

Stress im Arbeitsleben – zur Psychologie eines gesellschaftlichen Phänomens im Wandel

Psychische Belastungen im Arbeitsleben und ungesunder Stress sind im Bereich der Arbeitsmedizin und der Arbeitspsychologie ein großes Thema. Es wird viel darüber geforscht, geschrieben und diskutiert. Warum werden diese Probleme dadurch nicht geringer, sondern offenbar immer größer? Wenn man dieses Thema ernsthaft betrachtet, muss man sich sowohl mit dem komplexen gesellschaftlichen Hintergrund, unserer „Außenwelt“ als auch mit den unbewussten innerpsychischen Prozessen, unserer „Innenwelt“ auseinandersetzen. Eine einseitige Sichtweise hilft nicht weiter.

Bericht aus den Workshops

In den beiden Workshops auf dem Symposium ging es in der jeweils etwa zwanzigköpfigen Teilnehmerrunde um die zunehmenden Probleme im Arbeitsleben und ihre innerpsychischen Folgen in Form von Stress. Das Erkennen der in uns selbst wirksamen Stressmechanismen ist der schwierigere Teil, weil wir gewohnt sind, die Stressproblematik auf die Klagen über die stressigen Arbeitsbedingungen zu reduzieren.

Die Selbsterkenntnis der eigenen Stressmechanismen sollte in dem Workshop mit einem experimentellen Setting in den Mittelpunkt gestellt werden, indem sie durch achtsames Zuhören aller Teilnehmer gefördert wird. Ein vollständiges Zuhören ist ungewohnt, weil wir üblicherweise auf den Redebeitrag eines anderen innerlich oder auch mit Worten sofort eine eigene Antwort geben. Dann hören wir jedoch gar nicht mehr richtig zu, sondern nehmen den Beitrag des anderen nur durch die eigene innere Brille wahr. Wenn wir jedoch in unserer Aufmerksamkeit ganz bei dem Sprechenden bleiben, können alle Beteiligten auf eine tiefere Art das Problem, das gerade besprochen wird, verstehen. Es tun sich Erkenntnisse auf, die tatsächlich für die Beteiligten neu sind, weil eben nicht nur über das gesprochen wird, was jeder sowieso schon im Kopf hat. Wir sind aber aus verschiedenen Gründen nicht gewohnt, auf diese Weise achtsam miteinander umzugehen. Die eigenen Gedanken und Beurteilungen mischen sich wie automatisch in den Wahrnehmungs- und Gesprächsprozess ein. Das lässt sich nicht verhindern und unterdrücken. Aber wenn wir uns dieser Einmischung oder Ablenkung durch die eigenen Gedanken in dem Moment bewusst werden, wenn sie geschieht, kann die Aufmerksamkeit für das gemeinsame Thema wieder hergestellt werden. Mit anderen Worten ausgedrückt: Wir werden in einem Gesprächsprozess achtsam, indem wir unsere Unachtsamkeit wahrnehmen.

Das Experiment entwickelte sich aus verschiedenen Gründen weitaus schwieriger als ich erwartet habe. Vielleicht hat trotzdem der eine oder andere Teilnehmer Anstöße für einen neuen Blickwinkel mitnehmen können.

Die Zunahme von Stress durch die Zerstörung von Gemeinsamkeit

Unser Denken richtet sich bei dem Thema Stress fast automatisch auf die äußeren Bedingungen, die den Stress verursachen: den Zeitdruck, zu viele oder zu schwierige Aufgaben, stressige Mitmenschen, Existenzsorgen und Geldmangel. Entsprechend drehen sich unsere Gedanken und die Aktivitäten darum, was man gegen diese äußeren Faktoren machen kann. Doch diese sind nur Anstöße für Stress. Der Zustand „Stress“ ist Bestandteil unseres eigenen DenkenFühlens. Was sind heute die beruflichen Anstöße für Stress?

In den vergangenen 10 Jahren hat sich das Arbeitsleben nachhaltig verändert, was sich in den Berichten meiner Patienten widerspiegelt, was aber auch andere Menschen, nicht nur in Deutschland und Westeuropa, sondern weltweit in unterschiedlichen Auswirkungen beobachten.

Der soziale Zusammenhalt, in dem Arbeit stattfindet, wird großflächig zerstört. Auf der Ebene des direkten Kontakts zwischen den Beschäftigten ist festzustellen, dass die Aufmerksamkeit und die Rücksichtnahme für die Kollegin, den Kollegen nachgelassen hat. In den Teams, ob im Büro, in der Produktion oder auf den Stationen im Krankenhaus oder im Altenheim sorgt jeder viel mehr für sich selbst, und das Bemühen, gemeinsam gut zusammen zu arbeiten, schwindet.

Das wird von vielen Menschen mit Bedauern festgestellt. Aber die meisten reagieren hilflos auf eine Entwicklung, der sie sich ohnmächtig ausgeliefert fühlen, mit dem uralten Instinkt, möglichst sich selbst erst einmal in Sicherheit zu bringen. Meist wird es nicht bewusst, dass dadurch die Isolation weiter zunimmt.

Es kommen vermehrt Patienten in meine Praxis, die durch Stress auf der Arbeit krank werden. Auffallend ist eine neue Gruppe von Menschen, die psychische Probleme durch ihre Arbeit bekommen haben, und zwar nicht, weil sie den Anforderungen der Tätigkeit, ihres Berufes nicht gewachsen sind. Sie bekommen Probleme, **weil sie nicht schlecht arbeiten können**. Sie suchen die Kooperation mit Vorgesetzten, Kollegen, sie wollen ihre Arbeit gut machen, haben Verbesserungsvorschläge – und isolieren sich mit ihrem Engagement für ihren Arbeitsplatz unter den Kollegen und den Vorgesetzten. Sie werden ausgegrenzt und psychisch krank. Die Altenpflegerin, die es nicht aushält, wie herzlos und gleichgültig die Alten im Heim behandelt werden, in dem nur Kostensenkung und Gewinnmaximierung gefragt sind. Die Sachbearbeiterin im Bürgerbüro, die vorgehalten bekommt, dass sie nicht genug Kunden durchzieht, wenn sie sich mit der alten Oma, die ihren Personalausweis verloren hat und darüber reden möchte, zwei Sätze länger spricht als notwendig. Die nichtwissenschaftliche Mitarbeiterin, die sich um ein gutes Arbeitsklima mit dem zuständigen Professor an der Uni bemüht, aber diese Freundlichkeit nur durch immer mehr und immer neue Aufgaben, die nicht mehr zu schaffen sind, bestraft wird. Die rücksichtslosen und wenig an der Arbeit interessierten Mitarbeiter und Vorgesetzten sind an die neuen Entwicklungen besser angepasst und leiden nicht. Sie wälzen die Verantwortung und die Arbeit auf diejenigen ab, denen eine gute Arbeit noch etwas bedeutet. Und sie verwenden ihre Energien darauf, sich nicht um die Arbeit, sondern um ihren eigenen Vorteil zu kümmern – und haben damit kurzfristig weniger psychische Probleme und sind beruflich erfolgreicher.

Die Verantwortlichen in den Betrieben, die Betriebsleitungen, Abteilungsleiter, Chefärzte, all diejenigen, die für den Arbeitsprozess einer Einheit verantwortlich sein sollten und es früher auch so empfunden haben, scheinen dieses Gefühl der Verantwortung für das Ganze, für das Funktionieren der Beziehungen zwischen den einzelnen Mitarbeitern und Gruppen zu verlieren. Sie übernehmen immer weniger persönliche Verantwortung. Die wichtigsten Entscheidungen in Unternehmen und Verwaltungen werden von Beratungsfirmen getroffen unter kurzfristigen wirtschaftlichen Überlegungen zum Unternehmenswachstum, zur Gewinnmaximierung, zur Kostenminimierung. Dahinter verstecken sich die Verantwortlichen, und wenn die Unternehmen mittelfristig daran kaputtgehen oder im öffentlichen Dienst die Leistungen immer schlechter und teurer werden, kann niemand zur Rechenschaft gezogen werden. „Wir hatten die besten Fachleute eingekauft.“ Es wird in immer kürzeren Abständen umstrukturiert. Dadurch werden gute Beziehungen von Mitarbeitern untereinander systematisch zerstört, häufig bewusst oder unbewusst getrieben von der Angst der Verantwortlichen, es könnte sich ja dort eine negative Front gegen sie bilden. Dass dabei die gewachsenen Arbeitszusammenhänge und die persönliche Freude an der Arbeit, aus denen heraus das Verantwortungsgefühl der Mitarbeiter erwächst, gleichzeitig mit zerstört werden, merken die Verantwortlichen nicht, wenn sie sich in ihrem Denken/Fühlen nur noch um sich selbst kümmern.

Häufig wird mit dem Stichwort „Qualitätsmanagement“ diese Zerstörung von Arbeitsbeziehungen noch als produktiver Fortschritt verkauft. Keine Qualitätskontrolle ist in der Lage, die Verluste von Produktivität durch die Zerstörung von Arbeitsfreude und kollegialem Zusammenhalt auch nur auszugleichen.

Stressbekämpfung – ein Fass ohne Boden?

Natürlich gibt es auch Betriebe, Unternehmer, Vorgesetzte und Beschäftigte, die sich wirklich um Qualität der Arbeit und Verbesserung des Arbeitsklimas bemühen, weil sie ahnen oder sogar sehr klar sehen, dass der Zusammenhalt im Team und die Freude des einzelnen an der Arbeit wichtige Produktivitätsfaktoren sind. Es werden Arbeitspsychologen, Arbeitsmediziner, Supervisoren und Coaches engagiert, um den Zusammenhalt der Mitarbeiterschaft zu verbessern. Und die meisten dieser Spezialisten für gute Kooperation bemühen sich wirklich und entwickeln viele Ideen, Konzepte und Modellprojekte, wie die Menschen besser

kommunizieren und zusammenarbeiten können. Gesundheitsförderung im Betrieb, Antistressprojekte, Mobbingberatung, Entwicklung von Kommunikation und betrieblichen Konfliktlösungsstrategien sind einige Stichpunkte dieser Bemühungen.

Aber diese Tätigkeit fließt in ein Fass ohne Boden. Es gibt viele Projekte, die nur solange einen Effekt haben, wie diese Spezialisten im Betrieb tatsächlich durch ihre Aktivitäten einen gewissen Einfluss haben. Aber spätestens zwei Jahre nach Ende dieser Projekte läuft alles weiter wie gehabt, nämlich in dem Rhythmus, den der Zwang des Geldes vorschreibt. Denn auch die Fürsorge für den arbeitenden Menschen hat keinen eigenen Wert, letztlich soll sie immer der „Wirtschaftlichkeit“, sprich der Geldvermehrung oder dem Geldsparen dienen. Aber auch wenn fest angestellte oder dauerhaft bestellte Arbeitsmediziner oder Arbeitspsychologen sich kontinuierlich und sehr ernsthaft in einem Unternehmen um die Beschäftigten kümmern, schaffen sie es nicht, der wachsenden Probleme Herr zu werden, welche die wirtschaftlichen Zwänge, die Konkurrenz und der zunehmende Krieg „Jeder gegen Jeden“ produzieren.

Die Bedeutung des Aktienbooms für die Entwicklung von Stress

Was ist das für eine Entwicklung? Woher kommt sie? Was geschieht mit uns und in uns?

Folgende Beobachtung hat mich nachdenklich gemacht: Der Aktienboom vor einigen Jahren hat in den Köpfen sehr vieler Menschen eine Veränderung verursacht. Es schien damals so, als könnte man seine Existenzangst, dass eines Tages die persönliche materielle Grundlage nicht ausreicht, endgültig los werden. Die horrenden Gewinne mit der Vervielfachung des Wertes des angesammelten Geldes in kurzer Zeit gaben der menschlichen Sehnsucht nach Sicherheit durch Geld einen gewaltigen Schub. Die Berichte von der Börse mit den Aktienkursen, die früher nur etwas für eine kleine Gruppe von Insidern war, sind seitdem Teil der täglichen Nachrichten. Denn viele Menschen zittern und hoffen mit den Kursen, nachdem sie ihr Geld in Aktien gesteckt haben, jenen vermeintlich einfachen Weg zum Reichtum. In diesem Prozess rutschten breite Schichten der Gesellschaft tiefer als je zuvor in Denkstrukturen, die den Gewinn als oberste Maxime sehen. Die Bedeutung der Kooperation, des gemeinsamen produktiven Arbeitens, die Grundlage von allem Reichtum, ist im Bewusstsein sehr vieler Menschen in den Hintergrund getreten. Das Nebeneinander- und Gegeneinanderarbeiten hat das Miteinanderarbeiten in weiten Bereichen des Arbeitslebens ersetzt.

Die Arbeit ist die Grundlage der materiellen Existenz von uns allen. Durch Arbeit stellen wir die Mittel zu Leben her. Dieser außerordentliche menschliche Geist hat sich soweit entwickelt, dass er durch die enorme Vernetzung der Milliarden von Einzelgehirnen eine Produktivität erreicht hat, dass er alle materiellen Existenzsorgen der gesamten Menschheit beenden kann. Kein Mensch auf dieser Erde muss mehr aufgrund von materiellem Mangel verhungern, erfrieren oder an Armutskrankheiten versterben. Es ist überreichlich für alle da. Aber die immer größer werdende Kluft zwischen Arm und Reich lässt einen erheblichen Teil der Menschheit hungern und verhungern und ein kleiner Teil verwendet den unermesslichen Reichtum lediglich zu seiner weiteren Vermehrung, weil er ihn persönlich gar nicht verbrauchen kann. Darüber hinaus werden unglaublich viele Ressourcen sinnlos verschwendet. Mir geht es nicht um Kapitalismuskritik, sondern um das Durchschauen der Mechanismen in seinen psychischen Wurzeln, die den Einzelnen genau so krank machen wie das Ganze und die auf dem Irrtum basiert, dass die egozentrierte Wirtschaftsweise die bestmögliche sei.

Aber das Ego, das eine Form des Denkens ist, schafft keine Werte, produziert keine Nahrungsmittel, baut keine Häuser und Autos. Die Produktion erfolgt ausschließlich durch die Kooperation von Menschen, eben durch die Vernetzung und die Zusammenarbeit der Einzelgehirne. Es ist Teil des tieferen Wissens jedes Menschen um diese Tatsache. Es war in größerem Maße auch Teil des bewussten Denkens der meisten Menschen vor dem Aktienboom. Für viele Menschen waren die Begriffe „Solidarität“, „Gemeinwesen“ Ausdruck dieses Verstehens, dass man allein gar nichts bewegen, produzieren kann.

Ich meine nicht, dass der Zwiespalt zwischen egoistischem Denken und gemeinsamer Arbeit neu entstanden ist. Aber es ist durch den Aktienboom, von dem sich erstmalig so viele

Menschen total haben ergreifen lassen, eine neue Qualität in diesen Zwiespalt gekommen. Die Angst vor der Zukunft und die Sehnsucht nach dem Ende dieser Angst ist schon immer die Quelle der Geldgier. Die Rücksichtslosigkeit gegenüber den gemeinsamen Interessen, die in dem Prinzip der Vermehrung von privatem Geld liegt, hat in der neuen Hoffnung auf Reichtum die gesamte Gesellschaft noch heftiger erfasst. Die Spirale des egozentrierten Wirtschaftens hat eine weitere Stufe genommen. Das Ergebnis ist nicht mehr Geld und Sicherheit, sondern größere soziale Unsicherheit und ein enormer Schub von mehr Angst in breiten Teilen der Bevölkerung.

Der Krieg um mehr Geld hat neue Schichten im Innenleben der Menschen erreicht. Und diese Fixierung auf mehr Geld verändert die Menschen. Für viele verliert die Freude an der Arbeit, an der Kooperation mit den Kollegen an Bedeutung. Manche versuchen, dagegen zu steuern und berichten in den Therapiegesprächen, was sie sich haben einfallen lassen, um den Zusammenhalt im Betrieb zu erhalten oder wieder herzustellen. Doch häufig kommt auch eine positive Einstellung zur Arbeit nicht mehr gegen das veränderte Arbeitsklima und die Verantwortungslosigkeit der Vorgesetzten an, so dass die innere Kündigung vollzogen wird.

Trotz unterschiedlicher materieller Voraussetzungen sind die Reichen wie die Armen in der gleichen Zukunftsangst gefangen. Wenn die Wahrheit ausgesprochen würde, dass jeder zusieht, wie er aus Angst heraus möglichst viel Geld bekommt, würde die Sinnlosigkeit dieses egoistischen Denkens offenbar werden. Es würden nicht nur diejenigen merken, die wenig oder kein angesammeltes Geld haben. Nein, dieser Gedanke, dass die gesamte Gesellschaft in allererster Linie vom persönlichen Geldansammeln bestimmt ist, würde in allen Schichten Nachdenklichkeit erzeugen. Dies gestehen sich die meisten Menschen nicht ein, vor allem diejenigen nicht, die viel Geld haben und sich damit von ihren Ängsten ablenken können.

Aber ihre Angst vor der Zukunft wird offenbar, wenn auch die „erfolgreichen“ Vertreter dieses Glaubens selbst Opfer ihres Denksystems werden, psychisch erkranken und therapeutische Hilfe aufsuchen. Wenn der an sich sehr erfolgreiche Wirtschaftsberater von seinen eigenen Kollegen aus dem Betrieb gemobbt wird, weil er schon über 50 Jahre alt ist und auf einmal mit der Bitterkeit der Isolation konfrontiert wird. Oder der hochbezahlte Manager, der durch eine Umstrukturierung selbst überflüssig wird und plötzlich Angst vor seinem leeren Leben bekommt. Oder der Personalchef, der jahrelang Rausschmisser durchzuziehen hat, die er „rational“ für notwendig hält, aber innerlich die Gewalt, die gegen langjährige Mitarbeiter angewandt werden, doch noch so sehr spürt, dass er darüber Herzbeschwerden entwickelt.

Die Universalhoffnung „Wirtschaftswachstum“

Die neue Qualität, die ich beobachte, besteht darin, dass viel mehr Menschen mit ihrem Glauben an die Allmacht der Aktienkurse in diese Denkweise eingebunden sind als früher. Nach den riesigen finanziellen Verlusten, die viele Menschen nach dem Boom erlitten haben, nährt sich die Fixierung auf die Börse allerdings nicht mehr aus der Begeisterung für Aktien, sondern aus der Perspektivlosigkeit des von der Existenzangst getriebenen Denkens. So flüchtet sich fast die ganze Gesellschaft in scheinbar kluge Theorien, nämlich dass der Egoismus auch für die Gemeinschaft der Menschen sinnvoll sei, eine abgrundtiefe Dummheit des egoistischen Denkens.

Diese Gier nach mehr Geld, die für alle gut sein soll, wird „Wirtschaftswachstum“ genannt. Der Glaube und die Hoffnung an das grenzenlose „Wirtschaftswachstum um jeden Preis“ bekommt Züge von Religionsersatz. Die persönlichen Nachteile und Schäden durch die schlechtere Bezahlung, die Ausdehnung der Arbeitszeit, die größere Gleichgültigkeit für die Arbeitssicherheit und die Gesundheit am Arbeitsplatz, durch die Zunahme von Stress und psychischen Störungen, all das ist gegenüber der Forderung nach Wirtschaftswachstum nebensächlich geworden.

Der weltweite Wirtschaftskrieg findet in neuen Dimensionen statt. Im Krieg um die Geldvermehrung wird bekanntermaßen das Kapital am besten da stehen, das am schnellsten wächst. Wer Krieg führt, klammert sich an die Hoffnung zu gewinnen. Dies gilt nicht nur für die

Kriegsgewinnler, sondern gerade auch für die Verlierer von vielem Ersparten, solange sie den Krieg nicht durchschauen. Sie klammern sich an diese einzig verbliebene Hoffnung, das allseits gepredigte und angebetete „Wirtschaftswachstum“. Deshalb beteiligen sie sich an dem Krieg im alltäglichen Kampf um den persönlichen Vorteil, und mag er auch noch so klein sein oder sich als Illusion herausstellen. Die Denkweise des „kleinen Mannes“ unterscheidet sich nicht von dem Credo der Wirtschaftsspezialisten, dem die Politik und die meisten Medien folgen: „Was für den Unternehmer, für den Manager gut ist, ist auch für den Betrieb, für die Wirtschaft, für das ganze Volk gut.“ Der Vorteil, der im Krieg gegen andere errungen werden soll, wird als Allheilmittel der Wirtschaftsprobleme des Ganzen gepriesen und vom Einzelnen im Alltag ersehnt. Das Wirtschaftswachstum hält als Begründung für jede Rücksichtslosigkeit her gegenüber den wirtschaftlich Schwächeren im eigenen Land und auch weltweit.

Die Proteste gegen diese Entwicklung kommen meist aus derselben Angst, dem selben Streben nach einer besseren wirtschaftlichen Position. Sie zielen aber nicht auf wirkliche Veränderungen in den eigenen inneren Denkmustern, sondern sie verlangen nur eine „gemeinsame Verantwortung“ von den anderen, die besser dastehen als sie. Damit stellen sie genauso ihre persönlichen Interessen über das Gemeinwohl. Der Kampf von den Besitzlosen gegen die Besitzenden hat, wenn er erfolgreich war, immer neue besitzende Klassen hervorgebracht, die in ihrer Rücksichtslosigkeit den alten nicht nachstanden, meist sogar noch schlimmer waren. Das ist auch nicht verwunderlich, denn nur die Egos, die sich am meisten ausdehnen, können die anderen dominieren. Diese Aussage beinhaltet keine Aufforderung zum Akzeptieren sozialer Ungerechtigkeiten. Denn sofern wir diesen Zustand für unerträglich halten, und ich finde ihn unerträglich, stellt sich die Frage, ob wir diese Probleme intelligenter lösen können als durch den ewigen Kampf gegeneinander. Nur eine wirklich intelligent handelnde Menschheit, die nicht mehr aus der Angst und der Gier der Milliarden von Einzelegos handelt, kann die Produktion unserer Lebensgrundlagen sinnvoll für alle organisieren.

Das Wachwerden der Intelligenz

Wer diese Verknüpfung zwischen der äußeren Welt und der inneren Welt, zwischen den äußeren Arbeitsbedingungen im Wirtschaftskrieg und den inneren Erwartungen und Einstellungen zur Arbeit und zum Geldverdienen sieht, kann feststellen, dass er selbst Bestandteil dessen ist, von dem er sich bedroht fühlt, weil er genau dieselben Ängste wie alle anderen hat und auf die selben Hoffnungen setzt. Diese Entdeckung, diese Selbsterkenntnis führt zu einer völlig anderen Herangehensweise an das Problem von krankmachendem Stress. Wenn wir die Tatsachen sehen, wie wir innen und nach außen funktionieren, und dadurch die unbewussten Triebkräfte unserer Ängste durchschauen, verlieren sie ihre Macht über uns. Unsere Intelligenz kann sich entfalten. Sie zeigt sich in qualitativ neuen Formen der Kommunikation, in der wir uns offen begegnen und die Angst voreinander verlieren. Ein Handeln, das nicht mehr von der individuellen Angst vor der Zukunft bestimmt ist, in dem nicht mehr das Geld die oberste Maxime ist, sondern aus dem Verstehen der gegenseitigen Abhängigkeit und Verbundenheit aller Menschen heraus geschieht, ist wirklich intelligentes Handeln. Dann tauchen auch viele neue Fragen auf. Wenn wir über diese Fragen sprechen, entsteht ein Prozess, der Stress abbaut und weit über das Problem Stress hinausreicht. Wenn zwei oder mehr Menschen sich ernsthaft begegnen und über den eigenen Stress sprechen und sich dabei der Verwicklungen des auf sich selbst bezogenen Denkens mit der Angst vor der Zukunft, dem Festhalten an der Vergangenheit bewusst werden, dann entsteht etwas Neues, wird Energie freigesetzt zur Lösung der persönlichen Probleme, die zugleich die Probleme des Zusammenlebens sind. Wer nur über den Egoismus der anderen, über die Schlechtigkeit der Welt klagen will, hat noch nicht verstanden, dass es um die eigene Veränderung im Innern geht, welche die Welt verändert. Niemand bringt die idealen Voraussetzungen für ein solches Miteinander mit. Außerdem zerstört jedes Ideal diesen Prozess, weil man dann nicht mehr miteinander über die Tatsachen der äußeren und der eigenen inneren Welt redet, sondern über Ideale spricht, die bekannterweise immer zu Streit und Krieg führen. Es ist ein neuer Prozess, wenn Menschen sich mit dem eigenen Ego denken beschäftigen und sich ernsthaft der Frage stellen, ob wir ohne Stress und ohne Angst leben können, auch in dieser chaotischen Welt.

Arbeitslose entdecken vielleicht in einem solchen Prozess, dass dieses Gefühl der Entwertung durch die Arbeitslosigkeit, diese Demoralisierung nur solange besteht, wie man sich den Normen der Gesellschaft unterwirft. Diejenigen, die Arbeit haben können die Angst vor der Arbeitslosigkeit verlieren. **Denn die Angst vor dem, was passieren könnte, ist etwas völlig anderes als das, was wirklich passiert.** Wir haben Angst aufgrund unserer Vorstellungen von der Zukunft, eine Angst, die viel Kraft kostet. Die konkreten Probleme werden nicht durch Angst gelöst. Aber wenn man nicht von der Angst beherrscht wird, werden enorm viel Energien zur Bewältigung der praktischen Probleme freigesetzt.

Es muss und wird wahrscheinlich eine Bewegung geben, die erst die persönlichen Beziehungen und die Arbeitsbeziehungen, dann die Betriebe und schließlich die ganze Wirtschaft erfassen und verändern wird. Da bin ich mir ziemlich sicher. Ich weiß nicht, wann und wie schnell ein solcher Prozess in Gang kommt, oder ob wir vorher unsere Lebensgrundlage auf der Erde schon zerstört haben. Aber ich weiß auch, dass dieser Prozess schon längst begonnen hat, wo Menschen etwas verstanden haben von der universalen Liebe, die uns alle verbindet. Jeder Mensch, der sich diesen Fragen ernsthaft stellt, entzieht dem Ego den Energie und verändert sich und die Welt. Wenn Menschen ehrlich gemeinsam diese Mechanismen offen legen, entsteht eine Beschleunigung dieser Veränderung, die gleichzeitig schon jetzt unserer geistigen und körperlichen Gesundheit dient, da sie sich von Ängsten und Stress befreit.

Anstöße

Wenn wir als Therapeuten oder Arbeitsmediziner selbst Einblick in diese Zusammenhänge haben, werden wir mit den Patienten und den Mitarbeitern auf eine andere Weise über das Problem Stress sprechen, nämlich so, dass die Betroffenen ihrerseits Einsicht in die Zusammenhänge zwischen äußeren Bedingungen und ihrer inneren Verarbeitung erhalten. Dabei geht es nicht darum, bestimmte Thesen zu propagieren, sondern gemeinsam ein tieferes Verständnis der persönlichen Angst, der Grundlage vom Stress, der Beziehung zwischen Innen und Außen zu gewinnen. Wenn man es für sich selbst erkannt hat, ist es oft verblüffend, wie rasch im therapeutischen Gespräch diese Einsichten Fuß fassen, die psychisch enorm entlastend sind. Eine wesentliche Bedingung für diese Einsichten ist die Bereitschaft zur Wahrnehmung, zur Beobachtung. Wenn wir in unserem eigenen Verhalten und Denken beobachten, wie unsere Angst vor der Zukunft uns zu einem egoistischem Handeln verführt, das uns von unseren Kollegen und Mitmenschen trennt, entstehen neue Prozesse. Wir brauchen nicht neue Ideen und neue Theorien, sondern wir müssen lernen, die Tatsachen, das „was ist“, vollständig wahrzunehmen. Wenn wir die Mechanismen des Stresses in seiner Tiefe durchschauen, zeigt uns unsere Intelligenz den Weg zu einem stressfreien Arbeiten und Leben.

Zusammenfassung

1. Mein Stress beruht nicht auf meiner individuellen Unfähigkeit, meine Arbeit zu organisieren, sondern auf einer Struktur des DenkenFühlens. Wie ich mich damit auseinandersetze, ist für mein Wohlbefinden entscheidend.
2. Wir können die Ursachen von Stress nicht wegmachen und seine Folgen nicht heilen. Aber in der Einsicht, wie er funktioniert, auf welche Weise er uns krank macht, beginnen wir, uns heilsam zu verändern.
3. Die Beobachtung, wie bei Stress unsere Reaktionsmechanismen im inneren DenkenFühlen und in unserem Verhalten nach außen ablaufen, ist der Schlüssel zur heilenden Einsicht.
4. Es gibt keine garantierte Sicherheit für das Morgen. Das selbstbezogene Denken versucht trotzdem, zwanghaft die Zukunft abzusichern. Dadurch produzieren wir die egozentrierte Organisation von Arbeit und Wirtschaft sowie die Angst und den Stress, die uns krank machen.
5. Es gibt eine andere Dimension des Lebens, die enorme Verbundenheit zwischen uns allen und der Natur. Diese unsere wirkliche Lebensgrundlage bekommt in unserem

Leben in dem Maße eine Bedeutung, wie wir unser eigenes DenkenFühlen durchschauen und uns aus der isolierenden Angst um uns selbst lösen.

Ob die Zusammenhänge, wie ich sie dargestellt habe, den Tatsachen entsprechen, das kann jeder nur für sich selbst herausfinden. Vielleicht können wir, die daran interessiert sind, auf dem nächsten Freiburger Symposium diese Fragen gemeinsam weiter vertiefen.

Anschrift des Verfassers:

Wolfgang Siegel

Psychologische Praxisgemeinschaft in Dortmund-Kirchlinde
Frohlinder Str. 89, 44379 Dortmund, www.wolfgang-siegel.de