

Seelisch Kranke unter uns

Allgemeine Informationen – Reports – Kommentare

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat jeder Vierte seelische Probleme, die einer Abklärung und Behandlung bedürfen. Die Internet-Serie *Seelisch Kranke unter uns* aus dem psychiatrischen Alltag will in kurzen Berichten über die wichtigsten Krankheitsbilder, Symptome, psychischen Belastungen und ihre Folgen informieren.

Wenn Sie Interesse haben, nutzen Sie auch die Internet-Serie *Psychiatrie heute* mit einem ausführlicheren Informations- und Weiterbildungsangebot über psychische Störungen.

DIE ARBEITSLOSIGKEIT UND IHRE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN

Arbeitslose werden andere Menschen

Arbeitslosigkeit ist eine besondere Form der psychosozialen Zermürbung. Das ist den wenigsten bewusst, die sich eines sicheren Arbeitsplatzes erfreuen können. Denn Untätigkeit ist nicht Freizeit. Man kann nicht gegen seinen Willen „ausspannen“ – und zwar endlos. Sonst droht man körperlich inaktiv, geistig träge, seelisch instabil zu werden und schließlich sogar Kontaktfähigkeit und Selbstachtung zu verlieren.

Was kann man tun?

„Arbeitslose werden andere Menschen“, heißt es. Stimmt das wirklich? Schließlich gibt es auch die andere Vermutung: Nicht wenigen Betroffenen kommt die derzeitige Arbeitsmarktlage nur gelegen. „Es gibt mehr Drückeberger als man denkt“, heißt es oft hinter vorgehaltener Hand.

Doch einmal davon abgesehen, dass es in allen Bereichen des Lebens „solche und solche“ gibt, gilt die Arbeitslosigkeit als eine schwere Belastung.

Arbeit ist und bleibt nun einmal das Rückgrat des Alltags und für viele Menschen ein psychosozialer Stabilisierungsfaktor. Dies auch im Rentenalter, wo man sich zur Strukturierung des Tagesablaufs seinen eigenen Beschäftigungsplan schaffen sollte.

Nachfolgend deshalb eine kurzgefasste Übersicht zu diesem Problem, das volkswirtschaftlich und psychosozial offensichtlich nicht in den Griff zu bekommen ist.

Die Arbeitslosigkeit und ihre psychosozialen Folgen

Zwar gab es Arbeitslosigkeit schon früher, und zwar ausgeprägter, wie sich die ältere Generation noch mit Schauern erinnert. Doch lässt sie sich gerade in einer Zeit der Konsum-Ideologie und des Wohlstands besonders schlecht verkraften. Früher stand auch die (allgemeine) materielle Not im Vordergrund. Heute sind es vor allem die seelischen, psychosozialen und schließlich sogar psychosomatisch interpretierbaren Auswirkungen (unverarbeitete seelische Probleme äußern sich körperlich), die die Konsequenzen für den Einzelnen, seine Familie und sogar seinen Freundeskreis bestimmen.

Von der Entlassung bis zur Pseudo-Beschäftigung

Dabei führt der „Schock“ der Arbeitslosigkeit oder drohenden Entlassung in vielen Fällen erst einmal zur Mobilisierung aller Kräfte und zu einer – bisweilen fast vordergründig intensivierten – optimistischen Einstellung.

Mit entsprechenden Folgen ist in der Regel erst nach mehreren (3 bis 12?) Monaten zu rechnen. In dieser Zeit muss der Betroffene bestimmte Erkenntnisse verkraften:

- 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 gemütsmäßigen 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.

Ein vielschichtiges Beschwerdebild

So lässt auch ein seelisches, psychosoziales, psychosomatisches und schließlich sogar organisches Beschwerdebild bisweilen 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 sogenannte vegetative Entgleisungen (Hitzewallungen, Kälteschauer, erhöhte Temperaturempfindlichkeit), sowie Störungen von Herz und Kreislauf, Atmung, Magen-Darm, Schlaf u. a.

- Und schließlich sogar bestimmte **psychosozialen Folgen**: Die meisten entzünden sich an den seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen (siehe oben). Es kann aber auch zu extremen Konsequenzen kommen wie ver-

mehrte Eigentumsdelikte, ja Zunahme von Gewalttätigkeit, vor allem gegenüber Kindern und Tieren und zuletzt zu einer gefährlichen Suizidalität (Selbsttötungsneigung).

Das muss zwar nicht sein, ist zwar in der einen oder anderen Form nicht auszuschließen, bleibt in der Regel „unterschwellig“ und damit meist nur für den engeren Verwandten- und Freundeskreis erkennbar; die Allgemeinheit merkt davon in Regel nichts bzw. wird ja auch ganz bewusst, weil „scham-besetzt“, in Unkenntnis gelassen. Auch pflegen die psychosozialen Folgen erst nach einiger Zeit zum ernsteren Problem zu werden.

Wenn trifft es am stärksten?

Männer, insbesondere alleinstehende scheinen stärker belastet zu sein. Frauen können sich offenbar eher wieder in die Familie integrieren. Am härtesten sind ältere Arbeitslose betroffen, insbesondere jenseits der 50. Jüngere, die noch nicht von einem jahrzehntelangen Arbeitsrhythmus geprägt sind, überwinden diesen Bruch meist besser. Auch haben sie mitunter andere Ideale als „nur“ Arbeit und Leistung.

Und zwei weitere Aspekte gilt es zu berücksichtigen, weil meist unbeachtet:

Arbeitslose, die an ihrem Beruf hängen, leiden naturgemäß stärker als jene, denen nur ein Job verloren gegangen ist.

Psychisch Gestörte oder Kranke sind oftmals die ersten, die ihre Stellung verlieren. Sie trifft dieser Verlust noch härter.

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.

Dafür lieber Entspannungsverfahren lernen (Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation). Und für tägliche körperliche Aktivität sorgen, und zwar bei 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 „tägliches 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 (Prof. Dr. med. Volker Faust).

Weitere Informationen siehe die Internet-Serie *Psychiatrie heute*

<http://www.volker-faust.de/psychiatrie>

