (okay, nicht immer ...). Der Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen tut uns gut. Arbeit strukturiert unseren Tag und gibt unserem Leben einen Rhythmus. Diese haltgebende Struktur fehlt vielen, die unter Arbeitslosigkeit leiden.

Wovon hängt es ab, ob Arbeit krank macht oder gesund? Entscheidend ist die Ausgeglichenheit von Stressoren, also Belastungen, und Ressourcen, also Kraftquellen. Man kann sich vorstellen, Sie hätten einen kleinen Akku in sich. Jeder Stressor raubt Ihnen Energie, Sie werden langsam leer. Sie müssen Ihren Akku also wieder aufladen, um weiterhin gut zu „funktionieren“. Solange Sie nach jedem Energieverbrauch auftanken, ist alles im Lot.

Dann kann Ihnen der Stress keinen Schaden zufügen. Das ist wichtig zu wissen. Viele Menschen denken noch heute, vom Stress alleine bekomme man einen Herzinfarkt, Bluthochdruck und so weiter. Das stimmt so nicht. Die Wissenschaft mit dem fürchterlichen Namen Psychoneuroimmunologie konnte belegen, dass Stress sich nur dann negativ auf die Gesundheit auswirkt, wenn danach keine ausreichende Erholungsphase folgt, in der wieder Ressourcen angezapft werden.

Für Sie heißt das: Achten Sie nach Möglichkeit auf die Ausgeglichenheit von Stressoren und Ressourcen, zum Beispiel durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Solange Ihnen das gelingt, sind Sie geschützt. Man spricht sogar von einem Stress-Impfungs- oder Stress-Immunsierungseffekt: Bewältigter Stress macht Sie stärker für den Umgang mit dem nächsten Stressor.



Gerade in heißen Phasen von Projektgeschäften oder wann immer die Arbeit im Büro kein Ende zu nehmen scheint, vernachlässigen die meisten Menschen ihre Ressourcen. Sie gehen seltener zum Sport oder in die Sauna, treffen sich kaum noch mit Freunden, sagen Verabredungen ab und gönnen sich wenig Gutes. Das sollte Ihnen nicht passieren. Sie haben Besseres verdient, ganz sicher ...

Sagen Sie sich gerade in Stressphasen: Jetzt erst recht!

Was stärkt Sie und was schwächt Sie?

Jeder Tag bringt Ereignisse, über die Sie sich freuen, und ebenso Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Ihr Arbeitstag ist voll von Erlebnissen und Verhaltensweisen, die Ihnen gut tun oder die Sie schwächen. Die Frage ist: Was überwiegt? Und wie sollten Sie im Sinne Ihrer Gesundheit damit umgehen? Dazu gibt es zwei Regeln:



Was Sie stärkt, davon sollten Sie mehr tun.

Was Sie schwächt, das sollten Sie meiden.

So einfach ist das. In der Theorie. In der Praxis übt der Gruselkrimi mit den fünf Leichen einen unglaublichen Sog auf uns aus – selbst wenn wir wissen, dass er uns eigentlich nicht gut tut, vor allem nicht vorm Schlafengehen. Meine Erfahrung ist, dass wir viel zu selten darüber nachdenken, was uns gut tut und was nicht. Und deshalb folgen wir beliebigen Reizangeboten. Machen Sie es einmal anders herum. Fragen Sie sich in der kommenden Woche an jedem Abend vorm Zubettgehen:



Was hat mich heute geschwächt,
und was hat mich heute gestärkt?

Ideal wäre, wenn Sie sich dazu Notizen machen. Dann sehen Sie am Ende der Woche, wie Ihre Bilanz ausfällt: Gab es mehr positive oder mehr negative Dinge in Ihrem Leben? Oder Sie nehmen wie Aschenputtel (die ja bekanntlich auch am Ende ihr Glück fand) Erbsen und Linsen und sortieren sie in zwei Streichholzschachteln. Oder Büroklammern und Reißzwecken. Wenn Sie die Schachteln auf dem Nachttisch deponieren, vergessen Sie sie auch nicht.

Manchmal ist es nicht so leicht zu entscheiden, ob eine Verhaltensweise einen gestärkt oder geschwächt hat. Diesbezüglich gibt es große Unterschiede von Mensch zu Mensch. Der eine empfindet Gartenarbeit als Kraftquelle pur, für den anderen ist sie eine Schinderei, die er nur wegen der kritischen Nachbarn auf sich nimmt. Oder nehmen wir das Beispiel Genuss.

Es ist das Genießen als solches, das Sie stärkt, nicht das Produkt. Ein Glas Sekt oder Rotwein kann Ihnen zu Glücksmomenten verhelfen und einen gelungenen Abend vervollkommen, zum Beispiel wenn Sie mit netten Kollegen den erfolgreichen Abschluss eines Projekts feiern und jeden Tropfen genießen. Wenn Sie dagegen allein zu Haus die ganze Flasche in sich hineinschütten, wird Sie das eher schwächen. Sie werden den ganzen nächsten Tag mit einem Kater zu kämpfen haben. Das gilt für die meisten Suchtmittel: Kurzfristige Pseudo-Stärkung, langfristige Schwächung.



Veränderungen im Leben können ebenfalls zur Schwächung, aber auch zur Stärkung beitragen: Solange sie uns verunsichern, schwächen sie uns und bedeuten Stress. Bewältigte Veränderungen allerdings tun gut. Wenn wir uns nach dem Stress erholen können, sind wir stolz darauf und fühlen uns gewappnet auch für weitere Veränderungen. Auch Rhythmus und Regelmäßigkeit sind normalerweise wohltuend.

Es gibt auch Prinzipien oder Erfahrungen, die den meisten Menschen gut tun. Es macht stark, wenn man einen Sinn in dem sieht, was man tut. Freiräume selber gestalten können, sich entfalten dürfen, ganz in der Arbeit aufgehen, das bedeutet für die meisten tiefe innere Befriedigung. Auch Erfolgserlebnisse tun gut. Es ist ein überwältigendes Gefühl, wenn man seine Ziele erreicht hat, während man sich durch Misserfolge geschwächt fühlt.

Sich aufgehoben fühlen in einem sozialen Netzwerk, stärkt das Selbstwertgefühl. Zu wissen, man ist nicht allein und auch in Krisenzeiten sind andere für einen da, das tut der Seele gut. Ebenso Lachen und Humor (keine Schadenfreude). Eine weitere zwischenmenschliche Ressource: Anerkennung von anderen. Sie lässt uns regelrecht aufblühen.

Viele dieser Ressourcen können wir beeinflussen und dafür sorgen, dass unser Akku immer gut gefüllt ist. Konkrete Anregungen dazu geben Ihnen die 10 Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit.