Predigt am 16.11.2009

Gotteskünderinnen

Zwischen Hartz IV und Burn Out – Was ist gesunde Arbeit?

Liebe Schwestern und Brüder!

Gehören Sie auch- - so wie ich – zu den Glücklichen, die (noch) eine Arbeit haben?
Dann müssten Sie sich eigentlich recht gesund fühlen angesichts der bedrückenden Situation am Arbeitsmarkt.
Was ist gesunde Arbeit – wer so fragt geht davon aus, dass es Arbeit gibt, die krank macht. So kann ich der Frage: Was ist gesunde Arbeit – was macht sie aus – eine Weitere hinzufügen: Welches sind die krankmachenden Faktoren, woher kommen sie? Dieser Frage möchte ich mit 2 Blickrichtungen nachgehen. 1.mit einem Blick nach außen auf unsere gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen. 2. mit einem Blick nach innen auf die einzelne Person.

<u>Die Kluft zwischen den Arbeit-Besitzenden und den Arbeitslosen</u>
Ich möchte Sie zu einem Gedankenspiel einladen: Stellen Sie sich eine Linie zwischen 2 Polen vor. An einem Pol befinden sich diejenigen, die keine Arbeit mehr haben, denen der Rhythmus der täglichen Arbeit fehlt und das Gefühl, gebraucht zu werden; die HartzIV Empfänger, die von Armut und einem Abrutschen ins soziale Aus bedroht sind.
Am anderen Pol befinden sich die, an die höchste Anforderungen gestellt werden, die ein immenses Arbeitspensum in kürzester Zeit leisten sollen, die soviel Arbeit und soviel Druck haben, dass ihre Seele krank wird.
Burnout scheint für viele ein Problem zu sein: In meiner Stadtbücherei waren alle Bücher zu diesem Thema ausgeliehen; im Internet findet man einen Test mit dessen Hilfe man überprüfen kann, ob man schon burnout-gefährdet ist.

Wie lange stellen Sie sich die Linie vor zwischen denen, die sagen: „ich habe keine Arbeit mehr, ich bin darauf angewiesen, dass meine minimale Lebensgrundlage von der Gemeinschaft abgesichert wird“ und denen, die überfordert sind von zu viel Arbeit, die nicht mehr können, die leer sind, ausgebrannt, erschöpft:

Und wo stehen Sie als Arbeitsbesitzerin, wenn wir uns eine Skala denken zwischen Hartz IV einerseits und burnout andererseits? Gehören Sie eher zu denen, die versuchen das Zuviel und die Überforderung einigermaßen im Zaum zu halten? Oder geht es Ihnen eher wie der alleinerziehenden Mutter, die 3 Jobs bräuchte, um sich und ihren Sohn über Wasser zu halten, die sich für keinen Job zu schade ist und trotzdem von Hartz IV bedroht ist? (vgl. Publik-Forum 17/2009, S. 23) Wo ordnen Sie sich ein?

Zwischen Hartz IV und burnout – diese beiden Pole beschreiben einen jeweils krankmachenden Zustand unseres gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Systems.

Woher kommt die Kluft zwischen diesen beiden Polen? Warum kann Arbeit nicht einfach besser verteilt werden, so dass alle Arbeit haben und von ihr leben können? Eine Antwort kennen wir: Sie wird uns von vielen Seiten ständig aufs Brot geschmiert: Arbeit ist zu teuer! Somit ist es in einer Arbeitswelt, in der die abhängig Arbeitenden als größter Kostenfaktor angesehen werden, das wichtigste Ziel, diese Kosten einzudämmen. Weil der Kapitalmarkt regiert und Kapital-Anleger nur an ihrer Rendite interessiert sind, spielen die hinter dem Arbeitsertrag stehenden Menschen keine Rolle mehr. Die Produktions- oder Dienstleistungs-Maxime lautet :„billiger, schneller, schlanker“. Dies alles läuft darauf hinaus, dass immer mehr Arbeit auf immer weniger Schultern verteilt wird. Beschäftigungsbedingungen werden verschärft, ältere Mitarbeitende ausgeschlossen, ganze Bereiche „outgesourcet“. Es wird Angst und Unsicherheit verbreitet.
Gesunde Arbeit ist unter solchen Bedingungen kaum vorstellbar.

Da sich unsere Gesellschaft derzeit über den Markt definiert und nicht über das soziale Miteinander, macht solches Wirtschaften unser soziales System auf Dauer krank.
Ich denke z.B. an Kinder, die sich viele Stunden am Tag selbst überlassen sind oder ohne Grenzen mit materiellen Gütern „abgespeist“ und „überfüttert“ werden. Wenn die Eltern auf ihre Arbeit fixiert sind, oder zuviel Arbeit haben um über die Runden zu kommen – bleibt weder Zeit noch Kraft für die nötige Zuwendung übrig. Kommunikation und die oft mühsame Auseinandersetzung mit den heranwachsenden Kindern fällt

aus. Beides ist aber Voraussetzung, dass Kinder und Jugendliche sich zu einer stabilen Persönlichkeit entwickeln können.

Ich denke an unsere jungen, gut ausgebildeten Erwachsenen, die – in der Hoffnung, einen Fuß zwischen die Tür eines Unternehmens zu bekommen – ein unbezahltes Praktikum an das andere hängen. Spöttisch werden Sie von der Gesellschaft als „Generation Praktikum“ bezeichnet. Wie sollen diese jungen Leute eine Existenz oder gar eine Familie aufbauen, wenn Unternehmen ihre Arbeitskraft ausbeuten, anstatt ihnen eine reelle Chance zu geben? Soll dies eine gesunde Perspektive sein für eine Gesellschaft , die immer älter wird?

Ich denke an Ergebnisse der jüngsten Koalitionsvereinbarungen. Der mehrmaligen Befristung von Arbeitsverträgen soll Vorschub geleistet werden. Schwarz-Gelb besiegelt damit den Einstieg in die Kettenbefristung. Projektmitarbeiterinnen können ein Lied davon singen, was dies bedeutet: Ein Arbeitsleben, in dem man von einer Befristung in die andere verschoben wird, hält die andauernde Unsicherheit aufrecht: werde ich im nächsten Jahr weiterbeschäftigt? Langfristige Lebensplanung ist so nicht möglich. Kann so gesunde Arbeit gedeihen?

Diese Liste ließe sich fortsetzen. Die Frage ist aber, was führt uns heraus aus dem Dilemma zwischen Hartz IV und Burn out?

Ich glaube, wir werden einen Prozess des Umdenken und neue Sichtweisen brauchen:

3 Überlegungen en möchte ich nennen

1. Welche Auswirkungen hätte es wohl , wenn Unternehmen ihre Mitarbeitenden - statt als größten Kostenfaktor - als größten Aktivposten ansehen würden?
   Die Philosophie eines solchen Unternehmens hieße dann: Wir legen genauso viel Wert auf die , die für uns arbeiten, wie auf die für die wir arbeiten. Solche Unternehmen werden die Mitarbeitenden hegen und pflegen und sie herausfordern, ihre Ideen und ihre Kreativität zum Nutzen des Unternehmens und zu ihrem eigenen Nutzen einzusetzen. Man kann sich ausmalen, dass es Spaß macht in einem solchen Bewusstsein zu arbeiten. Eine Arbeitsatmosphäre, die geprägt ist von Selbständigkeit, Verantwortlichkeit für das Gelingen des Ganzen und von Wertschätzung erhöht nachgewiesenermaßen die Effizienz eines Unternehmens. Spass, Selbständigkeit, Verantwortung, Wertschätzung – das alles sind Faktoren, die gesunde Arbeit ausmachen.

2. Wir leben längst nicht mehr in einer Mangelgesellschaft. Unsere Grundbedürfnisse nach Essen und Wohnung sind befriedigt. Ist es weiterhin sinnvoll einer auf Wachstum ausgerichteten Wirtschaftsideologie zu folgen als sei sie ein Gesetz für die Ewigkeit? Was ist mit der vielen unbezahlten Arbeit, die eine Gesellschaft zusammenhält – die sich aber manche nicht leisten können: das weite Feld der Aufgaben in der Familien, Pflege älterer Menschen, bürgerschaftliches Engagement. Wäre es nicht sinnvoller, wenn Alleinerziehende zu Hause bei ihren Kindern bleiben könnten, als sich in einem oder mehreren Jobs aufzureiben? Muss eine immer noch reiche Gesellschaft wie die unsere nicht für eine Grundsicherung sorgen, die diesen Namen verdient? Muss sich das Augenmerk nicht insbesondere auf die Kinder richten, die in Zukunft unsere Gesellschaft tragen sollen?

3. Die Chance einer Krise ist immer, dass etwas Neues wächst. Noch gibt es aber keine neue Gesellschaftstheorie, die auf die globalen Herausforderungen der Moderne antwortet. Angesichts der weiteren Zunahme von Entsolidarisierung, Armut und Massenarbeitslosigkeit sind die christlichen Kirchen in besonderer Weise gefordert, gemeinsam mit anderen gesellschaftlichen Gruppen eine Soziallehre zu entwickeln, die den heutigen Herausforderungen gerecht wird.

Wo immer wir können, sollten wir als Christen mitbauen an einem von Gerechtigkeit geprägten sozialen Miteinander. Dass der Diözesancaritasverband dafür sorgen will, dass das Thema Armut nicht von der Tagesordnung verschwindet und seine Arbeit in den kommenden Jahren an den Zielen Teilhabe und Solidarität orientieren wird, ist ein Signal in diese Richtung.

Es wird ein mühsamer Weg sein, Änderungen der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen herbeizuführen.
Leichter ist es da schon, bei der Frage nach der gesunden Arbeit den Einzelnen in den Blick zu nehmen. Wenn ich auch vieles nicht ändern kann – an mir selbst kann ich arbeiten. Ob ich mit meiner Arbeit im Reinen bin, dafür trage ich die Verantwortung

So möchte ich mit Ihnen ein paar Schritte auf einem Weg in Richtung gesunde Arbeit gehen.

<u>1. Schritt: „Arbeit ist das halbe Leben“</u>

-so sagt uns ein Sprichwort. Arbeit ist eine bedeutende Komponente, die mein ganzes Leben prägt. Überlegen Sie selbst, wie viel Zeit Ihres Tages in die Arbeit fließt. Arbeit hat einen wesentlichen Einfluss darauf, ob mein Leben glückt. So ist die Frage nach der gesunden Arbeit eine sehr bedeutende Frage.
Ich kann das Sprichwort auch anders deuten: „Arbeit ist nur das halbe Leben“. Ich möchte der Arbeit das rechte Maß zuteilen. Voraussetzung dafür ist, dass ich weiß, was mir sonst noch wichtig ist im Leben – sind Menschen, Beziehungen, die Musik, die Kunst, das Spiel, der Sport...
Je nachdem, was mir wichtig ist, werde ich Zeit und Energie brauchen, um diese Ziele zu verfolgen.

2. Schritt: Zufriedenheit

Gesund ist eine Arbeit, wenn ich mit meinem Herzen dabei bin, wenn ich mich ein Stück weit dieser Arbeit hingeben kann.
Natürlich gibt es auch in so einem Fall Zeiten, wo es mühsam wird, in denen Frustration überwiegt und die Aufgabe eher belastet als erfüllt. dann nützt es auf Dauer nichts, zu jammern, zu schimpfen, zu klagen – das kann allenfalls kurzfristig entlasten. Jammern hilft nicht weiter. Ein genauer Blick auf meine Arbeitssituation ist ein erster Schritt, zu Zufriedenheit zu finden: Was genau macht mich unzufrieden? Ist der unbefriedigende Zustand ein vorübergehender? Kann ich damit bis zu einem gewissen Zeitpunkt leben oder muss ich bald eine Änderung herbeiführen, um nicht krank zu werden?
Kaum eine Arbeit ist rundherum optimal. Jeder kennt die Anteile in seinem Beruf, die eben dazugehören, aber nicht unbedingt Spaß machen, die mühsam sind, aber einfach getan werden müssen. Nun kommt es auf meine Haltung, auf meine Einstellung diesen ungeliebten Arbeiten gegenüber an: ich kann sagen – Bringen wir`s halt hinter uns! Und loslegen, abarbeiten. Oder ich kann mich von dem Gedanken leiten lassen: jede Arbeit, auch die banalste, hat einen Wert, ich muss ihn nur erkennen. Was ist der **Wert** dieser Tätigkeit, was „bringt“ sie mir, wofür kann ich sie nützen? Spüren Sie den Unterschied dieser beiden Möglichkeiten? Wenn ich den Wert einer Arbeit erkenne oder ihr einen Wert beimesse, finde ich auch Zufriedenheit.

3. Schritt: Spaß

Eine Freundin sagte mir auf meine Frage, was für sie gesunde Arbeit bedeutet: Ich muss einen Sinn sehen, meine Arbeit muss Spaß machen und Spaß macht sie mir, wenn ich etwas mitgestalten und weiterentwickeln kann.

Meinem Kaufmann um die Ecke macht die Arbeit auch Spaß – da bin ich sicher. Seine Arbeit verrichtet er pfeifend und summend. Für jeden hat er ein freundliches Wort oder einen lustigen Spruch auf den Lippen.
Es gilt also, den **Sinn** meiner Arbeit herauszufinden oder ihn ihr zu geben und die „Spaßfaktoren“ zu erkennen. Gesunde Arbeit bereitet Freude – mir selbst. Und wem seine Arbeit Spaß macht, der verbreitet eine Aura der Fröhlichkeit um sich, die auch anderen gut tut. Hl Elisabeth: Wir müssen die Menschen fröhlich machen!

4. Schritt: Mit Stress umgehen

Das ist unbestritten: Stress macht krank. Und je älter ich werde umso mehr sinkt meine Resistenz gegen Stress. Klar ist, dass Stress meine Kraft, meine Effektivität, meine Arbeitszufriedenheit auf Dauer negativ beeinflussen kann. Stress hat verschiedene Ursachen, bei jedem sind es andere. Auch hier muss jede/jeder seine Stressfaktoren analysieren. Sie können in den Arbeitsumständen begründet sein (Lärmpegel, Enge, dauerndes Unterwegs sein).
Sie können aus dem privaten Bereich kommen (Beziehungsprobleme, Mehrfachverantwortung)
Von vielen wird Zeitdruck als Stressfaktor genannt. Wenn ich mich aber selbstkritische frage, warum mir die Zeit manches mal davon läuft und ich unter Druck gerate, stoße ich auf so manche stressfördernde Verhaltensweise

Ein paar Vorschläge zur Stressprophylaxe:

- Gegen Aufschieberitis:

  wenn ich alles aufschiebe, was zu erledigen ist, bis zum letzten Moment – dann wir mein Stresspegel nicht sinken. Dagegen hilft:
  Prioritäten setzen – zielgerichtet und zielstrebig handeln
  Druck wegnehmen: was nicht zu machen ist in der zur Verfügung stehenden Zeit, ist nicht zu machen.
  Große Aufgaben – den Berg - in Teilaufgaben – Arbeitsschritte unterteilen
  Eine Liste schreiben, was alles erledigt werden muss. Trick: Reihenfolge - Unangenehme Arbeiten zuerst erledigen – so belohne ich mich mit den angenehmeren Aufgaben

- Arbeit und ZuHause trennen

  Arbeit nicht mit nach Hause nehmen – auch nicht im Kopf: am Ende des Arbeitstages hinsitzen und aufschreiben: was muss morgen erledigt werden. So entlaste ich mich von der Sorge, ich könnte etwas vergessen

- Planen und gut vorbereiten; Disziplin: den eigenen Plan umsetzen, was ich mir vorgenommen habe anpacken und durchführen – das fängt oft schon damit an, rechtzeitig aufzustehen.

- Nein sagen lernen
  Manche - viele Frauen – neigen auch dazu, sich zu viel aufzuladen, nicht rechtzeitig Nein zu sagen.
  Nein sagen oder verhandeln, wenn ich den Eindruck habe, dass die gesetzte Zeit nicht ausreicht

- Mir selbst Zeit zuteilen – anstatt mir ein „Zeitlimit“ zu setzen – und noch bedrohlicher wirkt der Begriff: „deadline“

5 Schritt: Der 7. Tag

Mit Zeitzuteilung hat auch mein letzter Gedanke zu tun. Es ist ein uralter Gedanke. Er durchzieht die Bibel wie ein roter Faden. Es ist die Idee vom rechten Verhältnis zwischen Leben und Arbeit. Schon im Schöpfungslied wird diese Idee entfaltet: Nicht der Mensch ist die Krone der Schöpfung, sondern der **7. Tag**!
Die ganze Schöpfung und ganz besonders der Mensch braucht diesen Tag der Ruhe, um im Lot zu bleiben. Der 7. Tag steht dabei nicht nur für den Sonntag oder den Sabbat, der als Tag der Ruhe freigehalten werden soll von aller Arbeit.
Der 7. Tag steht für eine Haltung, die in unseren modernen Ohren sehr fremd klingt: es ist die Haltung der Gottesfurcht. Gottesfurcht hat nichts mit Angst vor Gott zu tun. Sie meint vielmehr, dass ich mich in Bezug setze zu Gott. Ich lasse mich berühren von all dem, was Gott mir geschenkt hat.
Die hl Hildegard von Bingen hat die Gottesfurcht als eine Frau gemalt, deren ganzer Körper mit Augen übersät ist. Sie versteht Gottesfurcht also als völlige Achtsamkeit für das, was ist, weil Gott in allem gegenwärtig ist. Sie gibt der Zusage Raum, dass ich mit meiner ganzen Existenz von Gott geliebt und angenommen bin – vor aller Leistung. Ich richte mich auf Gott aus. Und diese Ausrichtung auf Gott befreit mich von der krankhaften Bezogenheit auf mich selbst. Eine solche innere Ausrichtung braucht aber Raum und Zeit.

Von wem können wir all das besser lernen als von Jesus. Immer wieder berichtet das Evangelium, dass er sich zurück zog, um zu beten: Vor wichtigen Entscheidungen wie der Auswahl der 12 Apostel zieht er sich zurück und betet die Nacht durch. Als die Menschen ihm

nachlaufen und ihn zu sehr bedrängen, lässt er sich auf den See hinaus rudern, um zur Ruhe zu kommen und zu beten. Auf dem Höhepunkt seines Heilshandelns, nimmt er sich mit 3 Jüngern heraus, steigt auf einen Berg und erfährt dort Verwandlung und Bestärkung für den schweren Weg, der noch vor ihm liegt.

Auch die Vita der großen Heiligen zeugt von dieser Art der Ruhe und des Rückzugs. Sich mit Gott verbinden, meditieren, sich versenken ist kein „Muss“ sondern eine pure Notwendigkeit für den, der nachfolgen will. Christliche Spiritualität lebt aus der Balance zwischen Ruhe und Tat.
So braucht Arbeit, wenn sie gesund sein soll, den anderen Pol: die Ruhe - einfach da sein vor Gott.

Elisabeth Kehle