

[< 28.02.18- feuerbach.de- SAGEN ERWECKEN DIE FANTASIE](#) [03.08.18- swp- Albstiftung: Scheiberg ist neuer Sprecher >](#)

05.03.18 - Kategorie: Neues von ZEIT FÜR MENSCHEN

Arbeit ist für's Leben wichtig

9. Werkstattgespräch in Wendlingen zeigt Wege aus dem ewigen Hamsterrad auf

„Arbeit macht krank – Arbeit macht gesund“, so lautete der Titel des 9. Werkstattgesprächs in der Werkstatt am Neckar. Nach Impulsen von Dr. Peter Czisch, Chefarzt der Tageskliniken in Oberensingen und Esslingen sowie von Dr. Irmgard Plössl, Abteilungsleiterin berufliche Teilhabe des Rudolph-Sophien-Stiftes in Stuttgart, diskutierten die Zuhörerinnen und Zuhörer engagiert über den „heilsamen Charakter von Arbeit“ und suchten gemeinsam nach Wegen, zwischen Anforderung durch Arbeit und Entspannung von derselben ein Gleichgewicht herzustellen.

Thomas Cwik, Leiter der Werkstatt am Neckar, machte gleich zu Beginn des Abends klar, wie eng Wesen und Wirken der Werkstatt mit dem Thema des Abends verknüpft sind. „Heute reden alle von burn out, aber die Verbindung zwischen Arbeit und Wohlbefinden geht noch tiefer“, sagte Cwik. 110 Beschäftigte mit psychischen Erkrankungen seien derzeit in der Werkstatt beschäftigt. Fünf der Beschäftigten arbeiten seit Anfang Januar sogar in einer Außenarbeitsgruppe bei IST Metz in Zizishausen. Die Arbeitsinhalte für die Werkstattbeschäftigten seien attraktiv und so auf jeden einzelnen von ihnen zugeschnitten, dass sie sich gemäß ihrer Möglichkeiten entwickeln könnten. Die Werkstatt am Neckar gibt es seit 16 Jahren und inzwischen ist zwischen der Werkstatt und den Kooperationspartnern ein tragfähiges Netzwerk entstanden. Zu den psychiatrischen Kliniken sowie den Psychiatrischen Instituts Ambulanzen (OIA) gibt es sehr gute Kontakte. „Es ist zu beobachten, dass in jüngster Zeit immer häufiger Menschen in der Werkstatt landen, die wegen ihres Berufes oder ihrer Arbeit krank geworden sind“, berichtete Thomas Cwik. Seit zehn Jahren wird die Werkstatt in ihrem Wirken von der IST Metz Stiftung Zeit für Menschen unterstützt. Die IST Metz Stiftung hilft bei der Finanzierung von Zusatzangeboten, die den Werkstattbeschäftigten ein Mehr an Lebensqualität und Erleichterung bei der Integration verschaffen. Mit Blick auf die zunehmende Zahl der jüngeren Menschen und der Menschen, die wegen des Alltagsdruckes erkranken und in der Werkstatt aufkommen, suchte Dr. Czisch nach den Ursachen für diese Bewegung: „Wie können wir das Ganze verstehen, wie kommt es zu solchen belastenden Situationen? Wie kann jemand von der Arbeit krank werden?“ Czisch erzählte von Experimenten, die belegen, wann und weshalb Menschen in Stress geraten und machte deutlich, worin sich guter und schlechter Stress unterscheiden. „Der Verlust von Angehörigen oder des Arbeitsplatzes sind die heftigsten Auslöser für schlechten Stress. Sie rangieren im Ranking unter den ersten zehn Ursachen.“ Doch der Chefarzt erklärte auch, „dass einem Leben ohne Stress die Würze fehlt“.

Biologisch erklärte er den Unterschied zwischen gutem und schlechtem Druck ebenfalls: „Bei Stress wird das Nebennieren - Hormon Cortisol ausgespuckt. Grundsätzlich aktiviert dies die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wenn es aber dauerhaft ausgeschüttet wird, führt es schlussendlich in die Depression.“ Jeder Mensch empfinde Bedürfnisse. Dabei stünden zunächst die nach Essen und Trinken im Vordergrund. Doch dann gehe es um Sicherheit, Zugehörigkeit und schließlich um Selbstverwirklichung – also um den Sinn dessen, was jemand tut. Um nicht Opfer von Umständen zu werden, die dieser Befriedigung der unterschiedlichsten Bedürfnisse im Wege stehen, müsse der Mensch selbst aktiv werden. Arbeit könne dann zu förderlichem Stress werden, wenn sie dem Menschen innere Orientierung und Halt gebe. Dass das oftmals nicht ohne Zumutungen gehe, liege auf der Hand.

Mit diesen Zumutungen könne man klarkommen. Und zwar nicht entweder gesund oder krank, sondern meistens sei es ein fließender Prozess. Menschen, die mit einer geringeren Veranlagung leicht unter Druck geraten, könnten mehr von den sogenannten Zumutungen vertragen und Menschen mit einer starken Veranlagung bräuchten nur ganz wenig Druck um die Grenze zu überschreiten und sich in einer massiven Krise wieder zu finden, führte Dr. Plössl aus. Wer arbeiten könne, habe die Möglichkeit mit anderen Menschen in Resonanz zu kommen. Plössl sagte: „Langzeitarbeitslose sind doppelt so häufig krank, wie Berufstätige. Und im Umkehrschluss sind psychisch kranke

Menschen fünfmal häufiger arbeitslos als Gesunde.“

Ihr Rat: gut und aufmerksam auf die Frühwarnzeichen achten. Dabei sei es oft so, dass in der Selbstwahrnehmung nicht registriert werde, dass der Druck zu hoch ist. „Die Menschen setzen sich gern selbst unter Zugzwang und gestehen sich nicht ein, dass die Grenze überschritten ist.“ Deshalb sei es wichtig, in der Fremdwahrnehmung auf auffällige Veränderungen zu reagieren. Ein bis zwei Prozent der erwachsenen Menschen in Deutschland seien schwer psychisch krank und somit von Arbeitstätigkeit zumeist ausgeschlossen. „das sind eine halbe bis eine Million Menschen.“ Das bedeute, „sie haben keine Resonanz Erfahrung“. Von dieser Form der Bestätigung ausgeschlossen zu sein, fühle sich an wie starke Schmerzen, das bedeute weiteren Stress. „Arbeit muss barrierefrei für alle Menschen zugänglich sein“. Psychisch erkrankte Menschen „wollen nie mehr erleben, dass sie anders als Normale sind“.

In der Schlussdiskussion nahmen Christian Marius Metz, Geschäftsführer IST Metz, Gerhard Wick, 1. Bevollmächtigter der IG Metall Esslingen sowie Thomas Cwik zu den Impulsen Stellung. Metz verwies darauf, dass nicht nur der Arbeitsalltag dispositiv sei, sondern auch die Familie und das häusliche Umfeld. Wick stellte klar: „Gesundheit ist keine private Angelegenheit. Die Arbeitswelt braucht Regeln, die die Menschen vor der Dynamik schützen, die im Arbeitsleben steckt“.

Alle Meldungen