

ANNE KATRIN MATYSSEK

Stark im Job



Wie Sie Ihre psychische
Gesundheit schützen

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Stressprophylaxe

Verlag

Junfermann

Außerbetriebliche Ansprechpartner

Die folgenden drei Stellen können Ihnen sicher weiterhelfen, wenn Sie auf der Suche sind nach außerbetrieblichen Ansprechpartnern:

- Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (<http://www.BApK.de>) bietet eine Beratungshotline an, an die man sich wenden kann.
- Unter <http://www.psychotherapiesuche.de> können Sie sich über Psychotherapeuten in Ihrer Nähe informieren. Sie erhalten dort eine Liste von Adressen unter Berücksichtigung der von Ihnen gewünschten Methoden bzw. der zu behandelnden Probleme. Der Datenschutz ist hierbei gewährleistet, und Sie tragen lediglich die Telefonkosten.
- Die Telefon-Seelsorgestellen der Kirchen können ebenfalls kompetent helfen. Die Menschen, die dort an den Apparaten sitzen, sind in der Regel sehr gut ausgebildet und kennen sich mit den unterschiedlichsten Problemkonstellationen aus.

Freunde sind keine Profis

Egal an wen Sie sich wenden: Wichtig ist, dass es sich dabei um einen Menschen handelt, der ansonsten nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat. Ich sage das hier ganz ausdrücklich, denn viele sind der Ansicht: „Ein guter Freund tut’s doch auch. Der kann mir mehr helfen als irgendein Quacksalber.“ Das stimmt so leider nicht.

Es ist wunderbar, Freunde zu haben; Bekannte, Nachbarn, Kollegen, mit denen man sich austauschen kann. Das sollte man tun, wenn einem danach ist. Es entlastet und tut einfach gut, wenn die anderen ein offenes Ohr haben. Und oft sind brauchbare Tipps dabei. Auch Trostworte können gut tun und die verletzte Seele streicheln. Alles wunderbar.

Aber sobald psychische Erkrankungen ins Spiel kommen, braucht’s etwas anderes: einen unvoreingenommenen Blick durch eine neutrale Person plus deren Fachwissen. Eben jemanden, der sich mit so etwas auskennt und dem es egal ist, was Sie über ihn denken – gerade weil er Sie aus seiner fachlichen Perspektive betrachtet und nicht aus der des Freundes oder Bekannten. Freunde sind keine Therapeuten ...

Keine falsche Scham

In den Köpfen vieler Betroffener ist das Thema „psychische Erkrankung“ nach wie vor tabubesetzt. Man will „so etwas“ nicht haben; man will nicht verrückt sein. Für unser Selbstwertgefühl ist es wichtig, genau wie alle anderen zu sein. Zwar wünschen wir uns auch, unverwechselbare Individuen zu sein – aber dieser Wunsch nimmt erst dann Gestalt

an, wenn wir uns zuvor vergewissert haben, dass wir ganz normal sind.

Anders zu sein als andere, das finden viele Menschen bedrohlich. Man empfindet sich dann nicht mehr als Teil der Gemeinschaft. Deshalb tut man sich schwer damit, sich selbst die Erkrankung einzugestehen. Vom Prinzip her zeigt sich hier ein Mechanismus wie bei einem hochverschuldeten Menschen: Der öffnet einfach seine Rechnungen nicht und glaubt, damit würden sich seine Finanzprobleme schon lösen.

Dabei weiß jeder Mensch, dass es nicht so einfach geht. Wer sich verschuldet hat, braucht eine Schuldnerberatung. Wer mit seiner Steuererklärung nicht klarkommt, geht zum Steuerberater. Wer mit seinen Haaren unzufrieden ist, geht zum Friseur. Wer an einer körperlichen Erkrankung leidet, geht zum Arzt. Und wer an einer psychischen Erkrankung leidet? Der sollte – als Akt der Selbstfürsorge – ebenfalls professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

ÜBUNG

Geben Sie es sich schriftlich!

Falls Ihnen bei der Lektüre Ideen gekommen sind, die Sie in die Praxis umsetzen wollen, sollten Sie sie aufschreiben. Sonst gehen sie verloren, und das wäre doch schade.

PLAN

1. Was plane ich? _____
2. Warum will ich das? _____
3. Bis / ab wann soll das passiert sein? _____
4. Wer kann mir Mut machen? _____

UMSETZUNG

5. Das habe ich erledigt am / seit _____

Das Fazit dieses Unterkapitels lautet:

Holen Sie sich professionelle Unterstützung – je früher, desto besser!

Lesetipp:

UNGER, H.-P. & KLEINSCHMIDT, C. (2006): *Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige*

Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt und was man dagegen tun kann.

3. Wer ist schuld?

Grundsätzlich kann es zwei Ursachen dafür geben, dass ein Mensch sich überfordert fühlt: Er ist zu schwach für die Belastungen, oder die Belastungen sind zu schwer für ihn. An die Ursachensuche schließt sich die Lösungssuche an: Was kann man tun, um im Arbeitsleben gesund zu bleiben? Die meisten Menschen würden ja gern bis zur Rente arbeiten – schließlich kann Arbeit auch ein Gesundheitsfaktor sein.

3.1 Ist das Kamel zu schwach oder ist die Last zu schwer?

Die entscheidende Frage

Wer ist schuld, wenn ein Kamel unter einer Last zusammenbricht? Ist das Kamel „schuld“, weil es zu schwach ist? Oder ist die Last „schuld“, weil sie zu schwer ist? Oder gar der Kameltreiber, weil er die Last zu schwer gewählt hat? Oder doch wieder das Kamel, weil es sich nicht intensiv genug gegen die Beladung gewehrt hat?

Dieses einfache Bild zeigt: Es gibt bei einer Überforderung keine eindeutigen Ursache-Wirkungszusammenhänge; und erst recht gibt es nicht die eine Ursache. In der Regel kommen mehrere Faktoren zusammen. Entscheidend ist ihr Zusammenspiel.

Dementsprechend helfen auch kurzsichtige Schuldzuweisungen nicht bei der Lösungssuche. Weder ist es hilfreich zu sagen: „Die Arbeitsbelastungen in dieser Abteilung machen mich krank“, noch ist es gerechtfertigt zu behaupten: „Sie sind halt zu schwach für diese Position“. Die Passung zwischen Mensch und Aufgabe ist es, die offenbar nicht stimmt.

Individualität akzeptieren

Auch der Vergleich mit anderen Personen verbietet sich. Ein Satz wie: „Die Frau Schmidtke kommt mit der Arbeit aber prima klar und schafft auch jeden Tag ihr Pensum“ wird ganz sicher nicht zu einer Leistungssteigerung führen. Der Empfänger einer solchen Nachricht wird beleidigt reagieren und sich unverstanden fühlen.

Der Sender macht es sich sehr leicht, indem er alle Mitarbeitenden über einen Kamm schert. Wir sind aber nun einmal alle verschieden. Das gilt auch für unsere

Belastungsgrenzen und Arbeitsvorlieben. Der eine kommt frisch aus dem Urlaub, der andere geht kraftmässig schon auf dem Zahnfleisch; der eine mag herausfordernde Situationen, der andere liebt die Routine; der eine arbeitet gern im Team, für den anderen bedeutet genau das Stress. – Diese unterschiedlich gearteten Menschen werden je nach Zeitpunkt und Fitnesszustand ganz unterschiedlich mit identischen Situationen umgehen. Was für X heute Stress ist, macht Y mit links; zu einem anderen Zeitpunkt, wenn er sich fit fühlt, ist aber vielleicht X der Überlegene.

Nett mit sich und anderen umgehen

Schulduweisungen oder Eigenschaftszuschreibungen („Der war immer schon eine Lusche“) führen daher nicht weiter. Stattdessen sollte man im Umgang mit anderen akzeptieren, dass jeder Mensch gute und schlechte Tage hat und wir alle unterschiedlich gestrickt sind. Wenn jemand grundsätzlich falsch an seinem Platz ist, ist ein Tätigkeitswechsel oder eine Nachqualifizierung erforderlich. Aber bei den meisten Überlastungsproblemen geht es nicht um so etwas Grundsätzliches, sondern eher darum, dass die Passung zwischen Mensch und Job vorübergehend nicht stimmt.

Und auch im Hinblick auf uns selbst sollten wir Gnade vor Recht ergehen lassen, wenn wir uns einmal nicht so leistungsfähig fühlen wie sonst. Niemand kann täglich 100 % geben. Wenn Sie sich nach einer Erkältung noch nicht wieder richtig fit fühlen und den Eindruck haben, der Arbeit nicht gewachsen zu sein: Keine Sorge – das wird sich wieder legen.

Vielleicht können Sie Ihren Vorgesetzten um eine vorübergehende Entlastung (und die Kollegen dafür um Verständnis) bitten, bis Sie wieder vollständig auf der Höhe sind. Immerhin ist es nett von Ihnen, trotz der Restsymptomatik überhaupt anwesend zu sein. Manchmal ist es ohnehin sinnvoller, sich zu Hause in Ruhe richtig auszukurieren.

Sie können etwas tun

In [Kapitel 8](#) erfahren Sie, ob tatsächlich „zu viel Arbeit“ das Problem ist – und auch, wie Sie sich angemessen gegen Arbeitsüberlastung abgrenzen können. Vielleicht denken Sie jetzt im Augenblick noch: „Ich bin einfach zu schwach für diesen Job“. Aber Sie haben sich dieses Buch gekauft, um etwas daran zu ändern. Und es trägt nicht den Titel „Wie kündige ich meinen Job?“. Sie glauben nämlich daran, dass Sie noch etwas ändern können.

Und das ist genau richtig. In Teil II und III werden Sie viele mögliche Ansatzpunkte finden. Dabei geht es weniger um die Frage „Wer ist schuld an meiner Überlastung?“, sondern vor allem um Themen wie: „Was kann ich tun, um trotzdem gesund zu bleiben?“