

Medikamente „kein Ersatz für gute Arbeitsbedingungen“

Arbeit und Gesundheit Joachim Bauer sieht Gefahr für einen Burnout nicht in zu viel Arbeit – Problem ist eine anhaltende Überbeanspruchung

VON OLAF WINKLER

Stiefenhofen Der Mensch ist für die Arbeit gemacht. Professor Dr. Joachim Bauer begründet das nicht zuletzt biblisch. Auch aus Sicht des Neurobiologen und Psychotherapeuten nimmt die Arbeit eine wichtige Funktion im Leben eines Menschen ein: „Arbeitslose haben die schlechtesten Gesundheitswerte“, stellt Bauer in seinem Vortrag in der Hochgratklinik in Stiefenhofen-Wolfsried fest. Das Thema beschäftigt ihn seit Langem. Und jetzt hat er ein Buch dazu geschrieben: „Menschliche Arbeit: Warum unser Glück von ihr abhängt und wie wir Burnout vermeiden können.“

Joachim Bauer lehrt an der Freiburger Universität und war bis 2010 ärztlicher Direktor der beiden Dr.-Reisach-Kliniken in Stiefenhofen und Oberstdorf. Noch immer ist der 62-Jährige regelmäßig im Allgäu und hält Vorträge an der Dr.-Reisach-Akademie.

Wertschätzung wichtig

Diesmal stellte er Ergebnisse aus der Gen-Forschung an den Anfang. Danach sei klar, dass nicht nur Nahrung oder Gifte Gene beeinflussen können, sondern beispielsweise auch Stress. Zu bewältigende Aufgaben seien gesundheitsförderlich, denn hier folge dem kurzzeitigen Stress ein positives Ergebnis. Anhaltende Überbeanspruchung jedoch führen, so Bauer, nicht nur zu Bluthochdruck und damit zu möglichen Herz-Erkrankungen, sondern auch zu einem Burnout. Wichtig für je-



Professor Dr. Joachim Bauer zeigt in seinem neuen Buch die Licht- und Schattenseiten der menschlichen Arbeit auf Foto: Olaf Winkler

Tipps vom Fachmann

Zur Vermeidung eines Burnout rät Professor Dr. Joachim Bauer:

- Zu starke Beschleunigung im Beruf vermeiden.
- Multitasking (Erledigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig) vermeiden.
- Auf gute kollegiale Beziehungen achten.
- Schlechte Führung zur Sprache bringen.
- Sich auf die Arbeit einlassen, aber die eigene Distanzierungsfähigkeit bewahren.
- Privatleben pflegen mit Muße-Zeiten persönlichen Beziehungen, Meditation, ehrgeizlosem Sport und Begegnungen mit der Natur (owi)

den Menschen sei ein Gleichgewicht zwischen Beanspruchung und Belohnung. Letztere erfolge vor allem durch soziale Akzeptanz, Wertschätzung, Anerkennung und Beachtung. Dies gelte für Kinder, die all dies im Idealfall durch ihre Eltern erfahren. Aber auch im Berufsalltag sei dies durch Vorgesetzte notwendig. Zu wenig sei dieses Wissen in der Betriebswirtschaft verankert: „BWL-Absolventen wissen nicht, wie man Menschen führt“, so Bauer.

Eine verweigerter Anerkennung aktiviere im menschlichen Gehirn die gleichen Bereiche wie körperlicher Schmerz. Der Mensch reagiere unterschiedlich: mal aggressiv, mal mit einem Burnout, mal mit einer Depression.

Der Mensch könne durchaus auch über einen längeren Zeitraum intensiv arbeiten – wenn die Belohnung auch in Form guter Arbeitsbedingungen stimmt. „Medikamente können das nicht ersetzen“, so Bauer. Und hier liege auch der Unterschied zwischen Burnout und Depression. Der Burnout sei eine auf den Arbeitsplatz bezogene Leistungs- und Motivationsstörung, die Depression hingegen erfasse den ganzen Menschen. Ein anhaltender Burnout könne aber durchaus zur Depression führen. Die Pharmaindustrie, so Bauer, „will den Burnout weg haben, um mit Medikamenten behandeln zu können“. Jedoch: „Psychopharmaka können kein Ersatz für gute Arbeitsbedingungen sein“ (Bauer).