



## Im Brennpunkt: „Die Arbeit“

**Es scheint wichtig, sich einmal damit zu beschäftigen: Was bringt uns die Arbeit konkret, und warum arbeiten wir überhaupt? Wie hängen Arbeitsfähigkeit, Arbeitsmotivation und Arbeitsnutzen miteinander zusammen? Und welche Bedeutung hat „Arbeit“ in meinem ganz persönlichen Leben?**

Zunächst einmal: Was heißt „Arbeitsfähigkeit“?

**Arbeitsfähigkeit** bedeutet ein Zusammenfinden der individuellen Fähigkeiten eines Menschen mit den spezifischen Bedingungen und Anforderungen eines Arbeitsplatzes.

Der finnische Wissenschaftler Juhani Ilmarinen hat die wesentlichen Einflussfaktoren auf die Arbeitsfähigkeit eines Menschen in vier Ebenen dargestellt: Gesundheit, Kompetenz, Werte und Arbeit.

Sind körperliche, mentale oder soziale Ressourcen eines Menschen beeinträchtigt, lässt somit auch seine Arbeitsfähigkeit nach. In Folge haben persönliche Einstellungen und Motivation eines Einzelnen genauso wesentlichen Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit wie z.B. die psychische Verfassung.

**Arbeitsmotivation** ist ein Prozess, der sich *in* einem Menschen abspielt und das Resultat von Bewertungen, Erwartungen, Wahrnehmungen, Vorlieben und Bedürfnissen. Gibt es eine Differenz zwischen den gewünschten Zielen und der wahrgenommenen Situation, ist der Mensch motivationsarm, überhaupt arbeiten zu gehen.

In Bezug auf den Arbeitsnutzen mag sich manch einer fragen: Weshalb soll ich überhaupt arbeiten gehen, wenn ich ein nicht viel schlechteres Einkommen durch das soziale Sicherheitsnetz bekommen kann? Was habe ich für persönliche Bedingungen an meinem Arbeitsplatz? Bin ich der Meinung, Arbeit muss Spaß machen oder bin ich bereit, für einen bestimmten Lohn meine Arbeitskraft zur Verfügung zu stellen? Nicht zu verleugnen ist auch der Motivationsaspekt des Umfeldes, welches bestimmte Normen und Werte transportiert. Was denken Freunde und Familie darüber, dass ich einen bestimmten Job habe oder ggf. arbeitslos bin? Welche Motive gibt es überhaupt, arbeiten zu gehen?

Zum einen besteht der Wunsch nach **Selbstverwirklichung und Anerkennung**: Jeder Mensch benötigt Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Und eine hohe Wertschätzung führt auch zu hohen Leistungen am Arbeitsplatz.

Zum anderen sind **soziale Bedürfnisse** wie Zugehörigkeit und Team- Erfahrungen von Bedeutung. Durch materielle Sicherheit können die Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen erfüllt und eine Familie ernährt werden. Aber nicht nur die Motivation ist ein Faktor der Arbeitsfähigkeit, auch die psychische Verfassung eines jeden ist ausschlaggebend.

Sind die Arbeitsbedingungen zu fordernd und ist der Arbeitnehmer psychisch überlastet, ist der Arbeitszustand nicht lange aushaltbar. Nicht umsonst ist der Begriff „Burn-out“ weit verbreitet und ging in den letzten Jahren vermehrt durch die Medien. Burn-out ist weder eine Krankheit noch



eine genau definierte Diagnose, es ist ein Begriff, der für alle möglichen Arten von Stress, Antriebslosigkeit und Formen der Depression verwendet wird. Beim Burn-out handelt es sich um einen Erschöpfungszustand, der arbeitsassoziiert entstanden ist. Viele Mediziner sehen in den Symptomen des Burn-outs eine Vorstufe der Depression. Ist meine Arbeitsfähigkeit nicht vorhanden, bedingt durch persönliche oder strukturelle Gründe, kann ich nicht arbeiten – und werde möglicherweise arbeitslos.

Ganz gleich, aus welchen Gründen jemand „arbeitslos“ ist. Fakt ist, Arbeitslosigkeit bringt eine Menge Folgen mit sich.

Mögliche individuelle **Folgen der Arbeitslosigkeit**, insbesondere der Langzeitarbeitslosigkeit, sind beispielsweise psychische und gesundheitliche Probleme, gesellschaftlich-kulturelle und soziale Isolation, familiäre Spannungen und Konflikte, Schuldgefühle, Aggressivität und - trotz Grundsicherung – eine relative Verarmung. Zwischen den meisten genannten Folgen besteht dabei ein sehr enger Zusammenhang. Arbeit ist für viele Menschen ein psychosozialer Stabilisierungsfaktor und regelt Tagesstruktur und soziales Umfeld. Zu den potenziellen psychischen Folgen zählen Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifel und Resignation. Da der persönliche Erfolg und die soziale Anerkennung stark von beruflichen Leistungen abhängen, fehlt dem Arbeitstosen die Bestätigung seiner Umwelt. Eine besonders häufige psychische Folge von Langzeitarbeitslosigkeit ist die Depression.

**Das Thema „Arbeit“ ist ein großes kulturelles, mediales aber auch persönliches Thema, mit dem sich Jeder einmal in seinem Leben auseinandersetzen wird.**

Vor 100 oder 150 Jahren haben die Menschen in Deutschland viel mehr gearbeitet als wir heute - sie hatten praktisch keine Freizeit, weil sie neben 12 Stunden industrieller Arbeit häufig auch noch Nebenerwerb betreiben, bspw. ihr Stück Land bestellen mussten; Sie haben gearbeitet, gegessen und geschlafen. Trotzdem ist der Stress der Arbeit heute um einiges höher.

Menschen verstehen ihre Arbeit häufig unbewusst als einen Kompensator einer unbefriedigten Vergangenheit: Sie haben in ihrer Kindheit immer darauf gewartet, dass der Papa sie lobt für das, was sie geschafft haben, aber da kam kein Lob; da kam nichts. Und jetzt im Beruf warten sie wie ein Kind auf Lob und Anerkennung ihres Vorgesetzten, der dann zum „Papa“ werden soll. Das heißt: Die Motivation zur Leistung, zur Anstrengung läuft sich tot, weil diese Rückmeldungen nie so kommen werden, wie dieser Mensch sich das erträumt hat; ein wahnsinniger Stressfaktor!

Ein grundsätzlicher, erster Schritt in die „Befreiung“ von falschen Lebens- und Denkmustern ist die Erkenntnis, dass Arbeit immer mit Anstrengung verbunden sein wird. Und es gibt nicht die Möglichkeit, Stress zu vermeiden. Wir haben nur die Möglichkeit, uns von falschen Erwartungen – vor allem in uns selbst und anderer - zu verabschieden.

[Abdruck von Textpassagen mit freundlicher Genehmigung des Wendepunkt e.V., aus: Freundesbrief April 2014, Kathi Andres und Gerhard Kleinlützum](#)