

A19 Lesen Sie den folgenden Text.

# ■ Wenn die Arbeit die Seele belastet

Seelische Erkrankungen sind die häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit in Deutschland: Für 37 Prozent der männlichen und 49 Prozent der weiblichen Frührentner<sup>1</sup> hatte der Ausstieg aus der Arbeitswelt im Jahr 2014 psychische Ursachen. Die Zahl der Fehltag am Arbeitsplatz wegen psychischer Probleme lag nach einem Report der Techniker-Krankenkasse im Jahr 2015 um 90 Prozent höher als 2000, während der Krankenstand insgesamt nahezu konstant blieb.

Ob jemand unter beruflichem Stress zusammenbricht, hängt natürlich nicht nur von der Arbeitsbelastung, sondern auch von persönlichen und sozialen Faktoren ab. Es lassen sich aber im Wandel der Arbeitswelt einige Tendenzen verallgemeinern: Mit der Globalisierung haben die psychischen Anforderungen zugenommen. Ständige Erreichbarkeit, ob per E-Mail und Mobiltelefon, lässt die Grenzen von Arbeit und Freizeit verschwimmen. Auf den weltweiten Märkten ist der Konkurrenzdruck groß und bei vielen Arbeitnehmern entsteht das Gefühl der Unsicherheit durch eventuelle Privatisierung oder Rationalisierung.

Doch nicht nur die reine Existenzangst kann krank machen. „Denken Sie an den Bankangestellten, der seine ganze Energie in die Karriere steckt, und dann fusioniert die Bank, und ein anderer bekommt den Posten“,

sagt der Stressforscher Johannes Siegrist. Schädlicher Stress entstehe vor allem dann, wenn hohe Verausgabung mit geringen Belohnungschancen verbunden sei. Der Soziologe hat dafür den Begriff „Gratifikationskrise“ geprägt. Auslöser solcher Krisen ist oft schlechte Mitarbeiterführung. Denn manchmal könnte ein lobendes Wort, wenn es ernst gemeint ist, Wunder wirken.



In Umfragen waren Angestellte trotz guter Gehälter mit ihren Jobs unzufrieden, weil sie sich von den Chefs nicht anerkannt fühlten. Umgekehrt kann Lob schlechten Lohn zumindest eine Zeit lang ausgleichen. Wissenschaftler halten ideelle Wertschätzung deshalb für mindestens so wichtig wie finanzielle Anerkennung. Schmerzhaft sind Gratifikationskrisen vor allem dann, wenn sich Menschen stark mit ihrem Beruf identifizieren. Wer Arzt, Lehrer oder Journalist wird, der will meist etwas bewirken. Viele leiden dann darunter, wenn Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen. Manche wer-

den aggressiv, andere zynisch, bis sie schließlich alle Freude am Arbeiten verlieren.

Hohe berufliche Motivation, die in totale Abneigung gegen die Arbeit umschlägt – dieses Phänomen wird mittlerweile mit einem eigenen Krankheitsbild bezeichnet, dem Burn-out-Syndrom. Zu Beginn ist Burn-out aber zum Teil auch hausgemacht<sup>2</sup>, weil Menschen zu viel von sich verlangen oder sich zu sehr in die Arbeit stürzen. Deshalb, so sagen Psychologen, sind für eine stabile Psyche vier Komponenten wichtig: Leistung, private Beziehungen, körperliche Gesundheit und Lebenssinn. Eine einfache Trennung zwischen Arbeit hier und Leben da ist keine Lösung, weil wir sehr viel Zeit mit Arbeit verbringen und auch Positives aus ihr ziehen können.

Für das seelische Gleichgewicht empfehlen Wissenschaftler, sich Auszeiten zu nehmen – zur Erholung, aber auch zur Reflexion über das eigene Tun. In Krisensituationen sei es manchmal hilfreich, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen: „Ich mache das noch genau ein Jahr, dann schau ich, ob sich in mir oder im Unternehmen was verändert hat.“ Und notfalls müsse man sich auch trennen können. Es ist allerdings auch kein gutes Rezept, ohne neuen Job zu kündigen, denn Arbeitslose werden von Depressionsforschern ebenfalls zu den stark gefährdeten Gruppen gezählt.

<sup>1</sup>Frührentner = jemand, der vor dem offiziellen Rentenalter Rente erhält  
<sup>2</sup>hausgemacht = selbst gemacht/man ist selbst verantwortlich

A20 Textarbeit  
Was steht im Text? Markieren Sie die richtige Antwort.

1. Aktuelle Statistiken zeigen,
  - a) ☐ dass die Anzahl der Fehltag wegen psychischer Probleme stark steigt.
  - b) ☐ dass rund ein Drittel aller Rentner psychisch krank ist.
  - c) ☐ dass es mehr Fälle von Berufsunfähigkeit gibt.
2. Wie jemand beruflichen Stress bewältigt, hängt
  - a) ☐ von seiner Position in der Firma ab.
  - b) ☐ vom Konkurrenzdruck ab.
  - c) ☐ von verschiedenen Faktoren ab.