Vortrag vom 17.1.2000

Arbeit und Arbeitslosigkeit als Ursache von Stress, Depressionen und psychosomatischen Krankheiten

---

U. Davatz

I. Einleitung

Aus der Arbeit schöpft der Schweizer Bürger in der Regel den grössten Teil seines Selbstwertgefühles. Wenn er die Arbeit verliert, verliert er somit auch sein Gesicht und sein Selbstwertgefühl, d.h. er verfällt in die Depression. Um die Arbeit nicht zu verlieren, solange er sie noch hat, stresst er sich deshalb über seine Grenzen hinaus bis zur Selbstüberforderung. Die Selbstüberforderung führt über kurz oder lang unweigerlich zu Krankheit und schlussendlich auch wieder zum Arbeitsverlust.

Der Mensch scheint in der heutigen immer schneller laufenden Leistungsgesellschaft tatsächlich wie der Hamster in der Blechtrommel, er rennt und rennt und kommt doch nicht ans Ziel.

II. Wie können wir dem Arbeitsstress heute über längere Zeit standhalten?

- Mit der Globalisierung der Wirtschaft hat sich der Wettlauf und Konkurrenzkampf verstärkt, und die Geschwindigkeit beschleunigt.

- Selbst Wirtschaftsbosse beginnen langsam vor dieser Acceleration zu warnen, weil sie gefährlich lebenszerstörend ist.

- Doch das einmal in Gang gesetzte Schwungrad lässt sich nicht so leicht wieder bremsen und der Einzelne muss selbst etwas für sich tun, um zu überleben und vom Strudel nicht überrollt oder mitgerissen zu werden.

- Wenn wir die Kosten des Gesundheitswesens betrachten, ist es geradezu ein Muss eines jeden, gegen diese Beschleunigung für sich persönlich anzukämpfen.

- In die wilden Bergbäche hat man Schwellen gebaut, um zu verhindern, dass sie nicht alle Erde mit sich reissen. In den Fluss baut man Schleusen, um seinen Strom einzudämmen und zu regulieren.

- Jeder Mensch muss seine eigenen Abgrenzungsmechanismen einbauen, um die allg. Acceleration zu bremsen und sich selbst zu schützen.

- Es ist die Eigenverantwortung jedes Arbeitnmehmers, seine Grenzen abzuschätzen, um entsprechend dann auch die eigene Leistungsgrenzen zu setzen.

https://adhs.expert

- Diese Abgrenzung muss dem Vorgesetzten gegenüber klar und deutlich formuliert werden im Sinne von Selbstschutz für die eigene Gesundheit, dann kann sie nicht als Arbeitsverweigerung angesehen werden.

- Damit man aber in der Lage ist, eigene Grenzen zu setzen, darf man nicht allzu sehr vom Lob und der Anerkennung des Vorgesetzten abhängig sein und auch nicht allzu ehrgeizig, d.h. ehrgeizig über die eigene Leistungsgrenze hinaus.

- Menschen, die sehr von der Anerkennung durch den Vorgesetzten abhängig sind, können leicht ausgebeutet werden und schaden dann ihrer Gesundheit.

- Unabhängige, selbstbewusste Menschen können besser Grenzen setzen und ihre Gesundheit somit besser schützen.

- Vorgesetzte haben noch viel mehr die Pflicht, diesem Stress der Acceleration den nötigen Widerstand zu leisten, um ihre Untergebenen vor Überforderung zu schützen.

- Leider geben viele den Stress, der als Druck von oben kommt, ungefiltert weiter nach unten an ihre Untergebenen.

- Langfristig führt Dauerstress nur zur Wertzerstörung, d.h. zu einer Leistungsverminderung. Stress kann nur für kurze Zeit die Leistung steigern.

- Nach jeder Anspannung braucht es eine Entspannungsphase, damit der Mensch schlussendlich wieder voll leistungsfähig ist.

Folgerung: Optimale Leistung, die auch Kreativität erlaubt, ist nur möglich über längere Dauer, wenn der Mensch nicht überfordert ist, sondern ein gutes, entspanntes Arbeitsklima hat.

III. Arbeitsverlust als Ursache der Depression und psychosomatischen Krankheiten – wie gehen wir dagegen vor?

- Der Arbeitsverlust ist für jeden Menschen eine massive Kränkung, für uns in der Schweiz aber ganz besonders.

- Auch wenn für unser Überleben gesorgt ist durch die Arbeitslosenversicherung, ist es dennoch ein schweres Trauma und führt bei vielen zur Depression oder psychosomatischen Krankheiten.

- Um dieses Trauma besser überleben und auch aushalten zu können, müssen wir unser Weltbild etwas umdefinieren.

- Wir müssen versuchen, die Krise als Chance wahrzunehmen, die neu gewonnene Freizeit z.B. dazu verwenden, Neues zu lernen.

https://adhs.expert

- Oder z.B. den Freiraum für eine kreative Entwicklung verwenden, Zeit zur Pflege von Beziehungen oder zum Ordnung schaffen in Beziehungen.

- Eventuell muss auch die Ursache des Arbeitsverlustes nochmals genau durchgegangen werden, die emotionelle Auseinandersetzung mit den Verantwortlichen nochmals gesucht werden.

- Man kann die Geschichte zwar nicht zurückdrehen, aber man kann die Geschichte nochmals sorgfältig durchgehen.

- Bei hartnäckigen psychosomatischen Beschwerden oder auch Depressionen ist oft besonders wichtig, die Geschichte nochmals genau aufzurollen und nachzuschauen, wo die Kränkungen passiert sind.

- Häufig steckt hinter den körperlichen Beschwerden auch eine grosse Wut, Aggressionen, die über nicht richtig eingestanden werden. Auch diese muss hervorgeholt und zum Ausdruck gebracht werden.

- Manchmal ist eine ganz persönliche Gegenüberstellung zwischen „Opfer und Täter" sogar notwendig. Manchmal genügt ein Durchgehen der Geschichte in Gedanken zusammen mit einem Therapeuten.

IV. Welcher Mensch neigt eher zu Depressionen, wer eher zu psychosomatischen Leiden?

- Menschen, welche sich erlauben, Schwäche zu zeigen, emotionelles Leiden zu haben, werden eher depressiv.

- Menschen, welche die Schwäche gar nicht zulassen, verdrängen ihre Emotionen sofort in den Körper, wo es zu psychosomatischen Leiden führt.

- Dabei sind immer die emotionellen Stressbewältigungssysteme im Gange, die zu Kampf oder Flucht führen.

- Um dem psychosomatischen Leiden beizukommen, müssen die emotionellen Gefühlsbilder hervorgeholt werden über das Erzählen der Geschichte.

- Der Verarbeitungsprozess des Traumas läuft dann immer über die emotionelle Sequenz: Wust und Aggression – Trauer, Schmerz – und dann Loslassen, Erschöpfung

- Erst wenn das Trauma losgelassen werden kann, kann das Leben weitergehen.

- Die Wahl des Organs, in welchem das psychosomatische Leiden auftritt, hängt von der Persönlichkeit ihrer Geschichte ab, ist jedoch niemals stressspezifisch.

https://adhs.expert

Schlussbemerkung

- Je besser wir die seelisch-körperlichen Zusammenhänge verstehen, je besser wir unsere emotionelle Situation kennen, umso besser können wir ein Trauma durch Arbeitslosigkeit überwinden.

- Je mehr persönliche Schleusen wir in den beschleunigten Arbeitsprozess einbauen, je mehr wir unsere Grenzen kennen und respektieren, umso besser können wir für unsere Gesundheit sorgen und somit etwas für die Volksgesundheit tun.

17. Januar 2000 DA/bm

https://adhs.expert