

## **URheberRECHTLICHER HINWEIS**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© Axel Gauster/Nell-Breuning-Haus

## **Sende-Manuskript**

**Interview (Radiofeature) mit Prof. Dr. Michael Bach  
in Medulin/Kroatien. September 2014 (0:07:57)**

### **O-Ton Michael Bach:**

*Das ist eine gute Frage. Gegenfrage: Warum soll Arbeit nicht gesund sein? Wenn wir davon ausgehen, dass Arbeit zum Mensch dazu gehört, dann muss es letztlich auch gesund sein. Der Mensch ist letztlich dazu geschaffen auch aktiv zu sein, Dinge zu gestalten, weiter zu entwickeln. Das unterscheidet uns ja letztlich vom Tierreich.*

### **Sprecher:**

Sagt Prof. Dr. Michael Bach, ärztlicher Leiter der Ambulante Psychosoziale Reha APR in Salzburg aus Österreich. Sein Hauptreferat auf der Konferenz vom zehnten bis zum zwölften September Zweitausendvierzehn in Medulin/Kroatien. Thema der Konferenz: Work-leisure-balance – best practice gegen Burnout, Mobbing und Co. Sein Vortrag gibt vorbeugende Empfehlungen und praktische Tipps die helfen, Arbeit und Gesundheit positiv im Gleichgewicht zu halten. Ein geflügeltes Wort ist ja: Arbeit macht krank. Dann stimmt das ja nicht.

### **O-Ton Michael Bach:**

*Ich glaube auch, dass das nicht stimmt. Es gibt ja auch Systeme, wo es ein Grundeinkommen ohne Arbeit gibt. Und dennoch gibt es viele Menschen, die darüber hinaus noch etwas tun wollen. Sprechen sie einmal mit Langzeitarbeitslosen. Die Meisten würden viel dafür geben, wenn sie wieder arbeiten könnten. Obwohl sie als Arbeitslose ja auch Geld verdienen. Möglicherweise ist das auch ein Fehler, das miteinander zu koppeln. Arbeit und Erwerbstätigkeit. Also. Erwerbstätigkeit damit meine ich jetzt: Ich muss mein Geld verdienen, damit ich überleben kann. Arbeit ist ja viel mehr.*

### **Sprecher:**

In ihrem Vortrag haben sie verschiedene Konfliktmodelle genannt. Zum Beispiel Kind-Modi oder Eltern-Modi. Was verbirgt sich dahinter. Michael Bach.

### **O-Ton Michael Bach:**

*Das ist ein psychotherapeutisches Modell, das davon ausgeht, dass wir alle unterschiedliche Ich-Anteile haben. Wir beide kommunizieren jetzt gerade über unser Erwachsenen-Ich. Gleichzeitig hat jeder von uns auch kindliche Anteile.*

**Sprecher:**

Beispiele für die kindlichen Anteile.

**O-Ton Michael Bach:**

*Zum Beispiel das Bedürfnis geliebt zu werden. Bedürfnis Anerkennung zu haben. Bedürfnis wertgeschätzt zu werden.*

**Sprecher:**

Und wie sieht das mit dem Konfliktmodell Eltern-Modi aus? Michael Bach.

**O-Ton Michael Bach:**

*Gleichzeitig haben wir auch elterliche Anteile. Psychoanalytiker sagen: Das Über-Ich. Es sind also Anteile, ob bestimmte Werte enthalten sind oder Regeln. Die zehn Gebote zum Beispiel. Dieses Regelwerk erlernen wir in den frühen Kindheitsjahren durch unsere Bezugspersonen. Unsere Primären. Das sind meistens die Eltern. Können aber auch Andere sein.*

**Sprecher:**

Alle diese Anteile sind natürlich nicht so einfach sichtbar. Da gibt es kein Verzeichnis zu einem bestimmten Stichwort in einem Buch. Michael Bach.

**O-Ton Michael Bach:**

*Sie sind nur oft unbewusst. Wenn ich jetzt eine bestimmte Aufgabe habe - also zum Beispiel: Ich soll ihnen jetzt gerade ein Interview geben – dann kann es sein, dass diese verschiedenen Anteile nicht alle gleichermaßen auf diese Aufgabe ausgerichtet sind. Und dann treten diese Teile untereinander in einen Konflikt.*

**Sprecher:**

Wie gesagt. Das läuft meistens alles unsichtbar ab. Es könnte ja zum Beispiel sein, ...

**O-Ton Michael Bach:**

*... dass mein Vater, der in mir drinnen steckt, sagt: Du musst jetzt hier sitzen und du musst dieses Interview ordentlich führen und strenge dich an und sei erfolgreich. Und mein Kind sagt da: Ich würde aber lieber jetzt rausgehen oder einen Kaffee trinken. Oder solche Dinge. Das erzeugt Spannung.*

**Sprecher:**

Diese Spannung kann ein Auslöser für das Burnout, seelische Not oder für die Depression sein. Aber ...

**O-Ton Michael Bach:**

*... habe ich im Laufe meines Lebens gesunde Strategien erlernt, um solche Spannungen und solche Konflikte mit mir selber gut auszutragen, dann manage ich dieses Problem jetzt. So wie wir beide jetzt dieses Interview hoffentlich erfolgreich führen werden. Wenn ich aber zum Beispiel in meiner frühen Kindheit hier Defizite erlebt habe; also es wurde mir nie vorgelebt, wie man zum Beispiel Konflikte bewältigt, dann werde ich das auch später nicht gut können. Und dann kann es sein, dass mich das krank macht.*

**Sprecher:**

Nun gibt es ja in unserer Gesellschaft kaum Menschen, die nicht von den Dingen die sie geschildert haben auf irgend eine Art und Weise betroffen sind. Und nicht jeder Mensch wird erkennen können, dass das wichtig ist sich damit auseinander zu setzen um gesund zu bleiben. Dann sind ja eigentlich ihre Praxen voll um den Menschen zu helfen, diese Dinge zu korrigieren, um vielleicht ein gesünderes Arbeits- und Privatleben zu haben.

**O-Ton Michael Bach:**

*Sie haben schon Recht. Es wäre sinnvoll, wenn wir uns mit uns selber mehr auseinander setzen. Das ist richtig. Aber das heißt jetzt nicht, dass jetzt jeder Mensch einen Psychotherapeuten braucht. Ungefähr die Hälfte der Menschen hat in der Kindheit glückliche Beziehungen erlebt.*

**Sprecher:**

Und was macht die andere Hälfte. Zum Arzt? Oder sich selbst erforschen? Was kann getan werden? Zum Beispiel dem eigenen Eltern-Modi oder Kind-Modi widersprechen Das heißt: Fehler machen ist erlaubt; Perfektion muss nicht sein; die eigenen Bedürfnisse sind mindestens so wichtig wie die der Anderen. Und so weiter. Da gibt es jede Menge Möglichkeiten eigene Gegenstrategien zu entwickeln. Michael Bach.

**O-Ton Michael Bach:**

*Wenn sie aber später im Leben auch eine heilsame Beziehungserfahrung machen, durch eine Partnerschaft zum Beispiel, dann kann selbst wenn in ihrer Kindheit etwas schief gelaufen ist, das gut korrigiert werden. Ohne das sie irgend eine professionelle Hilfe brauchen. Also so reduziert sich der Teil, die tatsächlich Profiunterstützung brauchen. In Form von Coaching, psychologische Begleitung, Supervision oder auch Therapie.*

**Sprecher:**

Nun geht es ja beim Thema work-leisure-balance um Arbeit, Gesundheit, Gleichgewicht, Muße, Lebenswelt. Und klar: Da spielen die Arbeitgeber eine wichtige Rolle. Immerhin sind sie für die Qualität der Arbeitsplätze verantwortlich. Der braucht Handlungsmodelle. Leitfaden. Bedienungsanleitungen sozusagen. Ein bedeutendes Kriterienmodell ist das sogenannte PsyGA – kein Stress mit dem Stress. Michael Bach.

**O-Ton Michael Bach:**

*Das ist ein Konzept für Klein- und Mittelunternehmen in Deutschland für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu sensibilisieren. Das war jetzt nur ein Beispiel, wie man versucht heute ein Bewusstsein zu schaffen, dass Arbeit eben nicht nur eine Tortur ist, nicht nur eine Bestrafung und nur ein Muss. Sondern das es genau darum geht, diese persönlichen Stärken und Ressourcen auch zu fördern um gesund zu bleiben.*

**Sprecher:**

Da geht es um Management, Führung, Arbeitsorganisation, Selbsteinschätzung, Selbsttests für Geschäftsführung und Belegschaft und so weiter. Kann alles über betriebsinterne Informationen zusammen gestellt werden. Und wie werden die Erkenntnisse in die tägliche Arbeit eingesetzt? Michael Bach.

**O-Ton Michael Bach:**

*In meinen Fachbereich in der Psychosomatik und Psychotherapie gehört das zum regelmäßigen Arbeiten dazu. Zum Beispiel bin ich gerade dabei wieder eine neue Klinik aufzubauen. Selbstverständlich ist es notwendig für jedes Team, das dort arbeitet, auch eine externe Supervision, eine Begleitung zu organisieren.*

**Sprecher:**

Qualitative und gesündere Arbeitsplätze und ein menschliches Betriebsklima kosten Geld. Es geht quasi um Investitionen in die Zukunft - wie heute oftmals gesagt wird.

**O-Ton Michael Bach:**

*Das müssen sie einem Geschäftsführer erst verklickern, dass das notwendig ist. Weil die Meisten, die in Zahlen denken sagen: Um Gottes Willen - warum brauchen sie so viel Geld für Unterstützungsstrukturen? - Können sie nicht miteinander arbeiten? - Oder: Was ist denn da passiert? Und mein Zugang ist: Im Gegenteil! Wir brauchen dieses Geld, damit es uns auch weiterhin gut geht. Wir machen das präventiv. Und nicht erst dann wenn der Hut brennt.*

**Sprecher:**

Wie geht es ihnen persönlich? Sie müssen ja auch sehen, dass sie gesund bleiben. Das habe ich vor einem Jahr auch schon einmal gefragt.

**O-Ton Michael Bach:**

*Also das ist ein ständiges Thema. Zum Beispiel war ich heute in der Früh schon eine drei viertel Stunde im Fitnessraum und schwimmen. Ich versuche mich möglichst gesund zu ernähren. Ich versuche meine Hobbys auszuüben. Ich mache Musik. Spiele Klavier. Ich habe jetzt schon im November ein sehr schönes Konzert in Deutschland, das ich besuchen möchte. Wo ich mir Karten besorgt habe. Ich versuche in meiner Partnerschaft und meiner Familie mit meinen Kindern halbwegs mir Zeit zu nehmen.*

**Sprecher:**

Und? Ist da noch etwas?

**O-Ton Michael Bach:**

*Was ich ganz wichtig finde ist, dass ich regelmäßig mir Zeit nehme um mir Zwischenbilanzen zu machen. Diese Folien, die ich Gestern vorgestellt habe, diese vielen Fragen die man sich stellen kann zum persönlichen Turnaround. Die stelle ich mir auch regelmäßig.*

**Sprecher:**

So etwas ist immer gut. Hat nämlich meistens positive Effekte. Macht Lust auf

Veränderung. Gibt Zufriedenheit. Vitalität.

**O-Ton Michael Bach:**

*Und das hat zum Beispiel dazu geführt, dass ich meinen Job gewechselt habe. Weil ich festgestellt habe, dass befriedigt mich nicht mehr. Und wenn ich da längerfristig drinnen bleiben würde, in einer Diskrepanz zwischen meinen persönlichen Erwartungen und den Erwartungen meines Unternehmens, würde mich das krank machen.*

