



Gesundheit erarbeiten

statt sich krank arbeiten!



**Univ.-Prof.
Dr. Wolfgang
Lalouschek**
Gesundheitszentrum
The Tree

Herr Professor Lalouschek, seit wann widmen Sie sich beruflich verstärkt dem Themenkreis Arbeit, Burnout und Stress?

Als ich noch im AKH gearbeitet habe, kam ich über eine Ausbildung zum ersten Mal mit Coaching in Kontakt. Ich dachte mir damals, dass das in Kombination mit meiner Tätigkeit als Arzt spannend sein könnte: einerseits in der Kommunikation mit meinen Patienten, aber andererseits auch in der Kommunikation mit Kollegen und dem medizinischen Umfeld.

Seit wann ist psychische Gesundheit am Arbeitsplatz auch in Österreich verstärkt Thema?

Unterschwellig ist dies sicherlich seit den neunziger Jahren ein Thema. Es hat dann in den 2000er Jahren eine stärkere Auseinandersetzung mit dem Thema begonnen, die zu einer exponentiell wachsenden Welle wurde. Man kann schon sagen, dass die psychische Gesundheit oder Phänomene wie Burnout stärkere Beachtung gefunden haben und daher mehr diskutiert werden, aber es gibt auch gute Gründe, wieso man argumentieren kann, dass psychische Probleme und Burnout häufiger werden.

Welche Gründe sind das?

Es liegt einerseits daran, dass wir uns fixe Lebensanker, die wir gehabt haben, wie zum Beispiel Spiritualität oder Feiertage, zunehmend selbst weggenommen haben. Doch die Menschen brauchen Anker in ihrem Leben! Andererseits ist auch das Phänomen der ständigen

Erreichbarkeit, das vor dem Handyzeitalter nicht gegeben war, ein Problem geworden. Das ständige Online-Sein und nicht mehr in Regeneration gehen können, ist aber nicht nur vorhanden, weil die Arbeitgeber das verlangen, sondern weil hier auch ein Suchtverhalten entsteht. Das muss den Betroffenen erst mühsam abgewöhnt werden. Ein weiterer Grund ist, dass die Gesellschaft das Ideal vorgibt, ständig dauerebereit, dauerfreudig, dauersexy und dauerleistungsfähig zu sein. Und dabei soll man auch noch relaxt sein. Das geht sich irgendwann nicht mehr aus.

Welche Probleme sehen Sie am Arbeitsplatz?

Die Solidarität zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer ist verloren gegangen. Ich glaube, ein wichtiger Grund dafür ist, dass die Aktienwertorientierung von Unternehmen, die auf kurzfristigen Gewinn ausgelegt ist, ein klassisches Unternehmertum mit einem Verantwortungsgefühl den Mitarbeitern gegenüber kaum mehr zulässt. Wenn sich der Arbeitgeber gegen den Arbeitnehmer entsolidarisiert, findet natürlich ein ähnlicher Prozess auch umgekehrt statt. Eine Arbeitsplatzsicherheit, die es früher in großen Unternehmen gab, gibt es heute nicht mehr. Viele Arbeiter bringen heute nur noch Höchstleistungen aus Angst vor Arbeitsplatzverlust. Diese Faktoren führen zu einem Zustand, der für viele Menschen nicht mehr



Manche halten es länger aus, manche weniger lang, aber das Leben ist nicht so konzipiert.

Was brauchen wir, um auf gesunde Art gute Leistungen zu bringen?

Der Arbeitsplatz für das Individuum sollte so gestaltet sein, dass eine ausreichende Konzentration auf die eigentliche Aufgabe, sozusagen ein „hirngerechtes Arbeiten“ möglich ist. Viele Menschen verschmutzen ihren Arbeitsplatz geradezu. Dadurch, dass sie ständig erreichbar sind, ständig E-Mails abrufen und ständig ans Handy gehen. Sie bringen sich damit ständig selbst um die Konzentration, denn unser Gehirn kann nicht multitasken! Sie machen sich dabei leider selbst das Gefühl zunichte, ein Stück Arbeit fertiggestellt zu haben. Auf Dauer führt das zu einem Mangel an motivierenden Elementen in der Arbeit und zu Ermüdung und dem Gefühl der Sinnlosigkeit.

Was war die Idee hinter Ihrem Gesundheitszentrum „The Tree“?

Die Idee hinter der Gründung war eigentlich die Erfahrung, dass die Situationen, in denen die Menschen sind, die zu uns kommen, sehr vielfältig sind. So vielfältig wie das Leben. Und dass eine einzige Profession nicht ausreichend ist, um mit dieser Vielfalt adäquat und hilfreich umgehen zu können. Daher ist dieses Zentrum im Keim interdisziplinär angelegt.

„Wir Menschen haben eine verdammt Tendenz zu lange in Situationen zu bleiben, die uns nicht gut tun.“

Damit wir gemeinsam bestmöglich mit jedem Einzelnen, der zu uns kommt, entscheiden können, welche Art der Hilfestellung für diese Person in der momentanen Situation am hilfreichsten ist. Das kann eine medizinische Komponente sein, eine medikamentöse Behandlung, eine psychologische oder psychotherapeutische Behandlung. Es ist in vielen Fällen auch ein sehr kurzfristiger und lösungsorientierter Coachingansatz. Neben der Interdisziplinarität ist unser zweites Grundprinzip, dass wir versuchen, uns so rasch wie möglich überflüssig zu machen. Weil wir grundsätzlich sehr von der Eigenkompetenz jedes Menschen ausgehen.

Können Sie uns etwas über Ihr neues Projekt mit der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) erzählen?

Die SVA ist an uns herangetreten mit dem Wunsch, über Burnout zu diskutieren. Unserem Eindruck nach sind die derzeit laufenden Maßnahmen gegen Burnout zu stark an die klassische psychiatrische Rehabilitation angelehnt. Ich sage nicht, dass das schlecht für alle ist, aber der klassische Burnout-Patient kommt aus einem hochleistungsorientierten berufli-

chen Umfeld und ist ein Mensch, der sehr leistungsfähig war. Viele dieser Menschen haben eine im Spektrum des Normalen anzusiedelnde psychische Grundstruktur und tun sich schwer, wenn sie dann zum Beispiel vier Stunden am Tag Ergotherapie machen sollen. Unser Ansatz ist, dass wir, auf einem medizinisch-therapeutischen Fundament aufbauend, sehr coachingorientiert arbeiten. Denn die Erfahrung zeigt, dass diese Menschen sehr rasch Hilfe für ihren Alltag brauchen.

Wer ist die Zielgruppe dieser Initiative?

Es geht bei dem Projekt um Burnout-Prävention und nicht um Burnout-Behandlung. Das Modell hat zwei Grundsätze: erstens die Interdisziplinarität. Es gibt immer einen Mediziner und einen Psychotherapeuten, die zusammenarbeiten. Ein zweiter Grundsatz des Projekts ist das ambulante Setting. Die Probleme der Menschen sind ja in ihrem Alltag entstanden, daher geben wir Hilfestellungen, die in ihrem Alltag unmittelbar anwendbar sind. Außerdem können es sich gerade Selbstständige nicht leisten, mehrere Wochen weg zu sein. Das war der

Grund, hier erstmalig ein multiprofessionelles, coachingorientiertes, ambulantes Präventionsprogramm anzubieten, das vollständig von der SVA finanziert wird.

Wann beginnt das Projekt?

Das Projekt beginnt im September 2013, anmelden kann man sich über die SVA. Das ist ein Pilotprojekt, das bis Anfang 2014 dauern wird. Unter der Annahme, dass es gut läuft und auf Resonanz stößt, soll es nicht nur ein Pilotprojekt bleiben.

Abschließend: Was würden Sie Menschen raten, denen aufgefallen ist, dass ihr Arbeitsleben zunehmend belastend geworden ist?

Mit jemandem darüber sprechen! Immer wieder auf Abstand gehen und Reflexions Schleifen einbauen. Sich fragen: Wie geht 's mir gerade? Was ist mir wirklich wichtig? Wo gibt es Änderungsbedarf? Wo sind meine Gestaltungsmöglichkeiten? – Und dazu brauche ich einen gewissen Abstand. So wichtig Freunde sind, Freunde neigen ganz gerne zu Ratschlägen und jeder Ratschlag kann auch ein Schlag sein. Insofern bevorzugen wir hier einen fragenden Ansatz, der sehr lösungsorientiert ist, aber möglichst wenig direktiv. CK ♦

tragbar ist. Dazu mag noch kommen, dass viele Menschen ein Freizeitverhalten haben, das man nicht mehr als regenerativ bezeichnen kann.

Identifizieren sich die Menschen in Zeiten wie diesen noch mit ihrer Arbeit?

Ich glaube, es gibt ein hohes Bedürfnis bei den Menschen, sich mit dem, was sie beruflich tun, in positiver Weise zu identifizieren. Ich kenne Unternehmen, wo das sehr gut gelingt. Wenn allerdings der Arbeits- und Zeitdruck zu sehr zunehmen und Wertschätzung ständig abnimmt und es zu Unfairness oder Frustration kommt, dann leidet auch die Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen. Wir haben aber auch sehr viele Klienten, mit denen wir daran arbeiten müssen, sich nicht ständig mit ihrem Job zu „überidentifizieren“. Die erst damit klarkommen müssen, sich zu fragen, was ist in meinem Leben eigentlich wichtig?

Wie muss ein Arbeitsplatz aussehen, damit er der Psyche gut tut?

Zu einem gesunden Arbeitsplatz gehört ein ausreichender Wechsel zwischen Phasen der Herausforderung und Regeneration und Phasen der An- und Entspannung. So ist das Leben. Jeder biologische Organismus tickt im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Das beginnt beim Herzschlag und endet beim Jahres- oder Lebenszyklus. Dauerstress und Dauerspannung halten wir schlichtweg nicht aus.