

Wie wichtig ist ARBEIT für mein Glück?

*Sie gibt uns Halt. Und Geld. Manchmal Macht.
Sie kann uns langweilen oder herausfordern.
Und viele haben Angst, sie zu verlieren – nicht
nur, weil wir uns so oft über sie definieren.
18 Seiten über die Arbeit und warum wir
eine neue Lebensphilosophie brauchen*

REDAKTION Mila Hanke ILLUSTRATIONEN skizzomat



REPORT

Plötzlich ÜBERFORDERT

TEXT Gabriela Herpell
FOTOS Dominik Asbach

Elsa B.* hat immer geglaubt, sie hätte ihr Leben im Griff. Wie hätte sie auch etwas anderes denken können? Bei allem, was sie jeden Tag wuppte: eine Ehe, zwei Kinder, ein großes Haus mit Garten und einen aufreibenden Job in einer Frauenberatungsstelle.

Doch dann kamen die Schwindelgefühle. Sobald ihr Vorgesetzter sie etwas fordernder ansprach, begann sich alles um sie herum zu drehen. Plötzlich konnte Elsa B. sich auf nichts mehr konzentrieren, selbst ein Buch zu lesen fiel ihr schwer. Dabei war sie ihr Leben lang so gut wie nie krank gewesen. Jeden Morgen hatte sie den inneren Turbo eingeschaltet und abends wieder aus. Nur sehr müde war sie gewesen in den Monaten, bevor der Schwindel kam. Und egal, wie viel sie sich ausruhte oder schlief – die Erschöpfung wich nicht mehr aus ihrem Körper.

Nun sitzt Elsa B. in einem Büro des Berufstrainingszentrums Duisburg, kurz BTZ genannt. Unten glitzert der Rhein und oben, in der siebten Etage des ehemaligen Hafengebäudes, begegnen sich Menschen, die aus verschiedenen Gründen aus der Berufswelt herausgefallen sind. Einige hat ihr Job arbeitsunfähig gemacht: Burnout, Mobbing, körperliche Überlastung. Andere das Leben: Misserfolge, Schicksalsschläge, psychische Erkan-

Wer seinen Job liebt, kommt gar nicht auf die Idee, dass er ihn nicht mehr bewältigen könnte. Dabei passiert es gerade engagierten Menschen, dass auf einmal nichts mehr geht. In einem Berufstrainingszentrum lernen sie neu, was vorher normal für sie war: einen Arbeitstag zu meistern

kungen. Bei manchen kam auch mehreres zusammen. Was die Menschen hier eint: Sie sind weder unqualifiziert noch faul. Sie sind schlichtweg in einem Zustand, der es ihnen unmöglich macht, an ihren alten Arbeitsplatz zurückzukehren, sich eine neue Stelle zu suchen oder überhaupt acht Stunden am Stück zu arbeiten.

Seit knapp drei Monaten ist Elsa B. nun im BTZ. Die gut hundert Menschen, die hier jeweils ein Jahr lang Unterstützung finden, werden nicht „Patienten“ genannt, sondern „Teilnehmer“. Denn sie sind nicht rund um die Uhr anwesend wie in einer Klinik. Sie wohnen zu Hause und kommen jeden Tag für einige Stunden in das Gebäude. Zuerst für vier, dann fünf, sechs, schließlich acht Stunden, die Dauer eines ganz normalen Arbeitstages also. Denn das Berufstrainingszentrum bietet, was der Name verspricht: Hier wird trainiert, wieder zu arbeiten, unter realen Bedingungen.

Die Menschen, die diese Hilfe suchen, kommen aus allen Berufssparten und sozialen Schichten. Es sind Lehrer, Verkäuferinnen, Professoren, Handwerker. Jeder von ihnen hat die Wahl: Entweder er übt im Zentrum oder in externen Praktika den Wiedereinstieg in sein bisheriges Arbeitsfeld. Oder aber er probiert sich in anderen Tätigkeiten, weil er sich neu orientieren und auf eine Umschulung vorbereiten möchte. So entstehen im siebten Stock des Hauses Texte und Layouts für den Veranstaltungskalender „Carpe Diem“, der im Haus auch gedruckt, geschnitten und gebunden wird. In der Kantine im Erdgeschoss kann man sich als Koch oder Servicekraft versuchen. Es gibt Arbeitsplätze im Bereich EDV und Rechnungswesen, andere Teilnehmer engagieren sich am Kiosk oder am Empfang, in einer Metall- oder Schreinerwerkstatt. Wieder andere basteln Pappmaché-Puppen fürs Theater.

Zurzeit arbeitet Elsa B. vier Stunden am Tag im Trainingsbetrieb „Wirtschaft und Verwaltung“. Die 48-Jährige ist eine attraktive Frau. Blitzende blaue Augen, die leicht gewellten Haare zu einem modernen Bob geschnitten. Ihre Haare sind grau, doch das Gesicht darunter wirkt erstaunlich jung. Von einem Facharzt bekam Elsa B. die Diagnose:

* Name von der Redaktion geändert



»Viele merken erst beim zweiten Zusammenbruch, wie laut die Seele schreit«

Rolf Limbeck, Psychologe und Leiter
Psychosoziale Dienste im BTZ Duisburg

akutes Belastungssyndrom. Weniger medizinisch ausgedrückt heißt das: Burn-out. Besonders anfällig für diese Krankheit sind laut Herbert J. Freudenberg, dem Gründungsvater der Burn-out-Forschung, „Menschen mit hoher Anstrengungsbereitschaft und hohen Erwartungen an sich selbst und andere“. Das passt zu Elsa B. „Es war ein langer Weg von meinem Zusammenbruch bis hierher in dieses Zentrum“, sagt sie und lächelt vorsichtig. „Ich habe mir lange nicht eingestehen können, dass ich Hilfe brauche.“ Wenn sie von ihren Problemen spricht, errötet sie ein bisschen. Weil sie noch immer glaubt, versagt zu haben.

Jahrelang arbeitete Elsa B. in einer Frauenberatungsstelle, die sie selbst mit aufgebaut hatte. Der direkte Kontakt mit den Frauen machte ihr immer viel Spaß, obwohl sie es mit schwer traumatisierten Menschen und extremen Schicksalen zu tun hatte: Missbrauch, Vergewaltigung, häusliche Gewalt. Seit der Geburt ihrer Kinder,

heute 12 und 17 Jahre alt, hatte Elsa B. ihre Stelle auf Teilzeit reduziert. Dass sie dennoch überfordert war, konnte sie 15 Jahre lang nicht zugeben – weder vor sich selbst noch vor anderen.

Offenbar halten immer mehr Menschen dem Leistungsdruck in der Arbeitswelt nicht stand. Das belegt der diesjährige Gesundheitsreport der Barmer Ersatzkasse: Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen haben allein in den vergangenen fünf Jahren um 51 Prozent zugenommen. Nach einer Statistik der DAK ist die Rate der „Arbeitsausfalltage infolge von Angststörungen“ von 2000 bis 2005 um 27 Prozent gestiegen. Bei Depressionen gab es im gleichen Zeitraum eine Zunahme um 42 Prozent. Die aktuelle Wirtschaftskrise treibt die Ent-

wicklung weiter an. Durch Stellenabbau, Lohnkürzungen, Konkurrenzkampf und wachsende Anforderungen an den Einzelnen nimmt der psychische Druck noch zu. „Wenn die Belastung die Belastbarkeit übersteigt und wenn das über einen längeren Zeitraum hinweg passiert, reagieren die Betroffenen plötzlich mit gravierenden Symptomen“, erklärt Susanne Köhler, Fachärztin für Psychotherapie und Psychiatrie am BTZ. „Das können Schlafstörungen sein, Übelkeit, Kopfschmerzen, Halluzinationen, Tinnitus, Panikattacken oder Depressionen.“ Oder eben Schwindel wie bei Elsa B.

Den Gleichgewichtsstörungen folgte Fassungslosigkeit über ihr scheinbares Versagen – das gab Elsa B. irgendwann den Rest: Sie bekam Angst. Panik. Herzrasen. Heute sagt sie, dass sie alles, was sie in dieser Phase sehr stark empfunden habe, schon vorher gespürt hätte. Aber so schwach, dass sie es einfach beiseite geschoben habe mit Sätzen wie: „Heute ist halt nicht mein Tag.“

Nach ihrem ersten Zusammenbruch vor über zwei Jahren wurde Elsa B. krankgeschrieben. Sie hatte Glück, weil sie sofort die richtige Diagnose bekam. Doch als sie nach einem dreiviertel Jahr vollkommener Ruhe und ambulanter Psychotherapie an ihren Arbeitsplatz zurückkehren wollte, kamen die Symptome zurück, heftiger denn je.

„Das war der totale Absturz, viel schlimmer als beim ersten Mal“, erzählt Elsa B. heute. „Ab dem Punkt hatte ich Angst davor, niemals wieder normal arbeiten zu können. Ich habe mich immer sehr mit meiner Tätigkeit in der Beratungsstelle identifiziert. Nun hatte ich das Gefühl, komplett zu scheitern.“

Erst der zweite Einbruch, sagt Rolf Limbeck, der Psychologe, der die Psychosozialen Dienste im BTZ Duisburg leitet, sei meist der, aus dem wirklich Konsequenzen gezogen werden. „Oft wird erst dann realisiert, wie laut die Seele um Hilfe schreit – und die Heilung kann beginnen.“ Viele Experten raten davon ab, nach einem Burn-out an die alte Arbeitsstelle zurückzukehren. Doch der Moment, in dem Elsa B. den Kolleginnen mitteilen musste, dass sie nicht wiederkommen würde, war hart für sie. Die Einsicht, dass das Leben auch ohne diese Stelle weitergehen kann, kam erst sehr viel später.

Das Berufstrainingszentrum in Duisburg ist eines von 15 Zentren dieser Art in Deutschland. Jedes Jahr nehmen bundesweit über 1400 Menschen an den Trainingsprogrammen teil. Und der Bedarf steigt. Im Zentrum Duisburg müssen Interessierte derzeit gut sechs Monate auf einen Platz warten. Im Durchschnitt sind die Teilnehmer 35 Jahre alt, die jüngsten sind 20, die ältesten 60. Die meisten von ihnen waren zuvor in psychotherapeutischer Behandlung oder sind es noch immer. Wer aufgenommen werden will, hat seinen Arbeitsplatz meist schon verlo-

ren, was oft sozialen Abstieg, Schulden und Krisen in Partnerschaft und Familie nach sich zieht. „Wir wünschten, die Leute würden früher zu uns kommen“, sagt Karl-Heinz Treude, Geschäftsführer des BTZ Duisburg. „Dann ist es leichter, die Betroffenen wieder aufzubauen und ihnen zu helfen, im regulären Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.“ Tatsächlich brechen etwa 25 Prozent der Teilnehmer das Training ab, weil sie erneut erkranken. Allerdings: Weitere 25 Prozent machen so schnell Fortschritte, dass sie das Programm vorzeitig beenden und wieder in den Beruf einsteigen können.

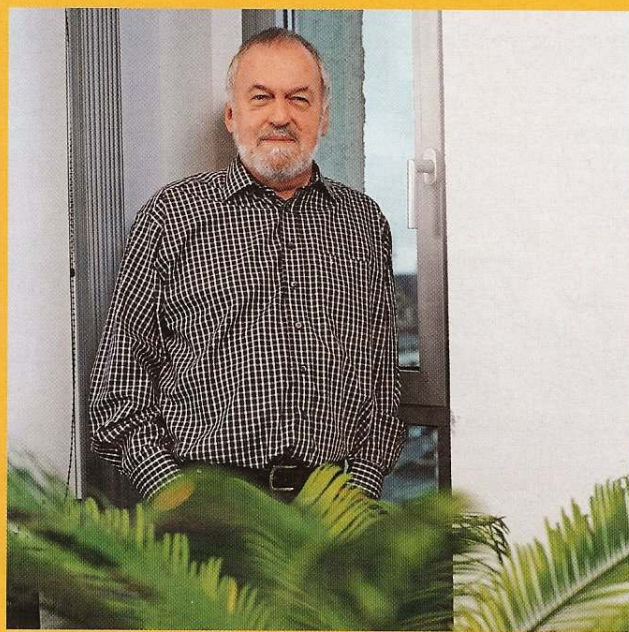
Dann hat das BTZ sein Ziel erreicht. Denn mithilfe von Experten sollen die Menschen hier lernen, was sie viele Jahre für ganz selbstverständlich gehalten haben: den normalen

Joballtag zu meistern. Jeder Teilnehmer hat einen psychosozialen Betreuer, an den er sich mit seelischen Nöten wenden kann, und einen betrieblichen Fachanleiter, mit dem er berufliche Angelegenheiten klärt. In den ersten drei Monaten des Aufenthalts werden die Grundarbeitsfähigkeiten ausprobiert: Wie gehe ich mit dem Aufgabensumme um, mit Kollegen, mit Autoritäten? Wie steht es um meine Konzentration? Kann ich Prioritäten setzen? Mit der Zeit werden die Ansprüche höher. Dann steht die Qualität der Arbeit im Mittelpunkt: Stimmt die Abrechnung? Ist das Layout brauchbar? Die Schranktür richtig zugeschnitten? In Einzelgesprächen mit den Betreuern analysieren die Teilnehmer ihre Schwächen, prüfen die Selbst- und die Fremdeinschätzung und erarbeiten mögliche Bewältigungsstrategien für ihre individuellen Probleme.

Schließlich, in den letzten acht Wochen vor Ablauf des Jahres, absolvieren alle Teilnehmer ein externes Praktikum, um sich aus der Betreuung

»Die Arbeitsunfähigkeit zieht meist auch private Krisen nach sich«

Karl-Heinz Treude, Geschäftsführer BTZ Duisburg



im BTZ zu lösen. Schon viele der Teilnehmer sind aus diesen Praktika übernommen worden. „Das ist ja auch die eigentliche Aufgabe unserer Einrichtung“, sagt der leitende Psychologe Rolf Limbeck. „Wir sollen die Leute wieder an die Schippe bringen.“

Denn wer nicht mehr in der Lage ist zu arbeiten, verliert mehr als nur ein geregeltes Einkommen. Einen Beruf auszuüben, befriedigt im Idealfall drei elementare psychologische Bedürfnisse: Erfolgserlebnisse stärken unser Selbstwertgefühl; wir erfahren, dass wir mit unserem Tun etwas bewirken können; die Teamarbeit gibt uns das Gefühl von Zugehörigkeit. Hinzu kommt, dass sich in unserer heutigen Gesellschaft, in der jeder für sich selbst verantwortlich ist, alles darauf gründet, wie leistungsfähig der Einzelne ist – das bestimmt unsere wirtschaftliche Existenz und definiert oft auch unsere gesamte Identität. Wer da nicht mehr funktioniert, fühlt sich nicht nur unvollkommen. Er steht sozial am Rand.

Die Empfindlichkeit ist noch da“, sagt Elsa B. und zieht sich fröstelnd die Ärmel ihrer Wolljacke über die Hände. „Aber jetzt kenne ich die Momente, in denen ich

auf mich aufpassen muss.“ Sehr schnell mache ihr eine Situation Druck, sagt sie, hält einen Moment inne, nagt an ihrer Unterlippe und korrigiert sich: „Nein, der Druck kommt nicht von außen. Den mache ich mir permanent selbst.“ So wollte Elsa B. bereits nach zwei Monaten mehr als vier Stunden am Tag arbeiten. Doch sofort waren die Symptome wieder da. „Sie sah plötzlich ganz anders aus“, erinnert sich Psychologe Limbeck. „Elsa ist ja eigentlich eine sehr hübsche Frau, aber in dieser Phase wurde ihre Haut aschfahl, sie senkte den Blick, sobald man sie ansprach, wirkte wie gejagt.“

Nun übt Elsa B., den inneren Druck abzubauen. Sie tastet sich vorwärts, Schritt für Schritt, hin zu einer neuen Lebenseinstellung. „Es sind

»Der Beruf Grafikerin ist mein Ding. Seit ich das weiß, ist mein Akku wieder voll«

Lilith O.*, Teilnehmerin im BTZ

viele Menschen hier, die an zu hohen Ansprüchen scheitern, den eigenen oder denen anderer“, sagt Limbeck. „Unser Ziel ist, dass die Leute lernen, sich selbst besser einzuschätzen. Und eines Tages so etwas werden wie der eigene Experte für die persönlichen Belastungsgrenzen.“

Zurzeit arbeitet Elsa B. vier Stunden täglich in der Verwaltung des BTZ. Bald, nach insgesamt drei Monaten, wird die sogenannte Einstiegsphase beendet sein. Dann wird sie sich entscheiden müssen, in welche berufliche Richtung sie in Zukunft gehen möchte – ob sie in der Verwaltung bleiben oder doch eine ganz andere Tätigkeit anstreben will. Sie kann dann entweder noch weitere sieben Monate im Zentrum arbeiten und gezielt für ihren Wunschjob trainieren. Oder aber ein Praktikum außerhalb des Zentrums absolvieren. Denn für alle Berufe, die im BTZ nicht abgedeckt werden, vermitteln die Mitarbeiter auch Probe-arbeitsplätze in der realen Arbeitswelt: in Krankenhäusern, Schulen, Kulturbüros und Unternehmen.

In regelmäßigen Teamsitzungen tauschen sich Psychologe Limbeck und 20 weitere Mitarbeiter über den Stand der Dinge aus: Wer kommt wie zu recht? Wer wird als Nächstes in ein Praktikum vermittelt? Wie machen sich die, die sich bereits auf einem externen Arbeitsplatz beweisen müssen? Die Atmosphäre ist locker, freundschaftlich – und optimistisch. Nicht

* Name von der Redaktion geändert





alltäglich in sozialen Einrichtungen, in denen anfangs hochmotivierte Mitarbeiter oft durch Misserfolge und Mitteleinkürzungen desillusioniert werden. Doch im BTZ Duisburg ist die Erfolgsquote hoch. Selbst bei schweren Fällen wie Lilith O.*

Für die 34-Jährige ist das Zentrum das Beste, was ihr je passiert ist. Denn Lilith O. scheiterte nicht an ihren eigenen Ansprüchen, sondern an ihrem Leben: Sie wuchs auf mit einem gewalttätigen Vater und einer Mutter, die nach 25 Jahren Ehe zwar endlich ausbrach, aber dann einen Partner wählte, der so eifersüchtig auf die kleine Lilith war, dass er sogar das Kuscheln von Mutter und Tochter verbot. Mit 13 Jahren fing Lilith O. an, sich in die Arme zu ritzen, doch niemand verstand diesen Hilferuf. Mit 22 wurde sie schwanger, jobbte als Assistentin in einem Fotogeschäft, schlug sich irgendwie durch. Aber als ihre Tochter acht Jahre alt war, fühlte sich

Lilith O. plötzlich nicht mehr stark. Sie wurde traurig, lustlos, hatte Zukunftsängste. Als sie sich in Therapie begeben wollte, bekam sie keinen Platz. Der Vater ihrer Tochter hörte von ihren psychischen Problemen – und nahm ihr das Kind weg. Da fing sie wieder an, sich die Arme aufzuschneiden. Um irgendwas zu spüren, vielleicht auch, um sich zu bestrafen, sagt sie heute. Die Depressionen wurden schlimmer, sie ging in eine psychiatrische Klinik, wurde wieder entlassen, beging einen Selbstmordversuch.

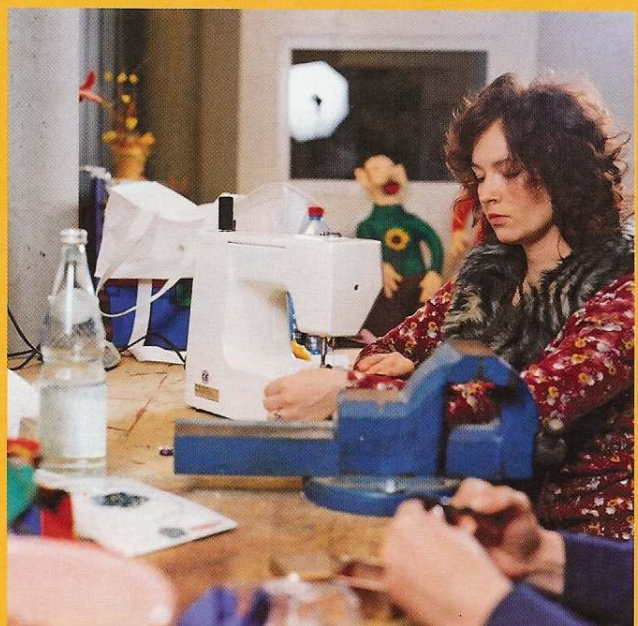
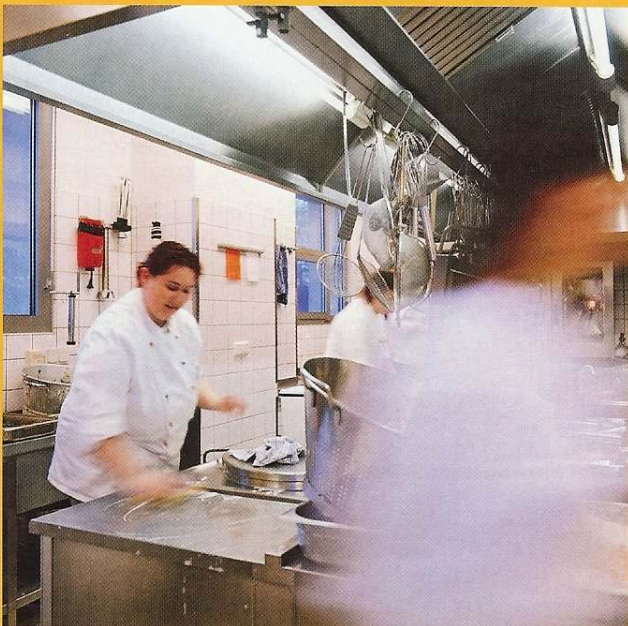
Im Krankenhaus wurde sie dann, wie sie heute sagt, wiedergeboren. Die Ärzte bescheinigten ihr eine Borderline-Störung, endlich bekam sie einen Therapieplatz. Zwei Jahre später landete sie im Berufstrainingszentrum Duisburg. Nun organisiert sie ihr Le-

ben neu, versucht sich als Grafikerin in der Redaktion des Veranstaltungskalenders „Carpe Diem“. „Das ist total mein Ding!“, sagt sie lachend. Lilith O. strotzt vor Energie. „Wenn wir beim Wochenresümee gefragt werden, wie unser Akkustand ist, ist mir fast peinlich zu sagen, dass ich schon Vollzeit arbeite.“ Der Spaß an der künstlerischen Tätigkeit ist für sie eine ganz neue Erfahrung. Und im BTZ lernt sie auch, mit ihrer Persönlichkeitsstörung zu leben. So schwer es ihr fällt zu akzeptieren, dass ihr die Tochter weggenommen wurde – sie weiß, dass es zu viel Veränderung für das mittlerweile zwölfjährige Mädchen bedeuten würde, sie wieder zu sich holen. Doch Lilith O. ist entschlossen, um die Besuchszeiten zu kämpfen.

In ein paar Monaten will sie sich einen Job suchen und ist überzeugt, dass sie einen findet. Sie mag die Atmosphäre im wuseligen Redaktionsbüro, ist beliebt bei den Kollegen und dankbar für die Art des Umgangs: „Ich bekomme Kritik, aber auch Lob und Anerkennung. Das habe ich noch nie erlebt.“ Außerdem, sagt sie, hat sie hier Leute aus Gesellschaftsschichten und Berufsgruppen kennengelernt, denen sie sonst nie begegnet wäre. „Da habe ich gemerkt“, sagt Lilith O., „dass auch Leute mit einer anderen Lebensgeschichte manchmal nicht mehr können. Das ist tröstlich.“

Selbst Psychologe Rolf Limbeck, ein Mann, der in sich zu ruhen scheint wie wenige, sagt: „Auch mir kann es passieren, dass ich plötzlich nicht mehr leisten kann, was ich immer geleistet habe. Niemand ist davor gefeit. Wichtig ist nur, sich früh genug einzugestehen, dass man Hilfe braucht – und sie dann auch anzunehmen.“

Mehr über Berufstrainingszentren in Deutschland unter www.bag-btz.de



Im Berufstrainingszentrum Duisburg lernen Menschen Schritt für Schritt, in die Arbeitswelt zurückzukehren. Sie testen ihre Stärken und Schwächen oder können sich in verschiedenen Trainingsbetrieben neu orientieren: zum Beispiel als Texter oder Grafiker in einer haus-eigenen Redaktion, als Bühnenbildner in einem Theaterprojekt, als Köchin in der Kantine oder als Schneiderin im Bereich Hauswirtschaft

