

Wenn die Seele streikt – psychische Belastungen im Arbeitsleben

Weltwirtschaft und Arbeitswelt befinden sich seit Jahren in einer epochalen Umbruchsituation: Der Leistungsdruck ist enorm gestiegen und steigt weiter an. Der Konkurrenz- und Kostendruck wird auf die Beschäftigten weitergereicht. Jeder/r soll – unter teilweise extremen Bedingungen – seine eigene Rentabilität beweisen. Dieser Druck säht nicht nur Hektik, Überstunden und Zeitstress, sondern auch Angst, Misstrauen und Bösartigkeit. Statt Miteinander und gegenseitiger Unterstützung steht in vielen Bereichen mittlerweile das Gegeneinander im Vordergrund. Ein merkwürdiger Zeitgeist hat Einzug gehalten: Egoismus wird belohnt. Wolfgang Hien

Was wir sehen und spüren können, ist eine Erosion der natürlichen Solidarität, eines Lebenselixiers, auch und gerade im Arbeitsleben. Wo die Menschen gegeneinander arbeiten, wird auch ihre Psyche in Mitleidenschaft gezogen. Stress und Angst vor Niederlagen erzeugen Depression und weitere psychische und psychosomatische Störungen. Hält der Stress an, bleibt es nicht bei vorübergehenden Störungen. Sie chronifizieren. Immer mehr Menschen können mit der Dynamik des Wirtschaftslebens nicht mehr mithalten. Die Daten der Krankenkassen und Rentenversicherung, insbesondere aber der wachsende Anteil chronisch Kranker in der Arbeitslosigkeit, sprechen eine deutliche Sprache. Doch was tun?

Sicher, es gibt Instrumente der Gesundheitsförderung, die gut und richtig sind. So z. B. Gesundheitszirkel, in denen offen über die Probleme gesprochen werden kann. Doch Instrumente greifen nur, wenn insgesamt eine Bereitschaft zur Änderung besteht. Und Änderung – ein Innehalten, ein Sich-Besinnen, eine Umkehr – ist dringend nötig, auf drei Ebenen: der individuellen, der betrieblichen und der gesellschaftlichen. Jede/r Einzelne muss wieder Achtsamkeit lernen, sich selbst und anderen gegenüber. Keine übersteigerten Forderungen an sich und andere! Abschied nehmen von Überidentifikation, Perfektionismus und krankem Ehrgeiz! Sich Lebensbereiche außerhalb der Arbeit aufbauen, aus denen sich Kraft und Zuversicht gewinnen lassen! Unternehmen, Verwaltungen und Einrichtungen müssen einsehen, dass die übertriebene Wirtschaftlichkeitslupe, mit der jeder Einzelne betrachtet wird, letzten Endes kontraproduktiv ist.

Denn: Viele Potenziale bilden sich erst im Netzwerk des sozialen Kapitals, in dem der Schnelle, der viele Fehler macht, und der Langsame, der diese Fehler ausbügelt, sich ergänzen. Netzwerke, in denen deshalb Lerneffekte entstehen. Der

gnadenlose Druck zerstört diese Potenziale, bevor sie sich entfalten können. Gesellschaftlich müssen wir alle an einer Kultur der Entschleunigung arbeiten. Wir müssen alle etwas dafür tun, dass sich wieder eine Grundsolidarität einstellt, ein Grundvertrauen in den Anderen, ohne das kein Gemeinwesen auf Dauer lebensfähig ist. Egoismus darf nicht mehr belohnt werden. Der Wert eines Menschen darf sich nicht danach richten, ob er als „Leistungsträger“ angesehen wird oder nicht. Der Reifegrad einer Zivilisation bemisst sich danach, wie gut die Menschen in ihrer Vielfalt miteinander umgehen. Die Zunahme psychischer Erkrankungen ist ein Symptom dafür, dass insgesamt – im System – etwas schief gelaufen ist. Die Probleme sind von Menschen gemacht, und die Menschen – jeder an seinem Platz – haben die Möglichkeit, diese Probleme zu erkennen und – durch ihr Denken und Handeln – dazu beizutragen, dass unsere Welt im Allgemeinen und unsere Arbeitswelt im Besonderen wieder menschlicher wird.



■ Dr. Wolfgang Hien, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler, Bremen
Kontakt: www.wolfgang-hien.de