

Hofmann ♦ Reschauer ♦ Stößel

Arbeitsmedizin im Gesundheitsdienst

Band 29

edition FFAS
Freiburg im Breisgau

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 edition FFAS, Postfach 5171, 79018 Freiburg

ISBN 978-3-940278-13-5

Druck: druckwerkstatt im grün
Adlerstr. 12
79098 Freiburg

Sich nicht mit krankmachender Arbeit identifizieren - ist das möglich?

W. Siegel

Vorbemerkungen

Die psychischen Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen nehmen immer weiter zu. So empfinden dies jedenfalls viele Menschen, auch wenn manche Wissenschaftler behaupten, das stimme nicht, weil Depressionen nur „besser“ diagnostiziert würden. Das Arbeitsleben trägt einen erheblichen Teil dazu bei.

In dem Seminar wurde der Wirkzusammenhang zwischen den äußeren Einflüssen wie etwa belastenden Arbeitsbedingungen und der inneren Verarbeitung sowie Maßnahmen zum Abbau von Stress bearbeitet, oder genauer gesagt, dass Stress gar nicht erst entsteht. Das Seminar baute auf den Seminaren der vergangenen Jahre beim Freiburger Symposium auf. Vorkenntnisse für die Teilnehmer waren aber nicht erforderlich. Ich setze weniger auf Wissensvermittlung, vielmehr möchte ich die Selbsterkenntnis stärken. Wer seine inneren Prozesse selbst gut versteht, bekommt ein natürliches Interesse an einem gesunden Verhalten.

Eine Anmerkung am Rande: Meine Begrifflichkeit orientiert sich bewusst nicht an dem gängigen Belastungs-Beanspruchungs-Schema der Arbeitspsychologie. Nach meiner Auffassung liegt dieser, aus dem technischen Arbeitsschutz abgeleiteten Begrifflichkeit ein mechanistisches Denken zugrunde, das psychischen Prozessen nicht gerecht wird. Außerdem ist es verwirrend, weil die Begriffe entgegen dem Alltagsgebrauch eingesetzt werden. Eine Belastung ist das, was ein Mensch empfindet, und nicht, wie in der Arbeitspsychologie/-medizin aus meiner Sicht unsinnigerweise eingeführt wurde, die objektive von außen einwirkende Belastung. Sie wurde einfach übernommen von dem Begriff der „Last“, die körperlich arbeitende Menschen oft tatsächlich physisch zu tragen haben.

Was ist krankmachende Arbeit?

Krankenschwestern und Ärzte sind im Krankenhaus oft unzumutbaren Arbeitsbedingungen unterworfen. Es ist aber wenig sinnvoll, genau beschreiben zu wollen, welche arbeitsbedingten Umstände krankmachen. Denn jeder Mitarbeiter geht mit unerträglichen Arbeitsbedingungen anders um. Beispielsweise unterscheiden sich die Beschäftigten schon sehr in der Einstellung, wie schnell jemand einen Krankenschein nimmt, um sich zu regenerieren.

In dem mechanistischen Denken, das nicht nur in der Arbeitspsychologie weit verbreitet ist, werden äußere Bedingungen - wie zu wenig Personal - als Ursache von Stress und die individuelle Reaktion darauf als Stressreaktion definiert. Wer an diesem einfachen Reiz-Reaktionsmuster festhält, kommt aus dem Stresskreislauf kaum heraus. Das tiefere Verständnis des krankmachenden Zusammenspiels von äußeren und inneren Faktoren ist der Schlüssel für das Veränderungspotenzial, das jeder in sich trägt: das Selbst-Bewusstsein.

In unserem Gehirn spiegelt sich die Realität wider. Die Evolution hat dieses enorme Nervensystem erschaffen, das eine optimale Anpassung an die gegebenen Umstände ermöglicht. Dazu muss es der Realität von Sekunde zu Sekunde die eine, bestmögliche Antwort geben. Das Gehirn „weiß“ darum, dass es nur eine Realität gibt. Um handeln zu können, müssen die inneren Widersprüche aufgelöst werden, zumindest für den Moment des Handelns. Im Moment des Handelns muss das Gefühl vorhanden sein, dass die Lage zumindest subjektiv „richtig“ erfasst wurde, selbst wenn wir uns drei Sekunden später über unser Verhalten ärgern.

Da wir aber die Fähigkeit haben, Vorstellungen und Erwartungen zu erschaffen, können wir damit leicht in einen inneren Konflikt mit dem geraten, was real ist. Diese Konflikte zwischen unseren Erwartungen und der Realität sind unlösbar, solange wir nicht von der Realität ausgehen. Darüber hinaus kosten sie Kraft, Energie und Gesundheit.

Ich habe die Seminarteilnehmer immer wieder aufgefordert, meine Aussagen auf sich wirken zu lassen und auf ihre Stimmigkeit hin zu überprüfen. Denn die Kenntnis darüber ist in jedem Gehirn schon vorhanden. Soweit ich mich erinnere, gab es keine Widersprüche, wohl aber Ergänzungen und Differenzierungen. Die ersten drei Feststellungen sind:

1. Stress ist die Kluft zwischen Erwartungen und der Realität und der Versuch, die Realität den Erwartungen zu unterwerfen, auch dann, wenn man die Realität nicht verändern kann.
2. Der sinnlose innere Kampf bringt den Körper in einen Zustand dauernder Anspannung, die nicht gelöst werden kann. Das macht krank.
3. Das Ansammeln ungelöster Kämpfe über längere Zeit macht das Gehirn irgendwann nicht mehr mit, weil es merkt, dass es sinnlos ist. Das ist Burnout: Nichts geht mehr.

Verbundenheit und ihre Störungen

Alles, was lebendig ist, zeichnet sich dadurch aus, dass es einen doppelten Stoffwechsel hat, nämlich den Stoffwechsel mit der Außenwelt und den eigenen inneren Stoffwechsel, in dem die von außen kommenden „Stoffe“, seien sie materieller oder geistiger Natur, verarbeitet werden. Das ist ein unaufhörlicher Prozess, dem alles Lebendige unterliegt. Wir sind den Einflüssen von außen ausgeliefert und beteiligen uns zugleich daran, wieder etwas in die Außenwelt abzugeben. In dieser Hinsicht lässt sich das Leben mit Ebbe und Flut vergleichen. In einem bestimmten Maße beeinflussen wir selbst die Außenwelt und damit die Qualität unseres Stoffwechsels. Als soziale und fühlende Wesen haben wir Menschen auch einen geistig-emotionalen Stoffwechsel. Unsere psychische Verfassung ist von unserem äußeren und inneren Stoffwechsel bestimmt.

Was ist ein gesunder Stoffwechsel? Er sollte intensiv und abwechslungsreich sein und nicht Giftstoffe in den Organismus transportieren oder dort erzeugen. Stress ist ein solcher weit verbreiteter Giftstoff, der auf Dauer körperlich und psychisch krank macht.

Was heißt „sich identifizieren mit krankmachender Arbeit“?

Zunächst besteht die Notwendigkeit, krankmachende Situationen überhaupt zu erkennen. Wenn wir uns auf Definitionen anderer verlassen, was krankmachend ist, stecken wir in der Sackgasse der Meinungsverschiedenheiten von Autoritäten. Doch wir - oder besser gesagt - unser Nervensystem verfügt über einen hochsensiblen „Apparat“, der sofort anschlägt, wenn etwas Ungesundes auf uns einwirkt oder in uns stattfindet: unser Gefühlsleben. Ein unangenehmes Gefühl sagt, hier stimmt etwas nicht. Ein angenehmes Gefühl signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Was das Schmerzsystem für den Körper ist, das ist das Gefühlssystem auf der geistig-psychisch-emotionalen Ebene.

Unsere wirklichen Bedürfnisse sind davon bestimmt, was für den eigenen Stoffwechsel gut ist. Unangenehme, „schlechte“ Gefühle sind nichts anderes als das Signal des Organismus, dass unsere Bedürfnisse nicht oder nicht gut erfüllt werden. Wir müssen die schlechten Gefühle ernst nehmen und auf uns wirken lassen, bis wir ihre Botschaft, welches Bedürfnis verletzt wurde, verstanden haben. Jede Person kann dies für sich prüfen, wenn es ihr nicht gut geht. Wenn Sie ein negatives Gefühl, das Sie gerade überfällt, ruhig betrachten und es zum vollständigen „Erblühen“ bringen, erfahren Sie, welches Ihrer Bedürfnisse Sie gerade unterdrücken oder verletzen. Dies konnten die Teilneh-

mer in dem Seminar selbst an ihren persönlichen Beispielen entdecken. Es geht dabei ausdrücklich nicht um esoterische Techniken, sondern einfach um das Wahrnehmen und Beobachten von inneren Abläufen.

Die meisten Menschen lassen sich unter Druck setzen, um den Erwartungen anderer, beispielsweise von Vorgesetzten, gerecht zu werden. Sie übernehmen innerlich deren Norm und identifizieren sich damit. Wenn diese Norm jedoch nicht zu schaffen ist, sie ihren Anspruch trotzdem nicht aufgeben, werden sie auf Dauer krank, weil ihr Stoffwechsel gestört ist. Auch wenn wir uns hier vorrangig auf die berufliche Situation konzentrieren, so gilt dieses psychologische Gesetz in allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das bewusste Wahrnehmen negativer Gefühle und Empfindungen führt zum Fühlen der eigenen Bedürfnisse. Dies beendet die Identifikation mit dem belastenden Stoffwechsel einer krankmachenden Arbeit. Die Realität wird ohne die Fixierung auf die Identifikation („ich muss...“) wahrgenommen. Das Verhalten, das sich daraus ergibt, berücksichtigt die Realität genauso wie die eigenen Bedürfnisse.

Eine Krankenschwester wird dann nicht an sich den Anspruch an eine perfekte Pflege haben, die die Personalsituation gar nicht mehr ermöglicht. Das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse lässt nicht mehr zu, einen überzogenen Anspruch aufrecht zu erhalten. Es löst zwar das Problem praktisch noch nicht (dazu im nächsten Teil mehr) - aber es beendet die krankmachende Identifikation.

Das Gefühlsleben

Die Gefühle können wir als die Färbung des persönlichen Lebens ansehen. Auf der Gefühlsebene wird gespürt und nicht darüber nachgedacht, was das, was gerade geschieht, für uns persönlich bedeutet.

Die negativen Gefühle schreien: „Korrigiere deinen Stoffwechsel. Höre auf, dir einzureden, es ginge nicht anders. Solange du das nicht kapiert, werde ich, dein Nervensystem, dich weiter mit schlechten Gefühlen nerven.“

Doch wie finden wir die bessere Antwort auf das Problem, das gerade über uns hereinbricht? Gefühle sind hochsensible Reaktionen unseres Nervensystems. Sie verändern sich laufend, so wie das Leben selbst unaufhörlich im Fluss ist. Das bedeutet, dass wir in der Achtsamkeit für unsere Gefühle und die dahinter liegenden Bedürfnisse immerfort am „Nachsteuern“ sind, ob unser Verhalten schon den Umständen entsprechend optimal ist oder noch nicht.

Die entscheidende Botschaft ist also, dass wir durch das Beobachten der eigenen inneren Prozesse auf Grundlage dieses neuen Verständnisses den Schlüssel zur Auflösung von Stress und anderen psychischen Belastungen in der Hand haben. Wir müssen ihn „nur“ nutzen. Die intellektuelle Ansprache durch diesen Text ist das eine. Ich weise auf den geistigen Freiraum hin, der sich aus dem Wahrnehmen der eigenen Gefühle ergibt. Doch ob man sich von seinen Gefühlen und Bedürfnissen berühren lässt, das ist Sache jedes Einzelnen.

Selbst-Bewusstsein

Um sich in einer schwierigen, belastenden Situation nicht mit den Anforderungen anderer zu identifizieren und um darin nicht unterzugehen, brauchen wir Selbstbewusstsein. Ich meine damit nicht dieses aufgesetzte, aufgeblasene „Eine-große-Klappe-Haben“, sondern das Bewusstsein, was in mir selbst vor sich geht, damit ich nicht automatischen Abläufen, Verdrängungsmechanismen und Identifikationen ausgeliefert bin. Auch darin können wir uns auf die fantastischen Fähigkeiten unseres Gehirns verlassen, vorausgesetzt wir sind uns ihrer bewusst. Die folgenden Aussagen sollte jeder Leser für sich überprüfen. Nur wenn man sie selbst als richtig erkennt, bekommen sie in Zukunft eine Handlungsrelevanz:

1. Kein Gehirn ändert sich, weil eine andere Person es möchte. Jedes Gehirn ist dafür da, seinem Träger optimale Dienste zu leisten.
2. Das Gehirn sucht dann neue Wege und baut veränderte Arbeitsstrukturen auf, wenn der bisherige Weg nicht weiterführt. Diese Grenze kommt dadurch in unser Bewusstsein, dass es erstens uns nicht gut geht, dass wir zweitens leiden, dass wir drittens schlechte Gefühle haben. Alle drei Signale sind aber nur unterschiedliche Begrifflichkeiten für denselben Zustand, der nach Veränderung verlangt.
3. Das Gehirn verhält sich entsprechend den Erwartungen einer anderen Person und im Widerspruch zu den eigenen Bedürfnissen nur dann, wenn Angst da ist. Um einer als stärker empfundenen Bedrohung, die Angst erzeugt, zu begegnen, unterwerfen wir uns den Erwartungen anderer und versuchen, unsere Bedürfnisse zu ignorieren. Dafür zahlen wir den Preis der Fortsetzung unangenehmer Gefühle, weil dann unser Gehirn fortdauernd dieses Warnsignal produziert.
4. Verantwortlich dafür ist ein alter erlernter Mechanismus in uns, der „sagt“: „Ich will anders sein und diese Gefühle nicht haben.“ In der Familie, in der Schule oder in der Gesellschaft insgesamt habe ich gelernt, dass ich nicht so sein darf, wie ich bin. Damals erfolgte eine Ausgrenzung oder die Androhung einer Ausgrenzung. Sie war so be-

- drohlich, dass ich heute noch unbewusst Angst davor habe, und mich entgegen meiner Bedürfnisse lieber anpasse.
5. Wenn sich immer diese alten Erfahrungen in unser Leben einmischen, geht es uns schlecht, dann kommen Ängste und andere negative Gefühle auf und setzen uns unter Druck. Die unangenehmen Gefühle entstehen also nicht nur als Warnsignale bei Störungen des äußeren Stoffwechsels, sondern auch bei Beeinträchtigungen des inneren Stoffwechsels aufgrund unverdauter alter Erfahrungen.
 6. Wenn ich beim Auftreten eines negativen Gefühls aufhöre, es zu bekämpfen und anders sein zu wollen als ich gerade fühle, dann kann das Gehirn endlich in Ruhe seine Arbeit tun. Im Erblühen des Gefühls klärt sich, worin die Störung des Stoffwechsels und der eigenen Bedürfnisse gerade besteht und was am besten zu tun ist. Auf diese Weise kann das Gehirn dafür sorgen, dass es mir gut geht und jeder Lebenssituation die optimale konkrete Antwort geben.
 7. „Depression ist die Belohnung fürs Bravsein“, wie ROSENBERG in seinem Klassiker „Gewaltfreie Kommunikation“ diese Zusammenhänge sehr gut beschrieben hat [1].

Wer sich seiner selbst-bewusst ist und die Verbindung von negativen Gefühlen und Bedürfnissen entdeckt, kommt wie selbstverständlich zu der Einsicht:

1. Ich habe keine Lust mehr, anders sein zu müssen, als ich mich gerade empfinde.
2. Ich will keine Nebenrolle mehr in meinem Leben spielen und anderen die Hauptrolle für mein Leben überlassen.
3. Ich will nicht für mein Bravsein mit Depressionen „belohnt“ werden.

Einfühlsame Kommunikation

Bei einfühlsamer Kommunikation denkt man vielleicht zuerst einmal daran, wie man sich in andere einfühlt. Aber genau das ist hier nicht gemeint. Sondern ich weise auf das Einfühlen in uns selbst hin.

An den Wurzeln der Gefühle liegen unsere Bedürfnisse. Bitte nehmen Sie sich ein beliebiges negatives Gefühl vor, das Sie belastet. Denken Sie nicht darüber nach, sondern spüren Sie dieses Gefühl so intensiv, wie es Ihnen möglich ist. Dann stellen Sie sich die Frage, welches Bedürfnis dem Gefühl zugrunde liegt. So können Sie entdecken, auf welches Bedürfnis das Gefühl hinweisen will.

In einer Konflikt- oder Belastungssituation am Arbeitsplatz werden Sie sich jetzt nicht mehr über die äußeren Bedingungen aufregen oder sich über sich

selbst ärgern. Wenn Ihnen Ihr eigenes Bedürfnis klar ist, können Sie konkret das eigene Anliegen benennen und warum es Ihnen wichtig ist. Dagegen kann niemand etwas sagen, weil es doch Ihr Bedürfnis ist. Der Streit, wer Recht hat und wer Schuld an dem Problem ist, hört auf, weil Sie daran nicht mehr teilnehmen. Zugleich sind Sie sehr selbst-bewusst und können Ihr Anliegen ruhig vertreten. Sie haben keine Angst, dass man es Ihnen streitig machen könnte. Damit entsteht eine neue Form der Kommunikation über Belastungssituationen.

Wenn Sie als Arbeitsmediziner diese Zusammenhänge für sich selbst erkannt haben, dann können Sie bei psychischen Belastungen der Mitarbeiter, für die Sie zuständig sind, ihnen direkt die Frage stellen: Was sind Ihre Bedürfnisse? Stehen Sie zu Ihren Bedürfnissen? Wie bringen Sie diese am Arbeitsplatz ein? Dann können Sie den Mitarbeitern helfen, sich selbst-bewusst bei psychischen Belastungen für die eigenen Bedürfnisse einzubringen.

Das Nichtwissen Wissen

Die außerordentliche Bedeutung des Bewusstseins vom Nichtwissen für ein gesundes (Berufs-)Leben habe ich im Symposium 2014 entwickelt. Die Kernaussagen habe ich in diesem Seminar noch einmal aufgegriffen [2]:

Das Bedürfnis, etwas wissen zu wollen, entsteht in einer Situation, in der ich nicht weiß, was zu tun ist und ich dies deshalb wissen will. Wenn ich es wirklich nicht weiß, dann ist es unsinnig, weiter darüber nachzudenken. Anstatt auf die falsche Fährte des Grübelns zu geraten, muss ich auf die Entdeckungsreise zu neuen Aspekten gehen. Das macht unser Gehirn übrigens im Alltag ganz automatisch, wenn wir vor einem praktischen Problem stehen.

Wenn wir ein psychisches Problem haben, also nicht wissen, was zu tun ist und in ein Stressmuster zu geraten drohen, dann ist die Akzeptanz des Nichtwissens die einzig sinnvolle Antwort. Nur dann, wenn das Grübeln der Gedanken endet, kann ich herausfinden, was mit mir los ist und was das Problem in mir verursacht und was mich blockiert bei der Lösung der äußeren Herausforderung.

Ich weiß, dass ich nichts weiß, das ist die höchste Form der Intelligenz. Wenn sich mein Wissenwollen in mein Nichtwissen-Fühlen verwandelt, endet der Stress. Dieser Prozess muss aber erlebt werden, wie ich es im Seminar 2014 in den Mittelpunkt gestellt habe, damit die Befreiung von dem Druck, den wir uns selbst machen, möglich ist [2]. In Band 26 der Freiburger Forschungsstelle

für Arbeits- und Sozialmedizin (FFAS) von 2013 habe ich beschrieben, auf welche Weise „der stille Geist“ dem Stress ein Ende bereitet [3].

Resümee

Selbst-Bewusstsein, Einfühlsamkeit für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, das Nicht-Wissen, der stille Geist, Verbundenheit - all dies sind Schlaglichter, um auf eine andere Art mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, als sich durch Stress in Krankheiten treiben zu lassen. Zum Schluss läuft es ganz pragmatisch immer wieder auf die Kernaussagen hinaus:

Der gesunde Dreisatz

1. Man kann in jedem Moment immer nur eine Sache tun!

Wenn man aber im Kopf schon mit den nächsten Aufgaben beschäftigt ist, dann entsteht Stress. Auch in einem Problemgespräch gilt es, bei einem Thema zu bleiben und sein Anliegen konkret einzubringen und sich davon nicht vom Gegenüber abbringen zu lassen.

2. Man muss immer das tun, was man selbst für richtig hält!

Dafür ist es von größter Bedeutung, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter zu kennen und auszudrücken.

3. Ins Nichtwissen gehen, wenn man merkt, dass man nicht weiß!

Durch das „Fühlen, dass ich nicht weiß, was ich tun soll“, entsteht die Stille des Geistes, die neue Erkenntnisse hervorzubringen vermag.

Literatur

1. ROSENBERG, M.B.: Gewaltfreie Kommunikation (11. Aufl.). Paderborn, Junfermann-Verlag (2013)
2. SIEGEL, W.: Wie behalte ich Ruhe an einem hektischen Arbeitsplatz? In: Hofmann, F., Reschauer, G., Stößel, U. (Hrsg.): Arbeitsmedizin im Gesundheitsdienst, Bd. 28. Freiburg, edition FFAS 257-262 (2015)
3. SIEGEL, W.: Neue Strategien der Burnout-Prophylaxe - Machst du dir noch etwas vor oder lebst du schon? Was ist Burnout? Ein persönliches Plädoyer. In: Hofmann, F., Reschauer, G., Stößel, U. (Hrsg.): Arbeitsmedizin im Gesundheitsdienst, Bd. 26. 199-205 (2013)

V. Psychische Belastungen und Beanspruchungen

4. SIEGEL, W.: Es lauscht am Stein der Weisen, Norderstedt, Books on demand GmbH (2012)

Anschrift des Verfassers

Dipl.-Psych. Wolfgang Siegel
Psychologische Praxis
Frohlinder Str. 89
44379 Dortmund