



Arbeit stiftet Sinn

Segnung der neuen Räumlichkeiten der Bischöflichen Arbeitslosenstiftung

9. März 2017, Ignatiushaus der Jesuiten, Linz

Arbeit macht krank.¹ In vielen Teilen der Gesellschaft und in den Medien ist das der Tenor. Vertreter aus der Psychiatrie, sozialen Einrichtungen, des AMS und auch der Pensionsversicherungen widersprechen dem aber. Wolfgang Maier, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde: „Die Erschöpfung durch Arbeitsstress ist nur ein Aspekt. Arbeit schützt Menschen auch vor psychischen Erkrankungen.“ Das Risiko, ohne Arbeit zu sein, ist für psychisch Erkrankte bis zu 15-mal höher als für Gesunde.

Arbeit ist ein Platzanweiser in der Gesellschaft. Sie stiftet Sinn im Leben, gibt den Menschen einen Rahmen. Psychotherapie und Psychiatrie bieten vorübergehend Unterstützung und Weisung. Dauerhaft hilft und stabilisiert aber nur ein Arbeitsplatz. Arbeit ist also eine wichtige Voraussetzung für das seelische Wohlbefinden. Auf dem Arbeitsplatz werden soziale Kontakte geknüpft und gepflegt, und das Gefühl, gebraucht zu werden, ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. So finden sich bei Menschen, die ihre Arbeit verloren haben und länger arbeitslos bleiben, vermehrt psychische Erkrankungen wie Depressionen. Auf der anderen Seite können persönliche Konflikte auf der Arbeit (Stichwort Mobbing), belastende Arbeitsbedingungen wie ständiger Leistungsdruck und Schichtarbeit, Unsicherheit des Arbeitsplatzes, andauernde Überlastung, aber auch Unterforderung, mit dazu beitragen, dass Menschen, deren Widerstandskraft bereits fast aufgebraucht ist, psychisch erkranken oder eine bereits vorhandene psychische Erkrankung sich verschlechtert.²

Untersuchungen zeigen: Je selbstständiger eine Arbeit ausgeführt wird, umso gesünder ist sie. Anders ausgedrückt: Auf Kommando arbeiten macht krank. Das bezieht sich sowohl auf die Arbeitsinhalte als auch auf Arbeitstempo und Arbeitszeit. Und: Es ist weniger die Quantität der Arbeit, die krank macht, als vielmehr ihre Qualität. Zur Arbeitslosigkeit bei Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahre wird leider nur wenig geforscht. Es zeigt sich hier, dass die Jugendlichen nicht nur durch ihre Arbeitslosigkeit krank werden, sondern häufig gesundheitliche oder soziale Faktoren bereits das Arbeitfinden erschweren.

Für die große Mehrheit der Menschen, die zu psychischen Erkrankungen neigen, ist Arbeit ein eher schützender Faktor, da sie meist mit einer klaren Tagesstruktur, Sozialkontakten und günstigenfalls auch mit Erfolgserlebnissen verbunden ist. Bei Menschen, die durch genetische Faktoren oder frühe Lebenserfahrungen eine erhöhte Vulnerabilität hinsichtlich einer Depression oder anderer psychischer Erkrankungen haben, kann z. B. eine Überforderungssituation oder erhöhte Anspannung durch einen unsicheren Arbeitsplatz als Auslöser für eine Erkrankung fungieren, so wie viele andere Faktoren wie Arbeitslosigkeit, Urlaubsantritt, bestandene Prüfungen, Partnerschaftskonflikte etc.

¹ Vgl. dazu Mental health und Arbeitswelt. Mental health in the Work Environment, in: Imago Hominis. Quartalschrift für Medizinische Anthropologie und Bioethik 21 (2/2014).

² Vgl. dazu Klaus Dörner, Monokultur der Effizienz: Arbeitswelt als Auslöser psychischer Krankheiten, in: Imago Hominis 21 (2/2014) 111-114.

Arbeitslos zu sein ist darum meist mit mehr körperlichen, aber vor allem auch mit psychischen Erkrankungen verbunden. Häufig ist es für die Betroffenen besser irgendeiner als keiner beruflichen Tätigkeit nachzugehen, auch wenn sie nicht ihrer Qualifikation entspricht. In einem großen Dilemma befinden sich hier Menschen im arbeitsfähigen Alter, die bereits psychisch krank sind. Sie spüren, dass sie den normalen Belastungen des ersten Arbeitsmarktes nicht standhalten können. Ihr Umfeld, aber auch sie selbst erwarten aber, dass es gehen müsste. Die Folge sind ein erneutes Auftreten ihrer Krankheitssymptome oder die Ausbildung anderer Erkrankungen.

Was bedeutet das?

Arbeit kann (psychisch) krank machen.

Keine Arbeit kann (psychisch) kränker machen.

Es kommt auf eine Gesundheit erhaltende Gestaltung der Arbeit an.

Auch ein mäßiger Job ist meist besser für die psychische Gesundheit als kein Job.³

+ Manfred Scheuer
Bischof von Linz

³ <http://www.forschung-fuer-uns>