

8 Selber gesund bleiben unter ungesunden Rahmenbedingungen

„Diesen Job bis 67 machen?! Da werd' ich bekloppt!“

Wie Sie Ihre eigene Psyche stärken

Fast jeder zweite EU-Bürger leidet einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Psychische Erkrankungen sind inzwischen die häufigste Ursache, wenn jemand aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheidet. Stress im Job gilt dabei als wichtiger Risikofaktor. Wer den gestiegenen Anforderungen im Job gewachsen sein will, braucht neben einem fitten Körper auch eine starke Psyche. Die lässt sich trainieren ⁽¹²⁾, genau wie der Körper – ein Gedanke, der allerdings vielen noch fremd ist. Angesichts der veränderten Arbeitswelt wird es höchste Zeit, dass wir begreifen, wie wir unsere seelische Gesundheit stärken können. Das ist kein Garant für psychische Gesundheit, aber eine kostenlose und sinnvolle Präventionsmaßnahme.



Es ist schwieriger geworden, gesund zu bleiben

Der Düsseldorfer Medizinsoziologe Professor Johannes Siegrist (ChangeX-Newsletter vom 05.05.09) beschreibt in seiner Schrift „Der Homo oeconomicus bekommt Konkurrenz“: Arbeitsbedingungen, die unter der Maxime der Nutzenmaximierung gestaltet werden, machen krank – und zwar systematisch und nicht nur diejenigen, denen man mangelhaftes Selbstmanagement vorwerfen könnte. Und wenn 47% der Deutschen in einer Befragung (forsa-Umfrage im Auftrag von brigitte-balance im Herbst 2008) angeben, rund um die Uhr für den Arbeitgeber erreichbar zu sein, sind die nicht einfach alle arbeitswütig oder blöd. Es sind die Arbeitsbedingungen, die sie dazu treiben.

Die Erschöpfungsdepression als Folge von Dauerstress ist auf dem besten Wege, salonfähig zu werden wie früher der Herzinfarkt: Sie wird quasi als Auszeichnung für besonders engagierten Arbeitseinsatz verstanden ⁽²⁷⁾. Doping

am Arbeitsplatz greift um sich. Männer schlucken Pillen, um sich aufzuputzen und noch mehr Leistung zu erbringen. Frauen schlucken Pillen, um sich runterzuholen, zu beruhigen und dadurch ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Fünf Prozent aller 20- bis 50jährigen Erwerbstätigen putschen sich laut DAK-Gesundheitsreport 2009 mit leistungssteigernden Mitteln auf.

Soziale Unterstützung, die als Belastungspuffer dienen könnte, wird weniger. Die Entsolidarisierung in der Arbeitswelt schreitet weiter voran. Statt sich gemeinsam für bessere Arbeitsbedingungen einzusetzen, kämpft jeder für sich. Zielvereinbarungssysteme tragen dazu ebenso bei wie die Zunahme befristeter Arbeitsverhältnisse. Die Zeitarbeiter sind neidisch auf die Festangestellten und erwarten von diesen – meist ohne es zu artikulieren – einen Einsatz für bessere Arbeitsbedingungen. Von diesen Erwartungen fühlen sich die meisten Festangestellten überfordert. Man kontrolliert sich gegenseitig dahingehend, dass der andere auch ja nicht zu wenig arbeitet. Eine Solidarisierung wird durch solche Mechanismen weiter erschwert – häufig im Sinne des Arbeitgebers.

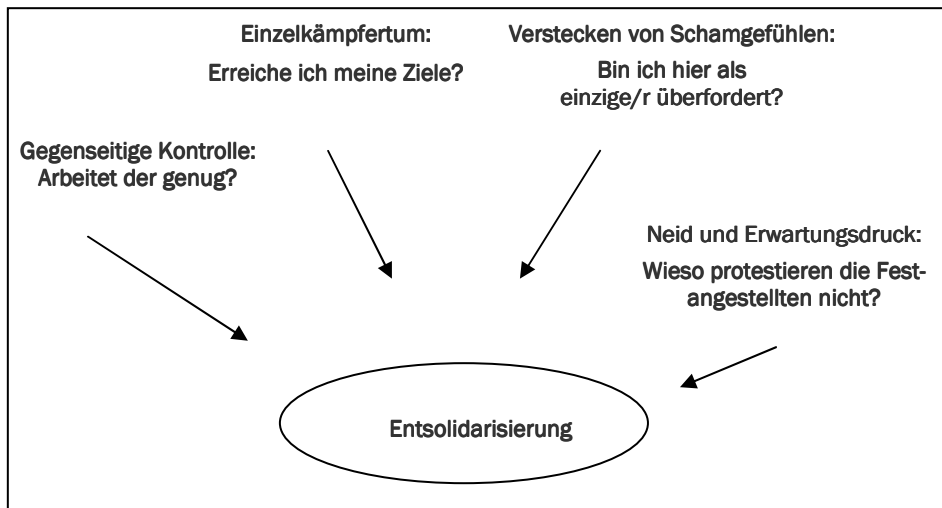


Abbildung 22: Facetten von Entsolidarisierung im Arbeitsleben

Brisanterweise kommt es oft gerade dann zu einer Entsolidarisierung, wenn zunächst fitte Kollegen versuchen, die reduzierten Leistungen der anderen – meist ohne es auszusprechen – zu kompensieren. Wenn sie dann merken, dass

sie damit das Leistungsgefüge nur vorübergehend stabilisieren konnten und ihre eigene Leistungsfähigkeit damit langfristig gefährdet haben, entsteht Ärger über die schwächeren Kollegen, und von Solidarität ist nichts mehr zu sehen.

Versuchen Sie bitte nicht, über einen längeren Zeitraum (sagen wir: zwei Wochen) die reduzierte Leistungsfähigkeit von Kolleginnen oder Kollegen durch eigene Mehrarbeit aufzufangen. Wenn Sie sich stark genug fühlen, dies über längere Zeit (maximal drei Monate, selbst wenn Sie sich noch so fit fühlen) durchzuhalten, sollten Sie eben dies mit Ihrer Führungskraft und den anderen im Team besprechen. Was gar nicht geht – vor dem Hintergrund von Selbstfürsorge –, ist monatelanges Kompensieren der Schwächen anderer. Das macht Sie vielleicht zum christlichen Helden, bringt Sie aber ganz schnell ins Grab.



Kein Grund zum Schämen

Die meisten Menschen empfinden es als beschämend, nicht mithalten zu können. Daher behalten sie ihr Belastungserleben lieber für sich. Die Arbeit ist ein wichtiger Teil unserer Selbstdefinition. Aus ihr schöpfen wir einen großen Teil unseres Selbstwertgefühls. Und wenn sie weg fällt, fühlen wir uns wertlos. Wir müssen uns dann neu definieren. Deshalb haben wir Hemmungen, uns gegen unsere Arbeit (ein Zuviel davon) zu wehren. Manche verlassen sich auch darauf, dass der Arbeitgeber schon seiner Fürsorgepflicht nachkommen wird.



Falsch gedacht! Warten Sie nicht, bis Ihr Betrieb sich um Ihre Gesundheit kümmert und sagt: „Stopp, jetzt hör mal langsam auf, du überforderst dich!“ – Es kann sein, dass Sie auf dieses Signal ewig warten müssen. Zumindest sollten Sie sich nicht darauf verlassen, dass Ihre Führungskraft so tickt, wie in diesem Buch empfohlen. Die Verantwortung für die eigene Gesundheit dürfen Sie nicht delegieren. Die liegt zunächst einmal bei Ihnen. Sie sollten es sich wert sein. Austausch mit Kollegen über dieses Thema stärkt Ihnen den Rücken.

*Selbstfürsorge in Form von Nein-Sagen-Können
wird zur Schlüsselqualifikation der Zukunft.*

Selbstfürsorge wird zur Schlüsselqualifikation der Zukunft. Männer müssen lernen, sich von der Illusion unbegrenzter Belastbarkeit zu verabschieden. Frauen müssen lernen, öfter und bestimmter „Nein“ zu sagen gegen Arbeitswünsche ihrer Umgebung. Wer diese grundlegende Fähigkeit zum Schutz der eigenen Gesundheit nicht schon zu Beginn seiner Berufstätigkeit ausbildet, wird irgendwann vor die Hunde gehen, denn die Zahl der fürsorglichen aufmerksamen Führungskräfte ist rückläufig. Der Grund: Auch viele Führungskräfte verfügen nicht über diese Selbstfürsorgefähigkeit. Also protestieren Sie bitte gegen den Erreichbarkeitswahn (24 Stunden täglich im Dienst der Firma) – im Namen der Gesundheit aller. Und stärken Sie die anderen Mutigen!

*Überforderungen anzusprechen, ist Ausdruck von Verantwortung
- nämlich einerseits sich selbst gegenüber, zum anderen aber auch dem
Betrieb gegenüber.*



Sie müssen also selber die Notbremse ziehen, wenn Sie merken „Es geht nicht mehr“. Denken Sie bitte nicht: „Das muss doch zu schaffen sein, sonst hätte mein fürsorglicher Chef doch nicht diese Ziele mit mir vereinbart.“ Der Gradmesser, für welche Belastungen Sie geschaffen sind, liegt allein in Ihnen selber. Dies wird immer wichtiger, gerade jetzt, wo die Arbeit immer mehr Entgrenzung erfährt: So genannte Vertrauensarbeitszeit, Heimarbeit, Leistungsmessung allein an den Ergebnissen – diese Strukturen bürden Ihnen als Arbeitskraft die Verantwortung für Ihre Gesundheit auf. Wenn Sie nicht „Stopp!“ schreien: Woher soll Ihre Führungskraft wissen, dass Sie schon am Limit sind? Wenn Sie einfach nur sagen „ich bin im Stress“, könnte sie dies missverstehen, denn bei vielen Leuten heißt der Satz einfach nur „ich bin wichtig“.



Es ist ein bisschen wie in der Liebesbeziehung: Wir (insbesondere Frauen, ich geb's ja zu) wünschen uns, dass unser Partner uns die Wünsche von den Augen abliest – und sind bitterlich enttäuscht, wenn er das nicht kann. Dabei könnten wir unsere Partnerschaft viel konstruktiver gestalten, wenn wir unsere Wünsche klar artikulieren würden. Je mehr Sie sich reinhängen, desto größer wird der Effizienzdruck. Die Spirale schraubt sich nach oben. Was Sie heute –

vielleicht unter Aufbietung aller Kräfte – leisten, wird zum Standard für das nächste Jahr. Sie müssen also fortan mindestens dieselbe Leistung abliefern.

Gerade die modernen Arbeitsbedingungen mit dem Arbeiten in Projektteams und den vermeintlichen Freiräumen (schließlich ist nur die Zielerreichung bis zum Tag X vorgeschrieben, nicht aber das wo und wie und wann) verlangen vom mündigen Beschäftigten, dass er selber den Mut aufbringt, Nein zu sagen, sobald es ihm zu viel wird. Sich abgrenzen – das nimmt einem auch der fürsorglichste Arbeitgeber nicht ab. Das muss man schon selber. Leider wurde die wenigsten von uns in ihrer Sozialisation darauf vorbereitet. Aber zum Glück wissen wir ja inzwischen, dass die Plastizität des Hirns mitnichten abnimmt und Lernen noch bis ins hohe Alter möglich ist ...



Prinzipien für eine starke Psyche

Fangen Sie also am besten gleich damit an. Die Verhaltenstherapie liefert einige Regeln, mit deren Hilfe jeder Mensch seine Psyche stärken kann. Neben dem richtigen Abschalten und dem natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung tut zum Beispiel Ordnung der Seele gut. Sie kennen den Effekt auf die Psyche, der sich nach einer ausgiebigen Reinigung der Wohnung einstellt. Positiv wirkt außerdem alles, wovon wir ein Ergebnis sehen. Das Aufräumen gehört hier ebenso her wie das Arbeiten im Garten oder kreative Tätigkeiten.



Bewegung wirkt zwar auf den ersten Blick nur auf den Körper, hat aber auch salutogene Effekte auf die Psyche. Es sind nicht nur die Endorphine, die manche bei längeren Läufen ausschütten, sondern wir alle sind zum Beispiel nach dem Joggen stolz, dass wir etwas geschafft haben. Ein Ziel in die Tat umsetzen, das macht uns Menschen glücklich. Es gibt uns das Gefühl, Herr im eigenen Leben zu sein. Einen ähnlichen Effekt erzielen Sie, wenn Sie Pläne fassen (schriftlich! im Kopf das reicht nicht) und Schritt für Schritt umsetzen. Wir denken dann, wir hätten das Leben im Griff und nicht umgekehrt.



Auch soziale Kontakte, die uns gut tun, stärken die Psyche. Sie fungieren zugleich als Haltgeber für Krisenzeiten. Gehen Sie dem Stress nicht aus dem Weg! Überwundener Stress macht uns fitter als vorher. Aber hegen und pflegen Sie alles, was für Sie ein Gegengewicht zum Stress bedeutet, wo Sie Ihren Akku wieder aufladen können. Alles, was Sie stärkt, sollten Sie häufiger tun. Und alles, was Sie schwächt (zu viel TV, zu viel Alk, Pillen etc.) sollten Sie sein lassen. Besonders empfehlenswert für alle – aber insbesondere für die, die ein dickes





Fell brauchen – ist das Erlernen eines Entspannungstrainings. Damit schlagen Sie viele Fliegen mit einer Klappe: Sie erholen sich; Sie bekommen Kontrollgefühle, denn Sie setzen einen Vorsatz (Plan) regelmäßig (Ritual) um; Sie lernen sich wieder zu konzentrieren, Ihr Blutdruck sinkt, und Sie gewinnen an Stärke.

TIPPS FÜR SIE:

- Wehren Sie sich gegen den Erreichbarkeitswahn! Ihre Gesundheit und die weniger mutigen Kollegen danken es Ihnen.
- Definieren Sie sich nicht nur über die Arbeit! Das dient auch Ihrer Enttäuschungsprophylaxe. Netzwerke fangen Sie auf!
- Warten Sie nicht, bis sich Ihr Arbeitgeber um Sie sorgt! Aufschreiben und Nein-Sagen müssen Sie selber.