

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

DIE ARBEITSLOSIGKEIT UND IHRE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN

Die Arbeitslosigkeit ist eines der bedrückendsten aktuellen Probleme unserer Zeit. Sie hat allerdings in Europa schon schlimmer gewütet. Vor allem muss man sich – im Vergleich zu den Jahren zwischen den beiden Weltkriegen – einige grundsätzliche Unterschiede vor Augen halten: Wir haben heute keine körperlichen Mangelzustände wie Hunger und Unterernährung mit allen ihren Folgen sowie aufgrund unseres Sozialgefüges kaum verbreitete echte Armut oder gar Verelendung mehr. Noch nie war der materielle Schutz so ausgebaut.

Doch Arbeitslosigkeit hat auch eine vor allem langfristig wirkende psychosoziale Komponente, die auf Dauer nicht ohne seelische Konsequenzen bleiben kann. Dies war zwar früher auch nicht anders, doch dort stand die materielle Not im Vordergrund. Heute sind es vor allem die psychischen Auswirkungen. Denn Arbeitslosigkeit ist eine besondere Form der psychosozialen Zermürbung. Das ist den wenigstens bewusst, die sich eines sicheren Arbeitsplatzes erfreuen können. Denn Untätigkeit ist nicht Freizeit. Man kann nicht gegen seinen Willen „endlos ausspannen“. Sonst droht man körperlich inaktiv, geistig träge, seelisch instabil und psychosozial stigmatisiert zu werden. Und schließlich sogar Kontaktfähigkeit und Selbstachtung zu verlieren. Was also kann man tun?

Nachfolgend nach gängigem Lehrbuchwissen ein kurzer Überblick.

Erwähnte Fachbegriffe:

Arbeitslosigkeit – Untätigkeit – erzwungene Freizeit – verlorenes Zeitgefühl – beruflicher Trainingsverlust – erzwungener „Urlaub“ – Arbeitslosigkeits-Schock – Arbeitslosigkeits-Reaktion – Demoralisierung durch Arbeitslosigkeit – Verlust der Zeitperspektive – Arbeitslosigkeit und Geschlecht – Arbeitslosigkeit und Alter – Arbeitslosigkeit und Zivilstatus – Arbeitslosigkeit und soziale Schicht –

Arbeitslosigkeit und Berufsbild – Job-Mentalität und Arbeitslosigkeit – Arbeitslosigkeit und Isolationsgefahr – Arbeitslosigkeit und sozialer Rückzug – Arbeitslosigkeit und Ausgrenzungs-Gefahr – Arbeitslosigkeit und Schuldgefühle – Arbeitslosigkeit und Pseudo-Beschäftigung – Leidensbild durch Arbeitslosigkeit – seelische Störungen durch Arbeitslosigkeit – funktionelle Störungen durch Arbeitslosigkeit – körperliche Einbußen durch Arbeitslosigkeit – Arbeitslosigkeit und psychische Krankheit – Arbeitslosigkeit und Selbstbehandlung – u.a.m.

Demoskopische Befunde

Die Arbeitslosigkeit, die im erweiterten Sinne allein in der Bundesrepublik mehr als drei Millionen Mitbürger trifft (laut Statistik der Bundesagentur für Arbeit, Stand: März 2016), ist zwar in aller Munde und war lange das innenpolitische Thema Nummer 1. Trotzdem können sich offenbar viele kein richtiges Bild von ihren Auswirkungen machen. Fast die Hälfte der Bevölkerung kennt weder in ihrem Verwandten- noch Bekanntenkreis jemand, der arbeitslos war oder ist. Dennoch wird sie nach wie vor als eine der größten Bedrohungen generell angesehen, nicht zuletzt unter den derzeitigen Migrations-Bedingungen. Auf jeden Fall haben sich in letzter Zeit die abschätzigen, wenn nicht ironischen Kommentare gemäßigt („zuvor wurde doch immer über so viel Stress und zu wenig Freizeit gejammert, jetzt, da sie genügend davon haben, ist es auch wieder nicht recht...“). Nach wie vor schwelt jedoch in einem Teil der Bevölkerung der meist unausgesprochene Verdacht: "Einige wollen doch gar nicht arbeiten".

Unklar ist in der Bevölkerung auch, ob sich ein Arbeitsloser spürbar einschränken muss. Dabei verfügt die ältere Generation der Stellungslosen noch über eigene Kindheits-Erinnerungen aus den selbst fortgeschrittenen Nachkriegsjahren, auch als damalige Kinder und Jugendliche von entsprechend betroffenen Vätern. Mit diesen Maßstäben ausgestattet ist sie bisweilen zufriedener als die Jungen, die vor allem den Wohlstand der letzten Jahrzehnte vor Augen haben. Die Wirklichkeit ist jedoch umgekehrt: Ältere Arbeitslose haben sich erfahrungsgemäß mehr einzuschränken als jüngere. Ansonsten betrifft es offenbar Männer mehr als Frauen und Angestellte mehr als Arbeiter. Doch dass sich die Arbeitslosen verschulden bzw. ihren Freunden und Bekannten „auf der Tasche liegen“, wird nur relativ selten beklagt.

Andererseits nimmt natürlich die Zahl jener zu, die ohne Arbeit keinerlei frei verfügbares Einkommen mehr haben. Doch das ist nicht nur das Schicksal der Arbeitslosen. Zieht man vom Einkommen alle laufenden Kosten wie Miete, Heizung, Bekleidung, Essen u. a. ab, dann bleiben zwar auch bei mehr als jedem siebten Berufstätigen nicht mehr viel übrig, allerdings eben auch bei vier von zehn Arbeitslosen, wenn nicht mehr.

Nun wird immer wieder diskutiert, ob Arbeitslosigkeit nicht auch eine Frage der Mentalität, also der persönlichen Anschauung und Lebenseinstellung sei. Sind hier nicht langfristige Einflüsse oder gar Versäumnisse mit beteiligt? In der Tat häufen sich auf mannigfache Weise in den Haushalten der Arbeitslosen Anzeichen, die – allgemein gesprochen – für weniger Stabilität zu sprechen scheinen. Dies gelte vor allem für Bereiche, die eher langfristig angelegt seien und nicht auf die derzeitige missliche Situation zurückgehen. Dazu gehörten besonders Planungen, die natürlich von langer Hand vorbereitet sein wollen und nicht starr und schicksalhaft an die berufliche Stellung gebunden sind. Die Diskussion in entsprechenden Expertenkreisen hält an, und zwar nicht zur Diskriminierung des ohnehin schwer belasteten Bevölkerungsanteils, sondern um bereits im Vorfeld zu präventiven Lösungen zu finden, wenn die Arbeitslosigkeit aus beispielsweise wirtschaftlichen Gründen schon nicht abzuwenden ist.

Auf jeden Fall scheint die Arbeitslosigkeit jedoch nicht grundsätzlich zur Vernachlässigung des Äußeren bzw. weiterer äußerer Aspekte zu führen, auch wenn sich die Betroffenen weniger leisten können.

Untätigkeit ist nicht Freizeit

Nicht selten wird die Frage diskutiert, ob Unterbeschäftigung oder Arbeitslosigkeit nicht wenigstens als „Freizeit“ genutzt werden kann. Doch dies ist inzwischen geklärt: Was im Übermaß vorhanden ist, verliert an Wert. Wenn dieses Übermaß noch erzwungen ist, kann es zur Belastung werden. Auf jeden Fall befriedigt ein solches „Freizeitangebot“ weit weniger, da der Wechsel zwischen Arbeit und Entspannung wegfällt. Man kann nicht den ganzen Tag, ja wochen- und monatelang entspannen. Das wird zum „Stress“ eigener Art: Das Zeitgefühl geht verloren; man kann sich nicht mehr recht erinnern, wie man die letzten Tage verbracht hat, da ohnehin alles gleichförmig, bedeutungslos und deprimierend ist (siehe auch das Stichwort „Rentenbankrott“ mit ggf. vergleichbaren Folgen).

Fast allen Arbeitslosen bereitet es wachsende Schwierigkeiten, dieses ungewollte Überangebot an „Freizeit“ aktiv und sinnvoll zu nutzen. Sogar Weiterbildungs- und Umschulungskurse werden auf diese Weise mitunter als lästig und – durch den psychophysischen Trainingsverlust bedingt – sogar als besonders anstrengend empfunden. Nur etwa jeder Zehnte berichtet von kompensatorischen Aktivitäten, jeder siebte von sportlicher Betätigung. Letzteres scheint jener Prozentsatz von Arbeitslosen zu sein, der von seiner Umwelt trotz allem als (weiterhin) interessiert und aktiv geschildert wird.

Ein weiteres Reizthema sind die „schönsten Wochen des Jahres“, der Urlaub, besonders im Süden. Auch hier scheint die Tür zum Paradies für die Arbeitslosen immer offen zu stehen. In Wirklichkeit sind die Urlaubsreisen Arbeitslo-

ser um fast die Hälfte zurückgegangen, besonders ins Ausland. Die Gründe sind nicht nur finanzieller Natur (s. o.).

Arbeitslose werden andere Menschen

Schon 1933 wurde eine bereits historisch gewordene Studie über die Arbeitslosigkeit veröffentlicht, die in ihren Grunderkenntnissen auch heute noch Geltung hat: Der „Schock“ der Arbeitslosigkeit oder auch der drohenden Entlassung führt zunächst zur Mobilisierung aller Kräfte und zu einer (forciert) optimistischen Einstellung, um schließlich aber unter dem Druck der Realität in eine pessimistische Grundhaltung und schließlich in einen verhängnisvollen Fatalismus zu münden.

Freilich führt dies nicht sofort zu entsprechenden Konsequenzen. Wie man inzwischen weiß, ist mit seelischen, aber auch psychosozialen Veränderungen erst nach einer Phasenverschiebung von 3 bis 12 Monaten nach eingetretener Arbeitslosigkeit zu rechnen. Nachfolgende Tabelle fasst einige Stichworte zu dieser Entwicklung zusammen.

DIE ARBEITSLOSIGKEIT UND IHRE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN
<ul style="list-style-type: none"> - Allgemein demoralisierende Wirkung - Störung der Berufs- und Freizeitrolle - Verlust der Zeitperspektive - Handlungs-Ohnmacht - Belastung aller sozialen Bezüge (Ansehen, Selbstwert usw.) - Vertrauenskrise - Einbußen im familiären Bereich, vor allem zunehmende Entfremdung im engeren Personenkreis - Einschränkung der persönlichen Ausgaben - Rückgang von Aktivitäten und Interessen trotz vermehrter freier Zeit <p>nach A. Holleder, 2009</p>

Den verschiedenen Studien zu diesem Thema ist zu entnehmen, dass es unterschiedlich belastete Risikogruppen und typische Problemkreise gibt. Im Einzelnen:

Geschlecht: Männer, insbesondere alleinstehende, werden ausgeprägter durch Arbeitslosigkeit belastet. Frauen, vor allem Jüngere, scheinen sich eher

wieder in die Familie zu integrieren. Sie können durch ihre Haushalts- und Handarbeiten oder die Versorgung jüngerer Geschwister bzw. älterer Familienmitglieder leichter Aufgaben und Anerkennung finden und dadurch eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber den Frustrationen eines stellungslosen Lebens mobilisieren.

Alter: Am härtesten betroffen sind ältere Arbeitslose. Besonders die über 50-Jährigen kommen sich am ehesten überflüssig vor und wirken häufig spürbar bedrückter als ihre jüngeren Kollegen unter 30. Dies betrifft besonders jene, die ein Leben lang hart gearbeitet haben. Jüngere, denen dieser Rhythmus noch nicht so in Fleisch und Blut übergegangen ist, überwinden diesen Bruch offenbar eher. Sie haben allerdings meist auch weitere Ideale als nur Arbeit und Leistung.

Zivilstatus: Nicht nur in finanzieller, sondern auch in psychologischer Hinsicht ist die Größe des Haushalts von Bedeutung bzw. ob noch jemand mitverdient. Arbeitslose, und hier überwiegend das männliche Geschlecht, sind allerdings seltener verheiratet oder leben öfter in einer ungebundenen Partnerschaft zusammen.

Soziale Schicht: Auch der soziale Status hat großen Einfluss. Und hier gehören nur jeder zwanzigste Berufstätige, jedoch viermal so viel Arbeitslose zur untersten gesellschaftlichen Statusgruppe. Menschen ohne Berufsausbildung und Schulabschluss haben aber in schlechteren Zeiten und Wirtschaftslagen ganz besonders ungünstige Aussichten und sind überdurchschnittlich häufig von langfristiger Arbeitslosigkeit betroffen.

Berufsbild: Arbeitslose, die eher an ihrem Beruf hängen, leiden naturgemäß stärker unter dem Verlust ihres Arbeitsplatzes als jene, denen nur ein austauschbarer Job zum Geldverdienen verloren gegangen ist. Doch selbst bei einer Job-Mentalität ist die (ungeliebte) Arbeit mehr als nur wirtschaftlicher Gewinn. Denn auch ein Job gliedert den Tagesablauf, bietet menschlichen Kontakt, fordert Aktivität und verschafft sozialen Status.

Isolationsgefahr: Die Berufsarbeit und der Arbeitsplatz sind für viele Menschen, trotz aller sonstigen Betätigungs- und Unterhaltungsmöglichkeiten noch immer die zentrale Lebenssphäre, auf jeden Fall ein Ort der Geselligkeit, auch wenn man diese Erkenntnis offenbar erst als Arbeitsloser richtig zu realisieren scheint. Das Zusammensein mit den Kollegen steht an der Spitze dessen, was in der Regel am Arbeitsplatz gelobt wird. Jetzt fehlt es und man versucht ratlos, diese Lücke irgendwie zu füllen. Denn Arbeit bedeutet Kontakt und Arbeitslosigkeit heißt Verlust wertvoller gesellschaftlicher Beziehungen, die nicht unwesentlich zur innerseelischen Stabilisierung beitragen.

Auf diese Weise verliert der Arbeitslose langsam an Selbstachtung, auch wenn sich viele verzweifelt bemühen, wenigstens an der Geselligkeit keinen

Abstrich zu machen. Doch meist lässt sich diese negative Entwicklung nicht aufhalten. Es beginnt ein neues, ungewolltes und durchaus schwieriges Verhältnis zur gewohnten Umwelt, das man oft auch noch stichhaltig begründen, wenn nicht gar rechtfertigen muss.

Da die meisten wenig Geld haben und es ihnen schwerfällt, „eine Runde auszugeben“, halten sie sich auch mehr und mehr von ihrem Stammlokal fern, wo sie Freunde und Bekannte treffen könnten. Diejenigen, die sonst in ihrer Freizeit gerne den Sportverein oder das Schwimmbad, vielleicht auch die örtliche Leihbibliothek aufgesucht haben, vermeiden solche Orte jetzt, um nicht als Arbeitsloser ausgemacht zu werden. Auch wenn sich die Umgebung einsichtig zurückhält, wird das Problem trotzdem nicht erträglicher. Nicht wenige empfinden schon die bedeutungsvollen Blicke als beschämend bis schmerzlich, die ihnen auf Schritt und Tritt zu signalisieren scheinen: „Also Du auch“ oder „Du noch immer“.

Ganz besonders zuwider sind den meisten männlichen Arbeitslosen jene Pseudo-Beschäftigungen, die ihnen die Ehefrau in guter Absicht aufdrängt: Den Garten richten, einkaufen, saubermachen, kurz „Entlastungen“, die als Verlegenheits-Gesten empfunden werden (müssen). Darüber hinaus kann derlei sogar zur Arbeitslosigkeit der Hausfrau führen, wenn sich der Ehemann kompensatorisch zu sehr engagiert.

Schuldgefühle: Sowohl die früheren als auch die heutigen Studien legen den Verdacht nahe, dass längere Arbeitslosigkeit die Persönlichkeit verändern kann. Die Ursachen sind nicht nur der bereits erwähnte ungewohnte Tagesrhythmus infolge der fehlenden Hauptbeschäftigung, sondern auch Minderwertigkeitsgefühle und Schuldkomplexe. Selbst heutzutage, da allein Millionen Europäer dieses Schicksal teilen, meinen viele Betroffene, sie hätten sich ihre Lage selbst zuzuschreiben – vor allem jene, bei denen dies am wenigsten zutreffen scheint. Zumeist orientiert an unserer einseitig materiell ausgerichteten Wertwelt glauben sie zu einem Menschen „zweiter Klasse“ herabgesunken zu sein, an Einkommen, Lebensstandard und damit sozialem Status eingebüßt zu haben und vor allem keinen Beitrag mehr zur Güterproduktion leisten zu können. Vor allem ältere Männer fühlen sich solchen Vorurteilen, an die sie tragischerweise oft selbst am meisten glauben, besonders hilflos ausgeliefert.

Seelische, körperliche und psychosoziale Folgen

Die erzwungene Muße tut auch der Gesundheit nicht gut. Als erstes stellt sich in der Regel ein verstärkter Alkohol-, vor allem aber Tabakkonsum ein (Arbeitslose rauchen in etwa drei Viertel aller Fälle, im Gegensatz zu inzwischen deutlich weniger rauchenden Berufstätigen). Auch mit vermehrter Drogengefahr ist zu rechnen, insbesondere bei jugendlichen Betroffenen. Doch diese Formen der „Selbsttherapie“ bringen natürlich auf Dauer keine Erleichterung,

entwickeln nur die bekannten Nachteile und potenzieren damit das eigentliche Problem.

Die häufigsten Schwierigkeiten finden sich auf seelischem und psychosozialen Gebiet. Viele Arbeitslose wirken im Laufe der Zeit resigniert, verstimmt, bedrückt oder gar niedergeschlagen, verzagt, leicht verletzlich und kränkbar, verunsichert, pessimistisch oder negativistisch, unzufrieden, vorwurfsvoll, dysphorisch, mürrisch, reizbar, ja sogar aufbrausend, aggressiv oder gar feindselig.

Die Merk- und Konzentrationsleistung kann abnehmen, nicht zuletzt wegen des durchgehenden Trainingsverlustes; dafür gewinnen Entscheidungsunfähigkeit, ängstliches Abwiegen, Grübeleien und hypochondrische Befürchtungen an Boden. Letztere sind die Brücke zu psychosomatischen oder funktionellen Störungen ohne organische Ursache, die dann auch noch einen psychosozialen Teufelskreis einzuleiten vermögen.

Beispiele: vor allem Kopfdruck, allgemeine, schwer abgrenzbare Missempfindungen, vegetative Entgleisungen (Hitzewallungen, Kälteschauer, erhöhte Temperatur-Empfindlichkeit), Schlafstörungen sowie gastrointestinale (Magen-Darm), kardiale (Herz) und respiratorische (Lungenfunktion) Beschwerden, denen – wie erwähnt – keine nachweisbaren krankhaften Ursachen (oder bestenfalls Grenz- oder „Minibefunde“) zugrunde liegen. Allerdings droht mitunter auch der Kreislauf zu dekompensieren, weil das körperliche Arbeitstraining ausbleibt und nicht durch intensive Freizeitbeschäftigung oder zumindest ausreichende Spaziergänge kompensiert wird.

Schließlich sind auch eine Reihe von psychosozialen Problemen nicht zu übersehen, die sogar zu gesellschaftlich-politischen Folgen auswachsen können. So registriert man in einigen Ländern eine Zunahme von Eigentumsdelikten sowie Gewalttätigkeit, vor allem gegenüber Kindern und Tieren. Die Suizidrate scheint im Steigen begriffen, wobei die eigentliche Gefahr offenbar erst nach (etwa 3?) Jahren akut wird. Tragischerweise sind nicht nur die Arbeitslosen betroffen, sondern auch jene Arbeitnehmer, die sich ständig von Entlassung bedroht fühlen und denen „langsam die Nerven durchgehen“.

Arbeitslosigkeit und psychische Krankheit

Während der wirtschaftlichen Depression zwischen den beiden Weltkriegen glaubte man eine Beziehung feststellen zu können zwischen erhöhter Arbeitslosigkeit und einer verstärkten Krankenhaus-Aufnahme von psychisch Kranken. Dies ist für unsere Zeit nicht mehr objektivierbar. Dabei muss man allerdings einräumen, dass die „Aufnahmepolitik“ und die Struktur des psychiatrischen Krankenhauses inzwischen einem starken Wandel unterworfen ist, nach wie vor, und zwar aus bürokratischen bzw. finanz-politischen Gründen. Es ist deshalb ergiebiger, unter diesem Aspekt die Statistiken der ambulanten sozial-psychiatrischen Dienste zu prüfen. Und hier scheinen sich in der Tat die seeli-

schen und vor allem psychosozialen Folgen der Arbeitslosigkeit deutlicher niederzuschlagen, sogar schon bei der jungen Generation.

Nun lässt sich zwischen wirtschaftlich schlechten Zeiten und psychischen Störungen nicht einfach eine direkte Beziehung konstruieren. Dafür sind die Ursachen und meist mehrschichtigen Hintergründe zu komplex. Außerdem muss man zwischen der Art seelischer Leiden differenzieren. Was auf jeden Fall alarmieren sollte ist der Umstand, dass solche Wirtschaftskrisen die Toleranz gegenüber psychisch Gestörten reduzieren. Dadurch setzt sich der gefürchtete Teufelskreis in Bewegung, der die ohnehin schutzlose Stellung psychisch Kranker noch verzweifelter macht.

Gerade in wirtschaftlich kritischen Zeiten könnte es deshalb Signalcharakter haben, wenn private und staatliche Arbeitgeber nicht nur darauf verzichten, psychisch Kranke und Behinderte als erste zu entlassen, sondern vermehrt geschützte Arbeitsplätze schaffen und Hilfestellung bei Umschulungsbemühungen und Arbeitstraining gewähren. Denn niemand hat dies so nötig wie psychisch Kranke, die bei längerdauernder Stellungslosigkeit als erste aus dem Arbeitsprozess ausgegliedert werden und dann naturgemäß noch schwerer in ihren Arbeitsrhythmus zurückfinden.

Differentialdiagnostische Aspekte

Nun kann es sich mitunter für den Hausarzt und sogar Psychiater als schwierig erweisen, zwischen einem depressiven Zustand nach längerdauernder Arbeitslosigkeit und einer Depression zu differenzieren, was nicht zuletzt therapeutische Konsequenzen hat.

Beschränkt man sich auf einige wenige Charakteristika, so finden sich beim

- **Depressiven** aus depressions-typischen Krankheits-Ursachen schwerere Verstimmungszustände und eine stärker ausgeprägte psychomotorische Hemmung (z. B. lähmende Arbeitsunfähigkeit), deutlichere Tagesschwankungen (z. B. Morgentief mit abendlicher Aufhellung) und die bekannte Devitalisierung (Stichwort: „körperliche Traurigkeit“). Besonders auffällig ist auch die (häufig somatisierte, d. h. „verkörperlichte“) Angst, und zwar im Gegensatz zur objektbezogenen und konkret benennbaren Furcht. Ferner Konzentrationsstörungen, Antriebsarmut und Gefühle der Gefühllosigkeit. Bei Schlafstörungen eher Früherwachen.

Dagegen scheinen sich – global gesehen – folgende Merkmale bei den

- **depressiven Zuständen im Rahmen längerdauernder Arbeitslosigkeit** zu häufen: Schuldgefühle im oben beschriebenen Sinne, gezielte, nachvollziehbare Befürchtungen, gelegentlich auch Angstzustände, vor allem auf psy-

chischer Ebene sowie innere Unruhe und Nervosität. Bei Schlafstörungen eher Einschlafstörungen.

Es soll jedoch nicht verschwiegen werden, dass sich die Realität meist komplexer darstellt und eine Diagnose nie allein aufgrund solcher Einzelfaktoren gestellt werden darf. Was letztlich zählt, ist das differentialdiagnostische Gespür des betreuenden Arztes, das nicht zuletzt durch einen guten Informationsstand (d. h. Patient und Angehörige) getragen wird.

Was kann man tun?

Das Wichtigste ist, nicht den Glauben an sich selber zu verlieren. Und beharrlich auf der Suche zu sein. Und vielleicht auch einmal eine Aufgabe anzunehmen, die früher undenkbar oder gar als „unter aller Würde“ eingestuft worden wäre.

Genauso wichtig: trotz Selbstwertproblematik Kontakt halten, sich nicht zurückziehen, sich nicht zu isolieren und damit zu vereinsamen.

Und was die befürchteten „hämischen“ Kommentare anbelangt, so mag zwar jeder Arbeitslose genügend Gegenbeispiele gesammelt haben, aber eines ist doch auch wieder erstaunlich: Die meisten Menschen sind letzten Endes hilfreicher und toleranter, als man denkt. Wer weiß auch, ob er nicht morgen selber dran ist. Das lässt zumindest einige Mitbürger mit Weitblick etwas vorsichtiger argumentieren und handeln.

Und was können Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und alle anderen Institutionen tun, die sich mit dem psychosozialen Problem der Arbeitslosigkeit konfrontiert sehen? Vor allem stützende Gespräche anbieten. Denn schon der antike Arzt Hippokrates empfahl vor rund 2.500 Jahren: "Für was ich Worte habe, darüber bin ich schon hinweg".

Dann eine konsequente Anleitung zu geistigem und körperlichem Training (nicht erlahmen lassen, immer wieder nachfassen). Und eine enge Zusammenarbeit mit der Familie, denn gemeinsam ist man stärker.

Bei Alleinstehenden regelmäßige Kontakte, um das fehlende Umfeld zu ersetzen und zeitliche und gemütsmäßige Fixpunkte zu schaffen.

Und bei allem Vorsicht vor Psychopharmaka oder anderen Arzneimitteln mit Wirkung auf das Seelenleben (nur mit ärztlicher Anordnung). Hier gilt es besonders auf die früher zu großzügig verordneten Beruhigungsmittel zu achten, die nicht nur seelisch entlasten, besonders entängstigen, sondern auch „abschotten“, ja gleichgültig oder gar „wurstig“ und damit initiativlos machen können (Fachausdruck: Indolenz-Syndrom). Ähnliches gilt auch für den unkritischen Einsatz von Schlaf- und Schmerzmitteln. Wo Medikamente allerdings

nötig sind und ärztlicherseits verordnet und im Verlauf kontrolliert werden, da soll man sie nutzen.

Wichtig ist aber auch Entspannungsverfahren zu lernen (Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation). Und für tägliche körperliche Aktivität zu sorgen, und zwar bei bekanntermaßen aktivierendem Tageslicht. Denn das wirkt gegen Stimmungstiefs und Angstzustände, besonders in den ohnehin deprimierenden dunklen Wintermonaten. Niemand verlangt von einem vor allem älteren Mitbürger, dass er seine früheren sportlichen Aktivitäten erneuert. Ein „täglicher Gesundmarsch“ sollte aber schon drin sein, sonst darf man sich nicht wundern, wenn zuerst die körperliche, schließlich die geistige und zuletzt die seelische Stabilität ins Wanken gerät – auch und vor allem als jemand, dem zur Zeit die tägliche Arbeitsstrukturierung entzogen ist.

Schlussfolgernde Zusammenfassung

Zum Abschluss noch einmal eine kurz gefasste Übersicht. Im Einzelnen:

- **Die Ursachen und ihre Folgen**

- Untätigkeit ist nicht Freizeit. Was im Übermaß vorhanden ist, verliert an Wert.
- Selbst entsprechende Freizeit-, Weiterbildungs- und Umschulungsangebote können dadurch zur Belastung werden.
- Man kann nicht wochen- und monatelang entspannen, das wird zum Stress eigener Art.
- Das Zeitgefühl geht verloren. Man kann sich nicht mehr recht erinnern, was man selbst die letzten Tage gemacht hat.
- Der geistige und körperliche Trainingsverlust führt dazu, dass selbst banale Aufgaben immer anstrengender werden.
- Berufsarbeit und Arbeitsplatz sind für viele noch immer die zentrale Lebenssphäre, auf jeden Fall ein Ort der Geselligkeit, der Kontakte, des geistigen und gemütmäßigen Austauschs. Das realisiert man erst als Arbeitsloser.
- Die Betroffenen verlieren langsam an Selbstachtung. Es beginnt ein neues, ungewolltes Verhältnis zur gewohnten Umwelt, zu Freunden, Bekannten, Nachbarn, ehemaligen Arbeitskollegen.

- Die Pseudo-Beschäftigungen werden immer unerträglicher: „Man weiß bald nicht mehr was man tun soll, um überhaupt etwas zu tun“.
- Die einseitig materiell ausgerichtete Wertwelt unserer Zeit zwingt dem Arbeitslosen Schuldgefühle auf („Menschen zweiter Klasse“). Dies betrifft offenbar vor allem ältere Männer.
- So lässt bisweilen ein seelisches, psychosoziales, psychosomatisches und schließlich sogar organisches **Beschwerdebild** nicht lange auf sich warten:
- In *seelischer Hinsicht* sind manche Betroffene zunehmend verunsichert, verzagt, resigniert, verstimmt, ja bedrückt und niedergeschlagen, auf jeden Fall leicht verletzlich und kränkbar, pessimistisch, schließlich negativistisch („schwarze Brille“), vorwurfsvoll, missgestimmt-mürrisch, reizbar, ja aufbrausend bis aggressiv, wenn nicht gar feindselig.

Es häufen sich Merk- und Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Entscheidungsunfähigkeit, ängstlich-hilfloses Abwiegen selbst banaler Fragestellungen und Aufgaben, schließlich dauerndes Gedankenkreisen, Grübeln und zuletzt hypochondrische Befürchtungen.

- In *körperlicher Hinsicht* sind es vor allem psychosomatisch interpretierbare Beschwerden ohne krankhaften organischen Befund: Kopfdruck, allgemeine, schwer abgrenzende, häufig auch wandernde Missempfindungen.

Nicht selten auch so genannte vegetative Entgleisungen (Hitzewallungen, Kälteschauer, erhöhte Temperaturempfindlichkeit), sowie Störungen von Herz und Kreislauf, Atmung, Magen-Darm, Schlaf u. a.

- Und schließlich sogar bestimmte *psychosoziale Folgen*: Die meisten entzünden sich an den seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen (s. o.). Es kann aber auch zu extremen Konsequenzen kommen wie vermehrte Eigentumsdelikte, ja Zunahme von Gewalttätigkeit, vor allem gegenüber Kindern und Tieren und zuletzt zu einer gefährlichen Suizidalität (Selbsttötungsneigung).

LITERATUR

Nachfolgend eine begrenzte Übersicht deutschsprachiger Fachliteratur mit erweiterter Themenauswahl:

Adler, R. H. u. Mitarb. (Hrsg.): **Psychosomatische Medizin**. Verlag Urban & Schwarzenberg, München 1996

APA: Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen – DSM-5®. Hogrefe-Verlag, Göttingen 2015

Bamberg, E. u. Mitarb.: Stress und Ressourcenmanagement. Strategien und Methoden für die neue Arbeitswelt. Verlag Hans Huber, Bern 2003

Becker, T. u. Mitarb.: S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen. In: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (Hrsg.): S3-Praxisleitlinien in Psychiatrie und Psychotherapie. Springer-Verlag, Berlin 2013

Birbaumer, H. u. Mitarb. (Hrsg.): Grundlagen der Verhaltensmedizin. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1999

Enzmann, D., D. Kleiber: Helfer-Leiden. Stress und Burn Out in psychosozialen Berufen. Verlag Asanger, Heidelberg 1989

Farber v. C.: Arbeit, Gesundheit und Krankheit. In: R. H. Adler u. Mitarb. (Hrsg.): Psychosomatische Medizin. Verlag Urban & Schwarzenberg, München 1996

Greif, S. u. Mitarb. (Hrsg.): Psychischer Stress am Arbeitsplatz. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1991

Gusy, B.: Stressoren in der Arbeit, Sozialunterstützung und Burnout. Profil-Verlag, München 1995

Heitzmann, B. u. Mitarb.: Fit für den Beruf. AVEM-gestütztes Patientenschulungsprogramm zur beruflichen Orientierung in der Rehabilitation. Verlag Hans Huber, Bern 2008

Hofmann, B., N. Hoffmann: Arbeitsstörungen. Ursache, Selbsthilfe, Rehabilitationstraining. Beltz-Verlag, Weinheim 2004

Hollederer, A.: Gesundheit und Krankheit von Arbeitslosen sowie Chancen und Grenzen arbeitsmarktintegrativer Gesundheitsförderung. In: Hollederer, A. (Hrsg.): Gesundheit von Arbeitslosen fördern. Ein Handbuch für Wissenschaft und Praxis. Fachhochschulverlag, Frankfurt 2009

Hollederer, A. (Hrsg.): Gesundheit von Arbeitslosen fördern. Ein Handbuch für Wissenschaft und Praxis. Fachhochschulverlag, Frankfurt 2009

Janke, W. u. Mitarb.: Stressverarbeitungsfragebogen (SVF) mit SVF 120. Hogrefe-Verlag, Göttingen 1989

Kittner, C.: Angst im Job. Hampp-Verlag, München 2003

Leymann, H.: **Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann.** Rohwolt-Verlag, Hamburg 1993

Linden, M.: **Angst vor dem Arbeitsplatz.** In: T. Meissel (Hrsg.): Zur Einbürgerung des psychisch Kranken. Edition pro mente. Linz 2005

Linden, M.: **Arbeitsplatzängste und -phobien.** In: W. Müller-Fahrnow u. Mitarb. (Hrsg.): Wissenschaftliche Grundlagen der medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation. Pabst-Verlag, Lengerich 2006

Linden, M., M. Hautzinger (Hrsg.): **Verhaltenstherapiemanual.** Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York 2005

Müller-Fahrnow u. Mitarb. (Hrsg.): **Wissenschaftliche Grundlagen bei medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitationen.** Pabst-Verlag, Lengerich 2006

Röhrle, B. (Hrsg.): **Prävention und Gesundheitsförderung II.** DGVT-Verlag, Tübingen 2002

Scherer, K. (Hrsg.): **Psychologie der Emotion.** Hogrefe-Verlag, Göttingen 1990

Schumacher, J. u. Mitarb. (Hrsg.): **Mensch unter Belastung.** Verlag für Akademische Schriften, Frankfurt 2002

Schwarzer, R.: **Psychologie des Gesundheitsverhaltens.** Hogrefe-Verlag, Göttingen 2004

WHO: **Internationale Klassifikation psychischer Störungen – ICD-10.** Verlag Hans Huber, Bern 2005