

Arbeit macht krank! – Macht Arbeit gesund?

Jakob Gapp Preis

26. Februar 2015

Die gegenwärtige Arbeitswelt und die Wirtschaft sind einem starken Wandel unterworfen. Der Englische Soziologe Zygmunt Bauman¹ spricht von einer „Flüchtigen Moderne“, die geprägt ist von hoher Flexibilität und häufigem Wechsel des Arbeitsplatzes. In den USA wechselt ein Arbeitnehmer im Laufe seines Erwerbsarbeitslebens bereits 11x den Arbeitsplatz. In Europa sind wir nicht weit davon entfernt. Nach Z. Bauman sind es die sogenannten „Symbolarbeiter“, welchen die Zukunft in der Wirtschaft gehört: Es sind Personen mit hoher Qualifikation. Sie erfinden Ideen und machen diese begehrenswert, indem sie mit dem Produkt verbunden Geschichten, Mythen und Emotionen verkaufen. Zu dieser Gruppe zählen insbesondere die „Wissensarbeiter“: Mittels moderner Informationstechnologien identifizieren, bearbeiten und lösen sie Probleme. In ihren Reihen befinden sich Wissenschaftler, Ingenieure, Softwareexperten, Unternehmensberater, Marketingspezialisten u. a. Zu den Verlierern in der Wirtschaft zählen heute die „Routinearbeiter“ mit ihrem niedrigen Ausbildungsgrad. Sie zählen zu den austauschbaren und entbehrlichen Personen unseres Wirtschaftssystems. Sie verfügen über wenig, was ihre Arbeitgeber motivieren könnte, sie unbedingt zu halten. Diese Menschen sind besonders davon bedroht, in die Arbeitslosigkeit zu schlittern.

Der flexible Mensch: Der amerikanische Soziologe Richard Sennett hat 1998 in einem Essay das Leitbild eines flexiblen Menschen anschaulich beschrieben hat: Er ist gut ausgebildet und vielseitig einsetzbar, leistungsorientiert und anpassungsfähig, belastbar und mobil, in seiner gesellschaftlichen und kulturellen Bindungslosigkeit der ideal disponible Produktionsfaktor in einer sich schnell wandelnden und sich immer virtueller gebenden Wirtschaft.² Der ideale Arbeitnehmer ist ungebunden, einsatzfreudig, begabt, attraktiv, versetzbar und vielseitig einsetzbar, ein durch und durch flexibler Mensch. Dieser selbe Mensch ist gleichzeitig todunglücklich, da nirgends wirklich zu Hause und mit nichts identifiziert.

¹ Zygmunt Bauman, Liquid Modernity. Cambridge 2000; dt. Flüchtige Moderne, Frankfurt am Main 2003.

² Richard Sennett, Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus, Berlin 1998.

„Ich bin, weil ich arbeite“, so könnte man das Lebensgefühl vieler Menschen beschreiben. Die Arbeit hat sich in unserer Gesellschaft, welche sich mit Stolz als „Arbeitsgesellschaft“ bezeichnet, zur wichtigsten Instanz für die Identitätsbildung und Sinnfindung vieler Menschen entwickelt. Durch die Erwerbsarbeit und die Höhe des daraus resultierenden Einkommens werden Menschen bewertet. In einer solchen Gesellschaft werden arbeitslose Menschen und Menschen ohne Erwerbschance buchstäblich „wertlos“ gemacht. Das Sozialwort des ökumenischen Rates der Kirchen in Österreich betont, dass Arbeitslosigkeit besonders für die Jugendlichen eine große Belastung ist, denen damit signalisiert wird, dass sie nicht gebraucht werden. Während die einen Menschen von Arbeitslosigkeit bedroht sind, erleben wir das paradoxe Phänomen, dass eine andere Gruppe von Menschen von der übergroßen Menge an Arbeit beinahe zugrunde geht. Das Sozialwort des Ökumenischen Rates der Kirchen in Österreich benennt Qualitätskriterien für gute Arbeit. Dazu gehören Fragen der Gesundheit, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zumutbare Arbeitszeiten, realistische Mobilitätsanforderungen. Gute Arbeit gewährt ein angemessenes Einkommen, respektiert menschliche Fähigkeiten und die Menschenwürde und bezieht sowohl das Produkt wie die Belange der Umwelt als Kriterien mit ein.³ Arbeit ist vom biblischen Zeugnis her Mitarbeit in und an der Schöpfung Gottes. Wenn aber Arbeit Menschen ausbeutet, wenn Arbeitsbedingungen das Leben und die Natur nicht achten, ist sie mit dem christlichen Glauben nicht vereinbar. Gemäß der Katholischen Soziallehre steht der Mensch im Mittelpunkt der Arbeit und der Wirtschaft, der Mensch als Ebenbild Gottes, der sich seine Würde nicht erst „verdienen“ muss.⁴ Arbeit ist mehr als reiner Broterwerb, sondern vielmehr Mitarbeit und Teilhabe an der Schöpfung Gottes (M.D. Chenu OP)⁵. „Im Wort der göttlichen Offenbarung ist diese fundamentale Wahrheit zutiefst eingeprägt, dass der *Mensch*, als Abbild Gottes geschaffen, *durch seine Arbeit am Werk des Schöpfers teilnimmt* und es im Rahmen seiner menschlichen Möglichkeiten in gewissem Sinne weiterentwickelt und voll-

³ Sozialwort des Ökumenischen Rates der Kirchen in Österreich, Wien 2003, 68-79.

⁴ Vgl. dazu Erzbischof Dr. Reinhard Marx, Vorsitzender der Kommission für gesellschaftliche und soziale Fragen, anlässlich des Studienhalbtags Vollversammlung der Deutschen Bischofskonferenz am 5. März 2009 in Hamburg (Manuskript).

⁵ Marie Dominique Chenu, Die Arbeit und der göttliche Kosmos. Versuch einer Theologie der Arbeit. Mainz 1956.

det, indem er unaufhörlich voranschreitet in der Entdeckung der Schätze und Werte, welche die gesamte Schöpfung in sich birgt.“⁶

Gesund oder krank machend?

Arbeit macht krank⁷. In vielen Teilen der Gesellschaft und in den Medien ist das der Tenor. Vertreter aus der Psychiatrie, sozialen Einrichtungen, der Bundesagentur für Arbeit und Rentenversicherungen widersprechen dem aber. Wolfgang Maier, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN): „Die Erschöpfung durch Arbeitsstress ist nur ein Aspekt. Arbeit schützt Menschen auch vor psychischen Erkrankungen.“ Das Risiko, ohne Arbeit zu sein, ist für psychisch Erkrankte bis zu 15-mal höher als für Gesunde. Vor allem schwer Erkrankte, junge Erwachsene sowie Frauen sind demnach deutlich häufiger arbeitslos als gesunde oder weniger belastete Mitbürger.

Arbeit ist ein Platzanweiser in der Gesellschaft. Sie stiftet Sinn im Leben, gibt den Menschen einen Rahmen. Psychotherapie und Psychiatrie bieten vorübergehend Unterstützung und Weisung. Dauerhaft hilft und stabilisiert aber nur ein Arbeitsplatz. Arbeit ist also eine wichtige Voraussetzung für das seelische Wohlbefinden. Arbeit stiftet Sinn, auf dem Arbeitsplatz werden soziale Kontakte geknüpft und gepflegt, und das Gefühl, gebraucht zu werden, ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. So finden sich bei Menschen, die Ihre Arbeit verloren haben und länger arbeitslos bleiben, vermehrt psychische Erkrankungen wie Depressionen. Auf der anderen Seite können persönliche Konflikte auf der Arbeit (Stichwort Mobbing), belastende Arbeitsbedingungen wie ständiger Leistungsdruck und Schichtarbeit. Unsicherheit des Arbeitsplatzes, andauernde Überlastung, aber auch Unterforderung, mit dazu beitragen, dass Menschen, deren Widerstandskraft bereits fast aufgebraucht ist, psychisch erkranken oder eine bereits vorhandene psychische Erkrankung sich verschlechtert.⁸

⁶ Johannes Paul II., Enzyklika *Laborem exercens* über die Menschliche Arbeit zum neunzigsten Jahrestag der Enzyklika »Rerum Novarum« (14. September 1981), Nr. 25, in: AAS 73 (1981).

⁷ Vgl. dazu Mental health und Arbeitswelt. Mental health in the Work Environment, in: Imago Hominis. Quartalschrift für Medizinische Anthropologie und Bioethik 21 (2/2014).

⁸ Vgl. dazu Klaus Dörner, Monokultur der Effizienz: Arbeitswelt als Auslöser psychischer Krankheiten, in: Imago Hominis 21 (2/2014) 111-114.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass je selbstständiger eine Arbeit ausgeführt wird, umso gesünder ist sie. Andersrum ausgedrückt: Auf Kommando arbeiten macht krank. Das bezieht sich sowohl auf die Arbeitsinhalte als auch auf Arbeitstempo und Arbeitszeit. Das heißt aber auch in der Regel, dass je niedriger der Berufsstand umso krankmachender die Arbeit. (Johannes Hebebrand) Und: Es ist weniger die Quantität der Arbeit, die krank macht, als vielmehr ihre Qualität. Zur Arbeitslosigkeit bei Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahre wird leider nur wenig geforscht. Es zeigt sich hier, dass die Jugendlichen nicht nur durch ihre Arbeitslosigkeit krank werden, sondern häufig gesundheitliche oder soziale Faktoren bereits das Arbeit-finden erschweren.

Für die große Mehrheit der Menschen, die zu psychischen Erkrankungen neigen, ist Arbeit ein eher schützender Faktor, da sie meist mit einer klaren Tagesstruktur, Sozialkontakten und günstigenfalls auch mit Erfolgserlebnissen verbunden ist. Bei Menschen, die durch genetische Faktoren oder frühe Lebenserfahrungen eine erhöhte Vulnerabilität hinsichtlich einer Depression oder anderer psychische Erkrankungen haben, kann z. B. eine Überforderungssituation oder erhöhte Anspannung durch einen unsicheren Arbeitsplatz als Auslöser für eine Erkrankung fungieren, so wie viele andere Faktoren wie Arbeitslosigkeit, Urlaubsantritt, bestandene Prüfungen. Partnerschaftskonflikte etc.

Arbeitslos zu sein ist darum meist mit mehr körperlichen, aber vor allem auch mit psychischen Erkrankungen verbunden. Häufig ist es für die Betroffenen besser irgendeiner als keiner beruflichen Tätigkeit nachzugehen, auch wenn sie nicht ihrer Qualifikation entspricht, in einem großen Dilemma befinden sich hier Menschen im arbeitsfähigen Alter, die bereits psychisch krank sind. Sie spüren, dass sie den normalen Belastungen des ersten Arbeitsmarktes nicht standhalten können. Ihr Umfeld, aber auch sie selbst erwarten aber, dass es gehen müsste. Die Folge sind erneutes Auftreten ihrer Krankheitssymptome oder die Ausbildung anderer Erkrankungen.

Was bedeutet das?

Arbeit kann (psychisch) krank machen.

Keine Arbeit kann (psychisch) kränker machen.

Es kommt auf eine Gesundheit erhaltende Gestaltung der Arbeit an.

Auch ein mäßiger Job ist meist besser für die psychische Gesundheit als kein Job.⁹

⁹ <http://www.forschung-fuer-uns>

„Arbeit hat Zweck, braucht aber Sinn“¹⁰

Der Sinn liegt nicht in der Funktionalität und im vordergründigen Nutzen der Arbeit. Ein Zitat von Mark Twain abgewandelt: „Philosophie ist das, was übrig bleibt, wenn der letzte Dollar verbraucht ist.“ Die Einstellung zur Arbeit unterliegt einem enormen geschichtlichen Wandel. In der Antike war Arbeit ein Tun des Sklaven und der unteren Schichten, Freisein von Arbeit dagegen ein Kennzeichen der eigentlich menschlichen Würde. Benedikts „ora et labora“ stellte Arbeit und Kontemplation auf eine Stufe. Unter christlichem Einfluss wurde Arbeit nahezu sakralisiert. Biblisch wird das Kultivieren der Welt zum Auftrag. In der Neuzeit wird selbst Denken zur Arbeit (Kant). Mit der Aufwertung der Arbeit werden aber auch der Besitz und das Besitzen Wollen wichtig - und zu einer Gefahr. Arbeit kann auch zum Rausch und zur Verführung werden (Workoholismus). Der Mensch wird besessen von der Maschine oder Arbeit wird Ausdruck einer Verzweiflung.

„Arbeit hat Zweck, braucht aber Sinn“, intendiert Gerl-Falkovitz. Zweck ist zielgerichtetes Tun, mit dem erreichten Ziel ist die Arbeit abgeschlossen. Sinn hat kein Ziel in der Zeit. So ist Musik sinnvoll, aber nicht zweckhaft. Kühe geben nachweislich mit Mozarts Musik mehr Milch, sie wurde aber nicht für den Stall geschrieben.

So sollte ein Beruf nicht nur Zweck (Geld, Ansehen, Feierabend) haben, sondern auch eine innere Befriedigung in sich tragen. Dann ist ein Beruf auch sinnvoll. Sinn hängt aber auch mit Sinnlichkeit zusammen. Die überbordende virtuelle Welt ist daher nicht nur Chance, sondern auch Gefahr. „Leben können wir nur in der wirklichen, handgreiflichen Welt. Im Deutschen hängen Leib-Leben-Liebe zusammen; alle grundlegenden menschlichen Vollzüge, von der Geburt über die Liebe bis zum Sterben vollziehen wir nur wirklich, nicht virtuell.“

¹⁰ Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz, Arbeit und Lebenssinn im Zeitalter seelischer Erkrankungen, in: Imago Hominis 21 (2/2014), 115-121.