

Berufliche Belastungen und Krisen erfolgreich meistern

Großer Andrang herrschte bei der gleichnamigen Veranstaltung der Qualifizierungsoffensive Wetterau

Der gesellschaftliche Wandel, der strukturelle Wandel im Arbeitsleben und 7 Megatrends am Arbeitsmarkt standen am Anfang eines Impulsvortrags zum Thema „Berufliche Belastungen und Krisen erfolgreich meistern“, der im Fortbildungszentrum der Landesärztekammer Hessen in Bad Nauheim von der Qualifizierungsoffensive Wetterau veranstaltet wurde.

Dr. Johannes Fertig, als Vertreter der Qualifizierungsoffensive in der Kreisverwaltung, freute sich über die 120 Teilnehmer, die den Vortrag des Offenbacher Psychotherapeuten, Coachs und Unternehmensberater Dipl. Psych. Werner Gross mit großer Aufmerksamkeit verfolgten. 50 weitere Interessierte mussten wegen begrenzter Raumkapazitäten im Vorfeld der Veranstaltung zurückgewiesen werden.

Zunächst informierte der Qualifizierungsberater Klaus Karger über die Qualifizierungsoffensive, die sich die Beratung und Förderung beruflicher Weiterbildung zum Ziel gemacht hat.

Der Referent des Abends ging bei seinem Vortrag zunächst auf den Wandel in der Arbeitswelt ein. Mit der Globalisierung erhöht sich die Arbeitsgeschwindigkeit und mit ihr die Lebensgeschwindigkeit. Es gibt keine Ausbildung, die einen dauerhaften Job garantiert. Festanstellungen weichen befristeten Beschäftigungsverhältnissen. Die Arbeitswelt ist durch eine Zunahme von Teilzeit und befristeten Arbeitsverträgen und einem Wechsel an Berufsabläufen von Voll- und Teilzeit, bezahlter und unbezahlter Arbeit gekennzeichnet. Die Menschen sind in unterschiedlichen Beschäftigungen, unterschiedlichen Berufsfeldern und unterschiedlichen Organisationen tätig, es ist eine Zunahme von Zwangselbständigkeit und projektförmiger Arbeit festzustellen und die Berufsverläufe sind sehr diskontinuierlich.

Die Arbeit hält Einzug in alle Lebensbereiche, aber diese nicht in die Arbeitswelt.

Technologische Revolution, Ökologisierung, Globalisierung, Wertewandel, Individualisierung, Erwerbstätigkeit von Frauen, Alterung und niedrige Geburtsziffern und die Zunahme internationaler Wanderungen sind kennzeichnend für Megatrends auf dem Arbeitsmarkt. Die Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt erhöhen die Existenzangst und damit die Bereitschaft, schlechte und ungesunde Arbeitsbedingungen zu akzeptieren.

Der Wunsch ist bei vielen Individuen groß, erfolgreich zu sein und vollwertiges Mitglied in der Arbeitswelt zu sein. Dies führt dazu, dass viele Arbeitnehmer an ihre physischen und psychischen Grenzen gehen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen, verursacht durch Arbeit, steigt kontinuierlich.

Veränderungen der Gesellschaft auch in der Freizeit, die Medien als Sozialisationsfaktor und Kontaktmedien, neue Beziehungsformen in Chat-Rooms, Wochenend- und Fernbeziehungen, Kontinuitätsverlust in Beziehungen führen zu Zunahme von Angst in vielen Lebensbereichen und wirken sich negativ auf die seelische Verfassung der Menschen aus.

Werner Gross benennt die „seelischen und körperlichen Kosten“. Von psychosomatischen Erkrankungen, Suchtproblemen inkl. Arbeitssucht, über Burnout bis zum chronischen Erschöpfungssyndrom und dem Tod durch Überarbeitung reicht die Palette. Eingeschlossen sind hierbei die sozialen Probleme, Partner- und Familienkrisen, Verlust des Freundeskreises und Vereinsamung.

Im Weiteren charakterisiert der Referent die Arbeitssucht als rauschartiges Arbeiten, bei dem der Betroffene nicht mehr herunterkommt vom Stress, die Arbeit als Fluchtmittel vor

Konflikten in anderen Lebensbereichen gesehen wird und Gefühle der Leere überspielt werden. Suchtkriterien sind dabei der Kontrollverlust, Entzugserscheinungen und die Arbeit als zentraler Lebensinhalt.

Der Referent geht sodann auf den "Burnout" ein, den er wie folgt kennzeichnet: „Erst Feuer und Flamme, dann ausgebrannt, wie ein Strohfeuer.“ Der Burnout zeigt sich durch körperliche, seelische und geistige Erschöpfung, massiven Energieverlust durch chronischen Stress, Hoffnungs-, Sinn- und Lustlosigkeit, Aggression/Zynismus oder Depression/Verzweiflung. Besonders gefährdet sind Berufsgruppen mit einem hohen Anteil an Sozialkontakten.

Die Krankheitsentstehung ist abhängig von der Verletzlichkeit der einzelnen Person, d. h. welche psychische Grundverfassung hat die Person, welche Lebensgeschichte hat sie geprägt (Stärken, Schwächen, Traumata usw.), wie geht die Person mit Veränderungen und Stress um und welche Strategien hat die Person entwickelt bzw. gelernt. Gross benennt fünf Säulen auf die eine gesunde Identität beruht: Arbeit/Zeitstruktur, Körper, Partnerschaft/Familie, Sozialbeziehungen und Sinnsystem.

Je nach Lebensphase tritt eine Säule auch mal in den Vordergrund. Idealerweise sind sie jedoch stabil. Die Säule "Arbeit" ist nur eine von fünf und darf nicht über die Maßen erhöht werden.

Für das Wohlergehen im Betrieb trägt jeder für sich individuell Verantwortung aber auch das Unternehmen selbst durch seine Unternehmenskultur. Zur Unternehmenskultur gehört ein gutes Betriebsklima, das gekennzeichnet ist durch Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Entwicklungsmöglichkeit für die Beschäftigten. Darüber hinaus tragen Qualitätszirkel, Teambesprechungen, Coaching und Supervision sowie die Einstellung gegen das Prinzip „hire and fire“ dazu bei, dass das Betriebsklima gut ist. Dies führt zu einer besseren Identifikation mit dem Unternehmen, besserer Motivation und besserer Kreativität. Arbeitszufriedenheit entsteht auch oft durch die Möglichkeit der Schaffung von Freiräumen und der besseren Gestaltung der Arbeit. Konflikt- und Kritikfähigkeit als gelebte Elemente im Betrieb tragen auch zum positiven Betriebsklima bei.

Zum Schluss seines Vortrags spricht Herr Gross verschiedene Elemente der Hilfen an. Folgende Stützsysteme innerhalb des Betriebs werden genannt: Offenheit/gutes Betriebsklima, gute Kontakte zu Vorgesetzten und Kollegen, effektive Teamsitzungen, betriebsinterne Seminare, Qualitätszirkel, internes Coaching, guter Betriebs- und Personalrat. Von Außen können Experten zu verschiedenen Fragen herangezogen werden: Organisationsberatung, externe Seminare, externes Coaching/Supervision und Psychotherapie. Dem Individuum empfiehlt Herr Gross eine Distanz zu sich selbst und zur Tätigkeit, einen maßvollen Umgang mit der Arbeit (ausreichend unverplante Freizeit), andere Tätigkeiten, die nichts mit dem Beruf zu tun haben (Hobbys, Sport und Sozialkontakte). Die Partnerschaft, die Familie und der Freundeskreis dienen als „Wiederaufbereitungsanlagen“.

In Rückmeldungen bestätigten viele Teilnehmer der Veranstaltung, dass es ein gelungener und informativer Abend war.