© Bertold Werkmann – Fotolia.de

Burn-out-Gefahr: Macht Arbeit krank?

BIS ZU 50 PROZENT der ArbeitnehmerInnen fühlen sich ausgebrannt. Was sind die Gründe dafür? Macht Arbeit krank oder liegt ein Teil des Lebenssinnes in der beruflichen Selbstverwirklichung? Was sind die Ursachen für ausgebrannte MitarbeiterInnen?

„IM SCHWEISSE DEINES ANGESICHTS sollst du dein Brot essen", schrieb Paulus in der Bibel, die Arbeit als die Folge der Erbsünde ansieht. Durch die Vertreibung aus dem Paradies entstand der bis heute bekannte Existenzkampf des Menschen. Hannah Arendt, eine der großen Philosophinnen des 20. Jahrhunderts, hat in ihrem Werk „Vita Activa oder Vom tätigen Leben" drei Formen unterschieden, wie der Mensch tätig sein kann: Arbeiten, Herstellen, Handeln. Arbeit galt im alten Griechenland als „sklavisch" – alles, was der „Notdurft" diente, galt als nicht menschlich. Menschliche Tätigkeit ist demnach bestimmt durch Pluralität (Vielfalt, um von der Offenheit seiner Lebenssituationen Gebrauch zu machen), Mortalität (alles, was den Menschen zur Arbeit und zur Sicherung des Weiterbestandes veranlasst) und Natalität (Fähigkeit, etwas Neues zu beginnen).

OTIUM ET NEGOTIUM

Der Plage stand aber stets auch die Muße gegenüber – während die Sklaven ihre „Notdurft" verrichteten und die Bauern „Selbstversorger" waren und ihr „Zehntel" ablieferten, konnten sich die Adeligen dem Müßiggang hingeben, einer paradiesischen Tätigkeit, die nicht entfremdet, sondern zu interessanten Gestaltungen führt, was wiederum beglückend ist.
Erst mit der Industrialisierung kam es zur Arbeitsteilung und zur Definition der Arbeitszeit und der Freizeit. Darum geht es auch heute bei der Klärung der Work-Life-Balance. Arbeiten wir, um zu leben, oder leben wir, um zu arbeiten? Gestalterische, schaffende, produktive Arbeit wird durchaus als sinnstiftend erkannt, vor allem dann, wenn man seine Arbeit verloren hat. Arbeit ist auch mit gesellschaftlicher Anerkennung verbunden, das zeigen auch die Imageerhebungen diverser Berufe, bei denen Ärzte im Spitzenfeld liegen.

WENN DER JOB KRANK MACHT

Arbeit an sich macht nicht krank, vor allem dann nicht, wenn die Tätigkeit als sinnvoll betrachtet wird, wenn man sich aktiv einbringen kann und wenn man über die entsprechenden Fähigkeiten verfügt. Krank können allerdings Rahmenbedingungen machen, wenn MitarbeiterInnen als „Humankapital" wie Schachfiguren verschoben werden, wenn keine Unternehmenslinie zu erkennen ist, wenn Entscheidungen nicht nachvollziehbar sind, wenn soziale Führungskompetenz fehlt, wenn Mobbing oder Bossing betrieben wird, wenn man Angst haben muss, den Job zu verlieren, wenn man einen Beruf ausüben muss, der keine Freude bereitet … All das und die eigenen Glaubenssätze der Arbeit gegenüber kann zu Burn-out führen. Manchmal ist es sinnvoll, PatientInnen aus der Tretmühle raus in den Krankenstand zu holen, manchmal ist aber auch Coaching zur sinnvolleren Arbeitsgestaltung hilfreich. Die Entscheidung ist individuell.

Univ.-Prof. Dr. WOLFGANG LALOUSCHEK, MSc
Neurologe und systemischer Coach, Mediziner und Biologe; Geschäftsführer des Beratungsinstituts Medical Coaching und Med. Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree" in Wien. www.medical-coaching.at; www.thetree.at

THOMAS J. NAGY, MSc
Systemischer Coach, Unternehmensberater und Fachbuchautor; Schwerpunkte: Burn-out-Prävention, Trauer-Gesprächsbegleitung und Autogenese. www.trauerweile.at; www.meisterklasse.at

© Martina Draper – Photography (2)

Kontakt zu den Autoren:
www.enneagon.at; info@enneagon.at

Ärzte-Informationsabend am 13. 01. 2010

Stress- und Burn-out-Prävention

Woran erkennen Sie Burn-out? Was erwarten sich PatientInnen? Wie können Sie multidisziplinär behandeln? Wie schützen Sie sich selbst? …

Informationsabend mit den Autoren der Serie
im Gesundheitszentrum „The Tree" von 18:30 bis 20:30 Uhr
1130 Wien, Fasholdgasse 3/7

Normalpreis: EUR 35,00 – LeserInnen der *Ärzte Krone* (Artikel mitbringen) nur EUR 15,00.
Details: www.enneagon.at; **Anmeldung:** info@enneagon.at