

Arbeit zwischen Stress und Lebenssinn

Veröffentlicht am 14. November 2013 von welt3bild

Wie wir einer drohenden Psychiatrierung der Gesellschaft entkommen können.

Das IMABE – Institut für Medizinische Anthropologie und Bioethik veranstaltete am 8. Nov. 2013 gemeinsam mit der Pensionsversicherung, der AUVA, der Österreichischen Ärztekammer und dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger ein interdisziplinäres Symposium zum Thema „Mental Health und Arbeitswelt – Arbeit zwischen Stress und Lebenssinn“.

Anlass war die Tatsache, dass die Zahl der Krankenstandstage aufgrund von psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren exorbitant gestiegen ist. Die Balance zwischen Arbeitswelt und Freizeitstress, zwischen Leistung und Lebenssinn scheint aus dem Ruder gelaufen zu sein. Schon in der Einleitung fiel zwangsläufig das Wort von der „Work-Life-Balance“, das von den Vortragenden einstimmig zurückgewiesen wurde. Man kann nicht von einem Leben neben der Arbeitszeit reden. Die vom IMABE-Institut immer wieder initiierte Interdisziplinarität garantierte den Blick über den Tellerrand, verhinderte die eingegengte Spezialisten-Perspektive, förderte ungewohnte Blickwinkel und Fragestellungen, die in der heutigen Gesellschaft üblicherweise ausgeblendet werden.

In der Einführung in das Thema auf der IMABE-Homepage wird der Schweizer Psychiater und Psychotherapeut Toni Brühlmann zitiert, der betont, Burnout sei „keine Krankheit“, sondern ein „Risikozustand“. Es handle sich um eine Störung in der Stressverarbeitung, aber auch um eine Lebenssinnkrise. Auf beide Phänomene müsse man gezielt eingehen. Es geht nicht um die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, sondern um eine ernst zu nehmende Fehlentwicklung in der persönlichen Lebensführung, die in der Folge in psychische und körperliche Krankheiten münden kann – aber nicht muss. Burnout sei aber auch eine Lebenssinnkrise, die ihre Ursache in der „Einengung auf Leistung und Erfolg“ hat, in der „Eindimensionalität der Lebensführung“. Brühlmann: „Sinnverlust ruft auch vermehrt nach spirituellen oder religiösen Verwurzelungen. Durch Egotranszendenz wird eine einseitige Selbstbezogenheit – die heute verbreitete und überbetonte narzisstische Position – überwunden; man sieht sich wieder als Teil eines umgreifenden Ganzen, einer Gemeinschaft, der Natur oder der Transzendenz.“ Eine Burnout-Prophylaxe müsse daher die Sinnfrage einschließen.

Wenn man die heute übliche Denkweise infrage stellt, dann wird klar, dass unser aufgeklärtes modernes und postmodernes Denken – wie alles in der Welt – einerseits Fortschritt, andererseits Rückschritt oder Einengung der Sicht bedeutet, die nicht fortzuschreiben, sondern zu überwinden ist. Auch die Referenten des Symposiums waren nicht gewillt, das Thema auf die sonst üblichen Sichtweisen einzuschränken. Die Krankenstandstage sind seit 1999 um etwa 160 % angestiegen, während die der restlichen Krankheiten nahezu gleich geblieben sind. Soweit die Herausforderung des Themas.

Marktgerechte psychische Erkrankungen

Prim. Prof. Christian Haring, Ärztl. Leiter d. Abt. Psychiatrie und Psychotherapie B, LKH Hall in Tirol, stellte gleich den Krankheitsbegriff überhaupt infrage: „Krankheit



ist ein sozialversicherungsrechtlicher Begriff“, man sollte sie aber als gesunde Reaktion auf krankmachende Umstände sehen. Außerdem gibt es seit langem eine Werbemaschinerie für Krankheiten, einen Markt, der nicht Patienten-, auch nicht Krankheits-, sondern Medikamentenzentriert ist. War es in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts hauptsächlich die Angst, die vermarktet und in einzelne handhabbare und medikamentös „therapierbare“ Häppchen zerlegt wurde, so ist es heute die Depression, die sich in den letzten Jahren vervierfacht hat.

Medizinisch ist das nicht erklärbar, das hängt mit der aggressiven Werbung für Antidepressiva zusammen. Bekanntlich kommen diese Entwicklungen aus Amerika, aber Haring betonte auch: „Die Amis setzen sehr viel Unsinn in die Welt, sind aber auch die ersten, die das als Unsinn entlarven.“ Ärzte haben es heute nicht mehr mit isolierten Patienten zu tun, sondern mit Menschen, Familien und deren Umfeld. Es ist eine Entdeckung der Moderne, dass die Sprache nicht mehr in der Lage ist, die Realität abzubilden, so Haring. In Anlehnung an Jaques Derrida und Jean Amery gehe es darum, eine Sprache zu finden, die das Unausgesprochene und Unausprechbare erfahrbar werden lässt. Die Postmoderne sprengt Darstellungsformen und Regeln und kämpft mit der nicht Fassbarkeit der Wirklichkeit. Der Mensch ist nicht mehr Herr im eigenen Haus (Freud) – vielleicht auch schon postmodern?

Patienten in klassischen oder postmodernen Familienformen (Einelternhaushalt, Patchworkfamilie, eingetragene Lebensgemeinschaft, WG, Single-Haushalt) oder

institutionalisiert (Altenheim, Anstalt). Die Rolle der Mitarbeiter in einem Unternehmen ist eine andere geworden. Für Resilienz, Salutogenese, Selbstwirksamkeit ist eine Trennung zwischen Lebens- und Arbeitswelt irrelevant. Verschiedene Quellen und Ressourcen müssen aktiviert werden, immer wichtiger wird die „innere Quelle“. Die Komplexität der Welt wird immer deutlicher, Resilienz ist die Fähigkeit, in Krisensituationen zu bestehen oder sogar daran zu wachsen. Mit dem Begriff der psychiatrischen Erkrankung ist da nicht mehr viel anzufangen.

Von der isolierten Krankheit zur Beziehungsstörung

Hier schließt Prof. Dr. med. Dr. phil. Klaus Dörner, Hamburg, an. Mit der Industrialisierung kam nicht nur unter Marktbedingungen der bekannte Zwang zu



Wachstum und Beschleunigung, eine Monokultur der Effizienz, sondern gleichzeitig eine Einengung der ursprünglich auch philosophisch-anthropologischen Disziplin der Psychiatrie auf eine rein medizinische Vereinseitigung. Wo diese Anforderungen die Grenzen des Menschengemäßen sprengen, kommt es vermehrt zu psychischen Leidenszuständen.

Mit Beginn der Industrialisierung „zerfiel die bisher einheitliche Sinnwelt des *einen* Hauses mindestens in die Welt der sich industrialisierenden Arbeit und die Welt des jetzt nur noch familiären Wohnens“.

Die Arbeit spielte sich in Fabriken, später Büros ab, die Erziehung wurde in die schulischen Institutionen verlagert, selbst die nachbarschaftliche Hilfe wurde professionalisiert, so dass die von ihrem sozialen Sinn immer mehr entlastete Familie zum Ort des nun isoliert erlebbaren Psychischen wurde. „Das war die Voraussetzung dafür, dass man nun auch psychisch erkranken konnte.“ Was wiederum die Medizinisierung des Psychischen im Rahmen der Vernaturwissenschaftlichung der Medizin mit ihrem Defektmodell der Krankheit initiierte.

Standen früher zur Erklärung eines zunächst unklaren psychischen Unwohlseins ein breiter Fächer von politischen, sozialen, kulturellen, ökonomischen oder religiösen Gründen zur Verfügung, gab es jetzt nur mehr die medizinische Anerkennung als „Krankheit“, die einem isolierten Individuum zugeschrieben wurde. So ließen sich „vor allem die leichten Befindlichkeitsstörungen fast beliebig bis zu ‚Volkskrankheiten‘ vermehren“.

Hoffnung weckte Dörner mit dem Hinweis, dass etwa seit den 1980-er Jahren das Industriezeitalter von einer Dienstleistungsepoche abgelöst wurde. Jetzt steht nicht mehr die anonyme Produktion von Gütern, sondern das Arbeiten mit und für Menschen im Vordergrund. Das eröffne die Chance auf eine Rehumanisierung der Arbeitswelt und den Wiedergewinn ihrer Sinnorientierung. Als Erbe einer wieder eher philosophisch orientierten Psychiater(Nachkriegs-)Generation (z.B. Viktor Frankl) können nun psychische Störungen eher als Beziehungsstörungen und weniger als „Krankheit“ eines isolierten Individuums aufgefasst werden.

Mit diesem Epochen-Umbruch geht allerdings eine schwierige Aufgabe einher: nämlich die eigenen Gesetze und Normen dieser neuen Epoche zu erforschen und uns anzueignen, andernfalls wir immer versucht sind, das gewohnte Muster der Industrie-Epoche, an der unser Denken angepasst ist, auf die neue, noch unbekanntere Epoche anzuwenden. Was nicht funktionieren kann und wodurch das humanisierende Potenzial der neuen Epoche verfehlt würde.

„Arbeit hat Zweck, braucht aber Sinn“

Prof. Dr. phil. Dr. theol. Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz eröffnete die religionsphilosophische Sicht auf die Arbeit und die Komplexität des Lebens. Der



Sinn liegt nicht in der Funktionalität und im vordergründigen Nutzen der Arbeit. Ein Zitat von Mark Twain abgewandelt: „Philosophie ist das, was übrig bleibt, wenn der letzte Dollar verbraucht ist.“ Die Einstellung zur Arbeit unterliegt einem enormen geschichtlichen Wandel. In der Antike war Arbeit ein Tun des Sklaven und der unteren Schichten, Freisein von Arbeit dagegen ein Kennzeichen der eigentlich menschlichen Würde. Benedikts „ora et labora“ stellte Arbeit und Kontemplation auf eine Stufe. Unter christlichem Einfluss wurde Arbeit nahezu sakralisiert. Biblisch wird das Kultivieren der Welt zum Auftrag. In der Neuzeit wird selbst Denken

zur Arbeit (Kant). Mit der Aufwertung der Arbeit wird aber auch der Besitz und das Besitzen Wollen wichtig – und zu einer Gefahr. Arbeit kann auch zum Rausch und zur Verführung werden (Workoholismus). Der Mensch wird besessen von der Maschine oder Arbeit wird Ausdruck einer Verzweiflung.

„Arbeit hat Zweck, braucht aber Sinn“, intendiert Gerl-Falkovitz. Zweck ist zielgerichtetes Tun, mit dem erreichten Ziel ist die Arbeit abgeschlossen. Sinn hat kein Ziel in der Zeit. So ist Musik sinnvoll, aber nicht zweckhaft. Kühe geben

nachweislich mit Mozarts Musik mehr Milch, sie wurde aber nicht für den Stall geschrieben.

So sollte ein Beruf nicht nur Zweck (Geld, Ansehen, Feierabend) haben, sondern auch eine innere Befriedigung in sich tragen. Dann ist ein Beruf auch sinnvoll. Sinn hängt aber auch mit Sinnlichkeit zusammen. Die überbordende virtuelle Welt ist daher nicht nur Chance, sondern auch Gefahr. „Leben können wir nur in der wirklichen, handgreiflichen Welt. Im Deutschen hängen Leib-Leben-Liebe zusammen; alle grundlegenden menschlichen Vollzüge, von der Geburt über die Liebe bis zum Sterben vollziehen wir nur wirklich, nicht virtuell.“

In erster Linie sinnhaft und zweckfrei sind z.B. Spiel und Kunst, aber auch die Liturgie. Tiefster Sinn liegt in der „Schau“, der *theoria*, „kein Sollen, nur ein Hören und Schauen im Absichtslosen“. Kein Wunder, dass der Kult der Ursprung der Kultur, des Theaters, der Kunst ist. „Zwecklos, aber sinnvoll sind die Grundvollzüge des menschlichen Daseins.“ Im babylonischen Schöpfungsmythos Gilgamesch wurden die Menschen geschaffen, um die Arbeit der Götter zu erledigen. Im Psalm 15,1 heißt es dagegen: „Du bist mein Gott, denn meiner Hände Werk bedarfst Du nicht.“ Christlich ist Arbeit und Anstrengung nicht mehr Bedingung, um zum Ursprung zu kommen. Gerl-Falkovitz: „Es lohnt sich, mitten in der zehrenden Arbeit von ferne immer wieder den Saum dieser Erfahrung ‚umsonst‘ zu berühren: *gratis e con amore* ist uns offenbar das Leben verliehen.“

Erstaunlich ist die Ambivalenz der heutigen Zeit: einerseits Dienstleistungs-Gesellschaft, Arbeiten mit und für Menschen, andererseits Single-Haushalte und Ich-AGs, in völliger Isolierung vor sich hin leben und arbeiten. Letzteres die Konsequenz des Industriezeitalters, ersteres das Heraufdämmern einer neuen Epoche, aber erst in zaghaften Anfängen. Doch dieser Übergang scheint das alles Entscheidende im Heute zu sein: Sinn ist nicht als isoliertes Ego, als Ich-AG, zu haben, sondern nur in Beziehung zum Anderen und zum Ganzen.

Robert Harsieber