

mental health und arbeitswelt - arbeit zwischen stress und lebenssinn

Experten diskutierten im Rahmen einer interdisziplinären Tagung am 8.11.2013 über die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und wie eine Humanisierung der Arbeitswelt aussehen könnte.

im historischen kontext

Der epidemische Anstieg von psychischen Erkrankungen zur Volkskrankheit Nummer eins ist bedingt durch das Ideal der Beschleunigung und Leistungssteigerung, das seit der Industrialisierung vorherrscht.

Der Hamburger Mediziner und Sozialpsychiater Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Dörner plädierte für ein Umdenken in der Wahrnehmung: Statt alle Probleme in medizinische Probleme umzuwandeln, sollte man im Sinne Viktor Frankls auf das Sinnstreben des Menschen setzen - und ihn nicht nur auf seine Arbeitsfähigkeit zu reduzieren. Außerdem müsse der „Leistungsbeschleunigungszwang“ neutralisiert werden: Im Umbruch von der Industrie-Epoche zur Dienstleistungs-Epoche sieht der Sozialpsychiater eine historische Chance für eine Humanisierung der Arbeitswelt.

die arbeitgeberperspektive

„Um als Unternehmen attraktiv zu sein, müssen wir ein Umfeld bieten, in dem sich Mitarbeiter entwickeln können“, erklärt Mag. Joachim Burger, Geschäftsführer Human Resource bei T-Mobile Austria. Das Angebot von Gleitzeit oder die Möglichkeit, auch einmal von Zuhause aus Arbeiten zu können, gäbe den Mitarbeitern einen Freiraum, der sich als „gefühlte Freiheit“ positiv auf das Arbeitsklima auswirke. Dank des Gesundheitsmanagements konnte die Mitarbeiterzufriedenheit im Konzern auf 75%, die Balance zwischen Beruf und Privat von 52 auf 64% und die Gesundheitsrate auf 97% gesteigert werden, berichtet Burger.

das ende der arbeitsfähigkeit

Laut Chefarzt Prof. Dr. Rudolf Müller, Pensionsversicherungsanstalt, wurden 1999 in Österreich 1,3 Millionen Krankenstandstage wegen psychischer Erkrankungen gezählt, 2009 waren es 2,4 Millionen und im Vorjahr bereits 3,4 Millionen. Psychiatrische Erkrankungen sind die Nummer eins bei den Zuerkennungen von Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspensionen.

daten und fakten und die frage nach den umständen

In Österreich leidet jeder Fünfte einmal in seinem Leben an einer Depression. Bei den Frauen ist jede Vierte betroffen, bei den Männern jeder Achte. Jeder sechste Österreicher hat Angststörungen. Frauen sind stärker betroffen als Männer und es trifft sie in jüngeren Jahren.

Eine Aufspaltung in andere Faktoren – wie viele Mütter, kinderlose Frauen, doppelt belastet Frauen usw. – wurde bis dato nicht durchgeführt. Univ.-Prof. Dr. Christian Haring, Ärztlicher Leiter der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie B. LKH Hall in Tirol, lässt auch offen, ob das Diagnoseschema für Depression hier eine Rolle spielt: „Frauen passen wohl auch besser in das vorhandene Profil als Männer.“

unsere verwundbarkeit und was uns schützt

Haring sieht aber vor allem in der postmodernen Auflösung der Strukturen von Arbeitswelt, Familie - etwa die Zunahme von Single-Haushalten - und der Verschiebung von Werten einen Co-Faktor dafür, dass Menschen heute seelisch verwundbarer sind. Als Basis für protektive Faktoren mentaler Stärke nennt der Tiroler Psychiater das Elternhaus, die Schule und das frühe Einüben von Social Skills. „Wenn ich selbst nicht existent bin, sondern nur außen gesteuert, bin ich extrem anfällig“, betont Haring.

arbeit hat einen zweck – und braucht sinn

„Das innere Bedürfnis des Menschen nach Lebenssinn ist keinesfalls durch Effizienz und das Funktionieren in der Arbeit abgedeckt“, betonte die deutsche Religionsphilosophin Univ.-Prof. DDr. Barbara Gerl-Falkovitz vom Europäischen Institut für Philosophie und Religion EUPHRat in Heiligenkreuz. Eine Phänomenologie der Arbeit im Zeitalter seelischer Erkrankungen zeigt: Arbeit hat einen Zweck und braucht Sinn. „Sinn hat kein Ziel in der Zeit, sondern ist ein Vorgang, der sich selbst trägt“, so die Philosophin.

ethische dimension der prävention

Burnout ist ein Risikozustand, bei dem nicht nur eine Störung in der Verarbeitung von Stress vorliegt, sondern zugleich eine Lebenssinnkrise, ergänzt Mag. Susanne Kummer, Geschäftsführerin von IMABE. Eine Burnout-Prävention muss laut Ethikerin Kummer da ansetzen, wo eine Person Gefahr läuft, sich immer stärker in ein erhöhtes Engagement hineinzusteigern, sodass irgendwann ein krankmachendes Missverhältnis zwischen Engagement und Erfolg droht. Prävention bedeutet, dass ein Mensch gesunden Abstand gewinnt zu dem, was er tut. Sein Leben muss wieder offen werden und Weite bekommen mit Zeit für Beziehungen - Familie, Freundschaften -, Erholung, Lebensfreude, Erfahrungen des Schönen und der Natur.

Als wichtiger Ansatz für eine Burnout-Prävention wird deshalb auch die Eigenverantwortung des einzelnen genannt, der seine persönliche Werteskala innerlich umgestalten muss. Die Sinnfrage sollte daher in der Therapie aktiv aufgegriffen werden, dem Patienten Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden, wo Werte, Ziele und Lebensführung neu definiert und eingeübt werden können.