

Das Gefühl der „Selbstwirksamkeit“ zurückgewinnen

Was Menschen tun können, wenn die Arbeit sie krank macht

Von **Tanja Ergin**

Der Arbeitspsychologe Thomas Kirchen ist freiberuflich als Berater und Trainer für Arbeitsplatzkonflikte und Mobbing tätig. Er berichtet im folgenden Interview aus seiner Beratungstätigkeit, über das Gefühl des „Ausgebranntseins“ bei seinen Klienten und wie sie das positive Gefühl der „Selbstwirksamkeit“ zurückgewinnen.

Wer kommt in Ihre Beratung und was sind die häufigsten Anliegen?

Fast 90 Prozent meiner Klienten sind Frauen aus den Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsberufen, die in ihren Arbeitsbereichen massiv unter psychischen Druck gesetzt werden. Davon machen wiederum die Erzieherinnen und die Lehrerinnen den größten Teil aus. Diejenigen, die unter Mobbing leiden, möchten in der Regel einen Rat, wie sie den Angriffen von Kollegen und Vorgesetzten begegnen sollen.

Wie sehen diese Angriffe aus?

Ganz unterschiedlich. Viele Erzieherinnen berichten, dass sie vor Kollegen und auch vor den Kindern oder Eltern angebrüllt werden oder ihre Arbeit ständig ungerechtfertigt kritisiert wird. Beliebt ist auch die Ver-

breitung von Gerüchten, eine der häufigsten Mobbingmethoden in diesen Berufen.

Woran erkenne ich als Arbeitnehmer, dass ich gemobbt werde?

Von Mobbing spricht man laut Definition, wenn eine oder mehrere dieser Attacken mindestens einmal in der Arbeitswoche über einen Zeitraum von sechs oder mehr Monaten vorkommen.

Warum treten aus Ihrer Sicht psychische Krankheitsbilder, wie Burnout, besonders in Sozial- und Gesundheitsberufen auf?

Wer in diesen Bereichen arbeitet, muss sehr empathisch sein, das heißt, er oder sie muss sich in die Situation der ihnen anvertrauten Menschen sehr gut einfühlen können. Für die Gefühls-wahrnehmung und -verarbeitung müssen Erzieher, Sozialpädagogen oder Pflegefachkräfte jedoch sehr viel Energie aufbringen.

Auch aufgrund der zunehmenden Arbeitsverdichtung müssen immer mehr Menschen mit immer weniger Personal gepflegt oder betreut werden. Das erhöht die Belastung enorm. Und dazu kommt obendrauf, dass es selten eine positive Rückmeldung über die erbrachte Arbeitsleistung gibt. All diese Faktoren führen dazu, dass Menschen in helfenden Berufen oft und schneller als andere ausbrennen.

Welche Lösungsmöglichkeiten geben Sie Ihren Klienten an die Hand?

Wir möchten die Betroffenen so unterstützen, dass sie Stück für Stück ih-

ren Einflussbereich an ihrem Arbeitsplatz erweitern können, um ihnen damit das positive Gefühl der „Selbstwirksamkeit“ zurückzugeben und dem Gefühl des „Ausgebranntsein“ entgegenzuwirken. Zudem ist es wichtig, zusammen mit bereits arbeitsunfähigen Personen individuell abgestimmte Entspannungsübungen und ausgleichende Aktivitäten zu finden, um sie von der „Problemfront“ abzulenken.

Was können Arbeitgeber sowie Arbeitnehmer im Vorfeld tun, um Krisensituationen zu vermeiden?

Vorbeugung ist hier das Zauberwort. Nicht warten, bis das berühmte „Kind in den Brunnen gefallen ist“ und wir von der Beratungspraxis Notfallhilfe leisten müssen. Für die Arbeitgeber heißt das konkret, bereits bei der Planung der Betriebsstrukturen und der Arbeitseinteilung darauf zu achten, dass die Aufgabenbeschreibungen und damit die Kompetenzbereiche für alle Mitarbeiter klar abgegrenzt sind, um Spannungen von vorne herein zu vermeiden.

Auch übermäßiger Arbeitsverdichtung durch zu viele Überstunden sollte rechtzeitig entgegengesteuert werden. Gute Erfahrungen machen Betriebe auch mit regelmäßiger Supervision der Mitarbeiter. Als Angestellter hingegen muss ich lernen, die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen und abzuschalten. Eine aktive Freizeitgestaltung kann auch davor schützen, in die negative Abwärtsspirale des Burnout zu geraten. ○

Informationen zur arbeitspsychologischen Beratungspraxis von Thomas Kirchen unter www.arbeitsweltebenszeit.de im Internet. Thomas Kirchens Buch „Mobbing im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen. Eine empirische Studie“ ist 2006 im ibidem-Verlag erschienen (ISBN 3-89821-570-9).

Studie

Ältere Arbeitnehmer wieder stärker gefragt

Arbeitnehmer über 50 sind nach einer Studie der Bundesagentur für Arbeit wieder mehr gefragt. Waren im März 2005 in der Gruppe der 50- bis 54-Jährigen noch 2 891 576 Menschen sozialversicherungspflichtig beschäftigt, so stieg deren Zahl bis März 2009 auf 3 282 800, berichtet die „Passauer Neue Presse“, der die Statistik vorliegt. Bei den 55- bis 59-Jährigen ist die Entwicklung noch positiver: Waren es hier im März 2005 noch 1 961 270 Beschäftigte, zählte die Bundesagentur vier Jahre später 2 564 524 Beschäftigte. Ein Anstieg der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnisse ist auch bei den 60- bis 64-Jährigen zu verzeichnen: Waren es im März 2005 genau 779 255, wurden im März dieses Jahres 958 978 registriert.

Eine Sprecherin des Bundesarbeitsministeriums sagte der dpa: „In manchen Branchen macht sich der Fachkräftemangel schon heute bemerkbar, ältere Arbeitnehmer sind von daher unver-