



## Macht uns Arbeit glücklich oder krank?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt Antworten aus der Psychologie vor.

Wir kennen sie alle - die Meldungen, nach denen psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch sind und der Burnout durch unsere Arbeit hervorgerufen wird. Doch es gibt auch die andere Seite - nämlich die, die Arbeit glücklich macht. „Der Arzt, Psychotherapeut und Neurobiologe Dr. Joachim Bauer hat dazu interessante Thesen formuliert. Natürlich gehört zu einem glücklichen Arbeitsprozess ein gutes Arbeitsklima und passende Arbeitsbedingungen. Aber wir sind auch zu einem guten Teil selbst verantwortlich“, so Dr. Willi Martmüller. „Der Mensch strebt in seinem Leben nach Resonanz. Er möchte Anerkennung und Wertschätzung, er möchte sich in seiner Arbeit mit seiner Identität finden - das beschreibt Joachim Bauer als Resonanzverfahren. Wenn uns das gelingt, dann empfinden wir Arbeit als sinnstiftend und aus neurobiologischer Sicht werden



mit Dr. med.  
Willi Martmüller

### Deutsches Ärzteblatt: Bedrohung Burnout

Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich von Burnout bedroht. Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über die sogenannten typischen Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies zeigt eine Umfrage der pronova BKK. Fast neun von zehn Deutschen fühlen sich demnach von ihrer Arbeit gestresst. Der Umfrage zufolge sehen 50 Prozent der Beschäftigten daher auch für sich ein mäßiges bis hohes Burnout-Risiko. Jeder Siebte sieht bei sich selbst die Gefahr, vollkommen auszubrennen. Zu den Hauptgründen für das Gefühl völliger Erschöpfung zählen laut Umfrage ständiger Termindruck (34 Prozent), emotionaler Stress durch Kunden oder Patienten (30 Prozent), Überstunden und schlechtes Arbeitsklima (je 29 Prozent).

Dtsch. Ärzteblatt, April 2018

viele gesunde Botenstoffe ausgeschüttet. Eine für uns gute Arbeit ist eine positive Begegnung mit der Welt, mit uns selbst und mit den anderen Menschen. Diese gute Arbeit fühlt sich auch gut an und macht uns glücklich. Entgegengesetzt sind die Phänomene, die uns das Gegenteil erleben lassen. Wir müssen arbeiten, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen, auch um Neues zu entdecken und - wie geschildert - als Basis der menschlichen Identität. Wachsen die Anforderungen an den Einzelnen durch die Arbeitsbedingungen der modernen Welt über das erträgliche Maß hinaus, so erleben wir ein Ausgebranntsein, einen Burnout. Die gesundheitlichen Belastungen - körperlich wie seelisch - ersticken und überlagern die natürlichen und positiven Eigenschaften des Phänomens Arbeit. Dieser Sinnverlust der Arbeit macht uns krank - und es hilft uns nicht, einfach aus der Arbeit herauszugehen. In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass zahlreiche Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen Bildung und dem Risiko qualitativer Arbeit darlegen. Der Verlust von Energie als Ergebnis nachhaltiger Enttäuschungen (übrigens kann dies durchaus schon als Schüler vorhanden sein), der Widerwille gegen Arbeit und der Verlust von Effektivität bilden eine unheilvolle Trias und erhöhen das Risiko einer Depression oder anderer gesundheitlicher Risiken deutlich. Hier zeigen Studien, dass Männer deutlich stärker betroffen sind als Frauen.

Was tun? Einen positiven Dreiklang bilden aus persönlicher (oder betrieblicher) gesundheitlicher Vorsorge (Achtsamkeit), Bildung und Verbesserung der Arbeitsplatzbedingungen (ein Arbeitsfeld für Politik und Gewerkschaft?) lassen uns zu einer Arbeit zurückkehren, die nicht nur gut ist, sondern die sich auch gut anfühlt.“

anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)