

«Wer arbeitet, muss nicht alles schlucken»

GESELLSCHAFT Arbeit ist an sich gesund, sie belastet heute aber zunehmend und macht viele psychisch krank. Was läuft schief? Was ist zu tun? Wie sollen Firmen reagieren? Ein Gespräch mit dem Psychiater Thomas Ihde-Scholl.

INTERVIEW PIRMIN BOSSART
wissen@luzernerzeitung.ch

Thomas Ihde-Scholl, was zeichnet die heutige Arbeitssituation aus?

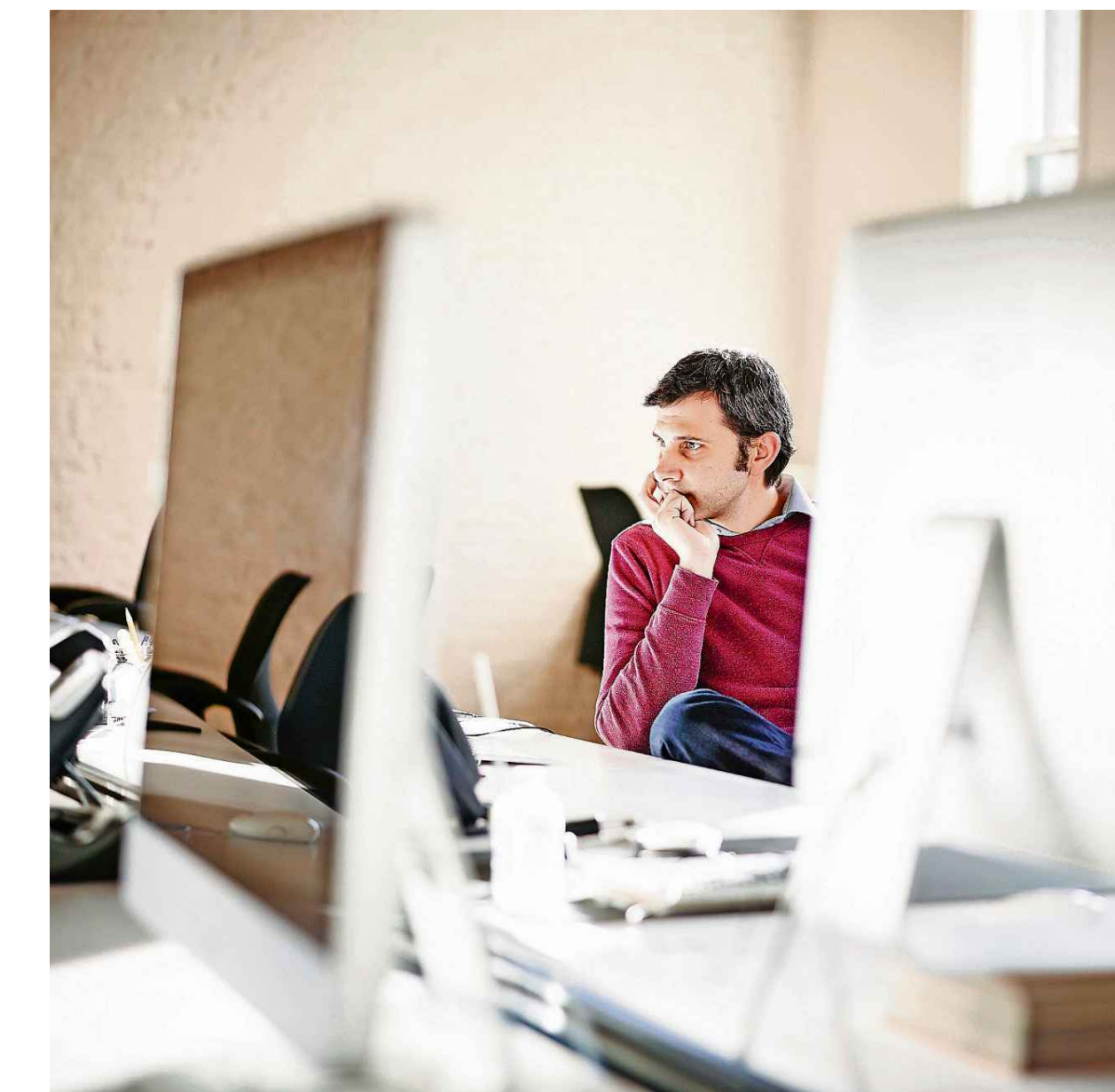
Thomas Ihde-Scholl*: Die meisten von uns arbeiten heute mit einem Organ: mit dem Gehirn. Der Kopf ist mit Abstand das wichtigste Arbeitsinstrument. Demgegenüber ist der Anteil jener, die mit Muskelkraft ausführen, was verlangt wird, relativ gering. Deswegen ist auch die psychische Befindlichkeit am Arbeitsplatz ein so grosses Thema geworden. Die Psyche ist zur Achillesferse der heutigen Arbeit geworden.

Gibt es Zahlen oder Untersuchungen, die das belegen?

Ihde-Scholl: Genauere Zahlen über die psychische Befindlichkeit am Arbeitsplatz werden erst seit 2005 erfasst. Das macht Vergleiche zu früher schwierig. Auch die Bezeichnungen ändern. Vor 20 Jahren war das Magengeschwür die typische Stresserkrankung, heute spricht man von Depressionen oder Burn-out. Aber die Pro Mente Sana (Anm.: Stiftung, die sich für die Interessen psychisch kranker Menschen einsetzt) berät auch Firmen. Dort sehen wir anhand der Firmendaten deutlich, dass psychische Belastungen in den Betrieben zunehmen.

In Ihrem aktuellen Buch (siehe Kasten) haben Sie sich mit der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz auseinandergesetzt: Macht Arbeit krank?

Ihde-Scholl: Arbeit macht primär gesund. Aber sie kann auch krank machen. Wenn die Balance zwischen Energieverbrauch und Energieaufbau nicht mehr stimmt, wird es gefährlich. Einerseits kann es sein, dass man zu viel arbeitet und keine Zeit mehr hat, Energie zu tanken, indem man beispielsweise wandern geht, sich mit Freunden trifft oder mit der Familie etwas unternimmt. Häufiger ist allerdings, dass der Energieverbrauch bei der Arbeit sehr hoch ist. Sind wir angespannt, fühlen uns in der Defensive oder sind überfordert, sind wir am Abend viel erschöpfter als



Wenn alles zu viel wird: Die Psyche ist zur Achillesferse der heutigen Arbeitswelt geworden. Getty

«Wenn die Psyche streikt»

BUCH pb. Das neue Buch von Thomas Ihde-Scholl ist ein Ratgeber über die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Auf 270 Seiten wird die Thematik umfassend und sehr anschaulich ausgebreitet. Ihde-Scholl beschreibt die Faktoren, die die psychische Gesundheit beeinflussen, und zeigt auf, wie man wieder gesund werden kann. In speziellen Kapiteln wird auf Erkrankungen wie Burn-out, Depression, Sucht, Ängste, Narzissmus und AD(H)S eingegangen. Arbeitgeber und Führungspersonen erhalten Informationen und Tipps, wie sie mit psychisch belasteten Personen am Arbeitsplatz am besten umgehen können.



Welches sind die hauptsächlichsten psychischen Störungen, die in der Arbeitswelt ausgelöst werden können?

Ihde-Scholl: Das sind alle psychosomatischen Krankheiten, bei denen Psyche und Körper auf Stress reagieren. Dazu gehört als typisches Beispiel das Reizdarmproblem mit Bauchweh und Krämpfen im Darm. Aber auch depressive Leiden und Angsterkrankungen haben oft einen Zusammenhang mit der Arbeitssituation. Sie werden durch den Stresspegel beeinflusst.

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten 30 Jahren stark verändert: Gibt es Faktoren, die seitdem unsere Psyche stärker belasten als früher?

Ihde-Scholl: Heute ist in den meisten Branchen viel stärker eine mentale Flexibilität gefordert. Die Welt ist schneller und vor allem komplexer geworden. Der Dichtestress hat zugenommen. Wir müssen dauernd kleine und grössere Entscheidungen treffen. Was heute gilt, kann schon in einem halben Jahr wieder anders sein. Das gilt nicht zuletzt für die Situation mit der Firma, dem Arbeitsplatz. Wenn ein Ehepaar mit zwei kleinen Kindern ein Haus kaufen will, ist das schon standortmässig eine schwierige Entscheidung. Natürlich möchte man nahe bei der Arbeit wohnen. Aber ob es den Arbeitsplatz in fünf oder zehn Jahren noch gibt, ist heute nicht mehr garantiert.

Wie soll man diesem zunehmenden Dichtestress begegnen?

Ihde-Scholl: Er ist eine Herausforderung, an die wir uns gewöhnen müssen. Bei allen Übergängen haben die Menschen immer Mühe gehabt. Jeder technische Fortschritt ist jeweils als krankmachend bezeichnet worden. Aber diese Neuerungen machen nicht per se krank. Die junge Generation wird mit der zunehmenden Dichte und Elektrifizierung viel problemloser umgehen als die älteren Leute, die sich umstellen müssen. Die mentale Vorstellung, an die man sich gewöhnt hat, wirkt erschwerend.

In früheren Jahrzehnten hat man stundenmässig viel mehr und wohl auch

müssen uns damit beschäftigen, wie wir diesen reduzieren oder mit ihm umgehen können. Wir konnten beim Asbest auch nicht verlangen, dass die Arbeiter einfach tapfer sein sollen. Da musste das Grundübel beseitigt werden.

Gibt es Berufe und Branchen, in denen die psychische Gesundheit besonders leidet und gefährdet ist?

Ihde-Scholl: Eine Befragung des Seco (Staatssekretariat für Wirtschaft) über Arbeit und Gesundheit von 2012 zeigt auf, dass vor allem im Gastgewerbe eine hohe psychische Belastung erfahren wird. Hier kommt eine ganze Reihe Stress auslösender Faktoren zusammen. Auch Sozial- und Pflegeberufe sind von einer hohen Stressbelastung geprägt. Hier konzentrieren sich besonders viele Mitarbeitende, die sich leer und ausgebrannt fühlen. Bei diesen Berufen liegt der Fokus immer beim Gegenüber: Auch wenn ich schlecht gelaunt bin oder mich etwas belastet, muss ich freundlich sein und darf mir beim Gast oder beim Klienten nichts anmerken lassen. Das fördert den Stress massiv.

Die Gesundheitsbefragung 2012 zeigt auch, dass in der Landwirtschaft am wenigsten psychische Belastungen auftreten: Worauf führen Sie das zurück?

Ihde-Scholl: Auch Landwirte haben ihre Rahmenbedingungen, aber sie können ihren Arbeitstag immer noch selbstständig gestalten. Es ist eine konkrete Arbeit, man sät und erntet und bekommt ein Produkt, auf das man stolz ist. Es ist auch eine soziale Tätigkeit mit klaren Strukturen. Die Familie oder weitere Mitarbeiter sind eingebunden. Das sind alles schützende Faktoren, die einer Stressbelastung vorbeugen. Wobei hier noch anzumerken wäre, dass die Studie ausschliesslich die Bauern befragt hat. Was die Bäuerinnen sagen würden, die im Betrieb mithelfen, die Kinder betreuen oder gar noch einer Nebenbeschäftigung nachgehen, muss offen bleiben.

Wie kommt es, dass ausgerechnet die viel beschäftigten Manager und Men-

schen in Führungspositionen psychisch eher unterdurchschnittlich belastet und viel stressresistenter sind als einfache Arbeitnehmer? Weil sie besonders viel Geld verdienen?

Ihde-Scholl: Mehr Geld zu haben, macht längerfristig nicht zufriedener. Das hat eine Studie gezeigt. Dort lag die Schwelle bei einem Jahreseinkommen von 70 000 Franken. Es braucht einen gewissen Betrag, der Zufriedenheit schafft, aber darüber hinaus ist Geld nicht der massgebende Faktor.

Was ist es denn?

Ihde-Scholl: Manager sind Leute, die gerne führen und sich im Chefstatus wohl fühlen. Sie haben eine hohe Autonomie über ihren Arbeitstag und sind dadurch häufiger zufriedener. Sehr wichtig ist: Sie wählen ihre Stelle selber aus und haben die Möglichkeit, an verschiedenen Orten arbeiten zu können. Nicht umsonst gibt es die Redewendung: Um an einer Arbeitsstelle zu bleiben, muss man auch gehen können. Bei Managern ist das ausgeprägt der Fall.

Also ist es die Autonomie und die Möglichkeit, jederzeit wieder gehen zu können, die zufrieden macht?

Ihde-Scholl: Manager können, wie gesagt, an verschiedenen Orten arbeiten. Mit einem Plan B lassen sich auch schwierige Situationen aushalten. Eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern, die im Service arbeitet, hat das nicht. Wenn sie die Stelle verliert und nicht gleich eine neue findet, ist die Finanzierung ihrer Familie schon gefährdet. Wenn sie wüsste, dass sie problemlos wieder etwas findet, könnte sie auch eine gewisse Belastung aushalten. So aber erzeugt das einen grossen Stress: bleiben zu müssen, weil es nicht anders geht.

Wie muss eine Arbeit beschaffen sein, damit sie uns psychisch nicht übermässig angreift und uns vielleicht sogar ausgesprochen guttut?

Ihde-Scholl: Die Arbeit muss, wie gesagt, zur Person passen. Wichtig für die Psyche ist auch, dass man ohne Angst arbeiten kann. Es muss klar sein, was von einem verlangt wird. Man soll auch mal einen Fehler machen dürfen, ohne dass gleich Konsequenzen drohen. Die Vorgesetzten sollten berechenbar sein, so dass wir wissen, woran wir sind. Auch ein Team, in dem man sich wohlfühlt und einen Rückhalt verspürt, steigert die Zufriedenheit beträchtlich.

Wie weit sind Arbeitgeber bereit, psychische Schwierigkeiten eines Mitarbeiters aufzufangen und ihm Hilfe anzubieten?

Ihde-Scholl: Grundsätzlich verhalten sich die Arbeitgeber viel positiver, als die meisten Leute denken. Dass ein Arbeitnehmer die Kündigung erhält, nachdem er dem Chef gesagt hat, dass er depressiv sei, kann vorkommen. Aber das ist die Ausnahme. Die Schwierigkeit ist, dass viele Arbeitgeber nicht wissen, dass ein Arbeiter psychisch übermässig belastet ist, und dann auch keine Ahnung haben, wie sie damit umgehen sollen. Aber wir ermutigen die Betroffenen, dass sie das Gespräch suchen, weil eine grosse Mehrheit damit schon positive Erfahrungen gemacht hat.

Viele getrauen sich nicht, ihr Leiden zu formulieren.

Ihde-Scholl: Das ist das Problem, das hat auch mit einer gewissen Selbststigmatisierung zu tun. Wenn sich eine Depression am Arbeitsplatz zeigt, hat sie in der Regel schon eine längere Vorgeschichte. Zuerst wird man in der Familie stummer, vernachlässigt die Hobbys, ist nicht mehr mit Kollegen zusammen. Aber am Arbeitsplatz merkt man immer noch nichts. Die Leistungsfähigkeit ist bei uns ein solch hohes Gut. So darf es nicht sein, dass man eine psychische Belastung am Arbeitsplatz zeigt.

Was darf ein Betroffener vom Arbeitgeber erwarten, wenn er ihm gesteht, dass er aufgrund seiner psychischen Probleme nicht mehr die von ihm verlangte Leistung erbringt?

ANZEIGE

HERZLICH WILLKOMMEN LIEBE SEPTEMBER-BABYS

Wir freuen uns über die 68 Babys, die im Monat September bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

Aras, Luisa Franziska Faye, Yoel, Nico Yanik, Melisa, Elenya, Janina Malin, Giulia, Vincent, Mauro Lian, Soe Ruby, Franziska, Leonardo, Elisabeth, Malea, Alessio, Jaël Mila, Miguel Willy, Larina, Linnea, Mila Jana, Elena Catalaya, Leon Lux, Aaron, Leonardo, Vivienne-Rachel, Neven, Alessandro, Sofia, Lio Christian, Etnik, Mihajlo, Elvedin, Noah, Levin, Emma, Vivienne Johanna, Greta Marie, Yayesh Mahalet, Liara Anna, Selina, Claudia, Amelie, Lion

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute.

Geburtswelt Klinik St. Anna

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.



HIRSLANDEN baby



«Mit einem Plan B lassen sich schwierige Situationen besser aushalten.»

THOMAS IHDE-SCHOLL