

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 Lissabon/Portugal September 2016**

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Wearout ist letztlich eine Form der Zermürbung oder Demoralisierung. Und das ist etwas anderes aus Burnout. Burnout ist letztlich ein Erschöpfungszustand, der dadurch zustande kommt, dass ich mich verausgabe. Wearout ist ein Erschöpfungszustand, der dadurch zustande kommt, dass ich ständig gegen Etwas ankämpfen muß, was mit meinen inneren Werten in Widerspruch steht.

Sprecher

Sagt Prof. Dr. Michael Bach, ärztlicher und kaufmännischer Leiter der Ambulante Psychosoziale Reha APR in Salzburg aus Österreich. Als Hauptredner des Seminars im September 2016 in Lissabon hat er zwei Referate im Gepäck: Burnoutprävention und Sense of Coherence. Burnout 4.0 – präventive Gesundheitsförderung als wichtige Anforderungen für die Arbeitswelt 2020! ist der Titel dieses Seminars. Burnout ist als Krankheit nicht anerkannt, sondern das ist eigentlich ein Sammelbegriff und eine Vorstufe von Erkrankungen wie Depressionen, die dann folgen können.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Es ist ein krankhafter Prozeß. Aber es ist nicht anerkannt selber als eine Krankheit. Einfach weil es nicht klar umschreibbar ist. Welche Merkmale zählen zu Burnout und welche nicht.

Sprecher

Verschiedene vorbeugende Modelle gibt es. Eines heißt „Job-Demand-Support-Modell“ Das „Anforderungs-Kontroll-Modell“ nach Robert A. Karasek & Töres Theorell aus dem Jahre 1990. Zentraler Punkt in diesem Modell ist die Partizipation.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Partizipation heißt Teilhabe. Also wie gut kann ich an meinem Arbeitsplatz mitgestalten, wie dieser Arbeitsplatz ablaufen soll. Also wenn ich einen hohen Entscheidungsspielraum

habe, dann bin ich belastbarer, als wenn ich keinen hohen Entscheidungsspielraum habe. Wenn ich viel zu tun habe und gleichzeitig sehr strenge Regeln und Kriterien habe, wenn das sehr stark von Außen gesteuert ist, ist das ein höheres Risiko, als wenn ich viel zu tun habe, aber Gestaltungsfreiraum habe.

Sprecher

Die Beschreibung von Krankheiten – so auch von seelischen Erkrankungen – ist von der Weltgesundheitsorganisation WHO in einem Katalog aufgeschrieben. Das heißt ICD 10. Ziemlich umfangreich. Ein zweiter Katalog bezieht sich vereinfacht gesagt auf die Rehabilitation und heißt ICF. Auch von der WHO. Was ist das?

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

ICD ist die Krankheitsklassifikation und ICF ist die International Classification of Functioning. Das heißt es prüft, wie gut kann ich mein Leben meistern. Und das kann auch mit bestimmten Krankheitssymptomen sein. Ich kann mich also, wenn ich Rückenschmerzen habe, mehr oder weniger beeinträchtigt fühlen, kann meinen Alltag, meinen Beruf, meine Partnerschaft leben oder auch nicht. Also das sind jetzt parallele Konzepte, die aber nicht deckungsgleich sind. In der kurativen Medizin, also in der normalen Medizin, gehen wir üblicherweise davon aus, daß jemand gesünder wird. In der Rehabilitation gehen wir davon aus, daß jemand funktionaler wird. Und das ist nicht genau das selbe Ziel. Also zum Beispiel kann jemand durchaus weiterhin krank bleiben, ein Krebspatient zum Beispiel, kann aber soweit wieder hergestellt werden, das er wieder arbeitsfähig wird. Dann ist er funktional gesund, obwohl er noch Krankheitszeichen hat.

Sprecher

Gesunde Menschen brauchen gesundheitsfördernde Maßnahmen – an ihren Arbeitsplätzen. Und nicht nur dort. Prävention heißt das.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Prävention heißt eigentlich ich setze eine Intervention, um Krankheit zu verhindern, bei jemandem, der zum Beispiel komplett gesund ist. Und diese Intervention die kostet Zeit, die kostet Geld. Kostet ja auch für den Betreffenden Zeit und Geld möglicherweise. Ich muß ja zum Beispiel dann an so einer Schulung teilnehmen. Und die Frage ist: Wie kann ich das ethisch rechtfertigen? Kann ich das von einem Mitarbeiter zum Beispiel verlangen? Kann ich ihm das aufzwingen? Und da kommen wir in eine ethische Diskussion hinein. Mittlerweile wissen wir, dass Präventionsprogramme wirksam sind. Das heißt sie sind tatsächlich geeignet, um Krankheiten zu verhindern. Natürlich nicht in einhundert Prozent der Fälle. Aber zu einem gewissen Prozentsatz verhindere ich, dass jemand krank wird. Aber gleichzeitig setze ich eine Massnahme, die auch Zeit und Geld kostet, die auch einen gewissen Aufwand hat und die möglicherweise auch Schaden zufügen kann. Und die Frage ist: Wie kann ich das rechtfertigen? Meiner Ansicht nach ja, weil damit die Chance erhöhe, dass jemand gesund bleibt. Aber es gibt auch die andere Meinung dazu. Also die ist auch legitim.

Sprecher

Ihr zweites Hauptreferat heißt Sense of Coherence. Eine Kernaussage der Salutogenese. Es geht um Orientierung, Vertrauen und Gefühl.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Es geht um das Grundvertrauen, das ich habe in mich und in die Welt. Das ich ein Sinngefühl erlebe, daß das was ich tue, auch irgendwo eingebettet ist. Da gibt es jetzt drei Teilaspekte. Die Verstehbarkeit. Die Handhabbarkeit. Und die Bedeutsamkeit. Verstehbarkeit heißt die Welt macht irgendwie Sinn. Es ist Struktur erkennbar, es ist nicht nur Chaos und ich erkenne dieses Muster. Ich erkenne, wie muß ich mich verhalten, daß ich irgendwie einigermaßen funktioniere. Die Handhabbarkeit bedeutet, ich habe auch das nötige Wissen und die nötigen Fähigkeiten dazu, um eine Aufgabe zu erfüllen. Also ich fühle mich jetzt nicht hilflos ausgeliefert und ich bin auch nicht überfordert mit den Aufgaben, die an mich heran gestellt werden. Und die Bedeutsamkeit heißt es macht Sinn. Arbeit macht Sinn. Ich arbeite nicht einfach nur sinnlos vor mich hin und denke mir am Abend, was war das für ein Quatsch, den ich da heute den ganzen Tag gemacht habe, sondern ich erkenne auch, daß es einen gewissen Nutzen hat und einen Sinn hat. Und das ist damit gemeint. Mit diesem Kohärenzgefühl. Mittlerweile wissen wir auch, daß wir das fördern können. Wiederum auf individueller Ebene, aber auch auf Systemebene. Es kann ein Unternehmen auch kohärenzfördernd sein.

Sprecher

Ein beliebtes Spiel der Menschen ist die Welt als Wille und Vorstellung. Frei nach Arthur Schopenhauer, dem deutschen Philosophen des neunzehnten Jahrhunderts. Und einige Physiker sagen dann gerne: Die Welt könnte auch ganz anders sein. Kann diese Sichtweise nicht auch zu seelischen Erkrankungen führen?

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Bis zu einem gewissen Grad ist die Welt immer so wie wir sie uns vorstellen. Die Frage ist ob es auch reproduzierbar ist. Es kann ja sein, daß ich mir vorstelle, alle Menschen sind gegen mich. Und jetzt ist die Frage: Wie oft mache ich diese Erfahrung? Wenn ich die öfter mache, dann glaube ich auch daran. Dann werde ich mich aber auf eine ganz bestimmte Art und Weise schon so verhalten, daß die Welt tatsächlich gegen mich ist. Dann werde ich mit feindseelig verhalten. Insoweit konstruiere ich immer auch ein Stück weit meine Welt mit. Ich werde geprägt durch die ersten Beziehungserfahrungen und das übertrage ich letztlich auch auf neue Beziehungen. Irgendwann merke ich aber dann, daß das eigentlich nicht paßt. Und ich zerbreche möglicherweise an diesem Weltbild. Und begeben mich dann in Behandlung. Das ist ja die Triebfeder für manche Menschen dann in eine Psychotherapie zu kommen.

Sprecher

Hypothalamus, Sympatikus, Mandelkern und der menschliche Stress. Die Höhe und die Folgen von Stress sind biologisch messbar. Aber da gibt es ja noch einen spirituellen Bereich. Spielt der da mit rein? Ist der draußen? Hat der Einfluß darauf? Sehen Sie das? Berücksichtigen Sie das? Oder ist das für Sie als Mediziner völlig außen vor?

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Das ist die Frage, welche Ideologie sie haben. Sie können jetzt sagen, daß Biologische oder das Körperliche ist grundsätzlich etwas anderes, als das Geistige oder Seelische. Also das wäre sozusagen eine dualistische Weltansicht. Sie können aber auch sagen: Das

ist letztlich die andere Seite einer Medaille und kommen halt zu irgendwelchen monistischen Modellen.

Sprecher

Das ist aber nicht meßbar.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Nein nein. Das macht ja auch nichts. Das widerspricht ja nicht der Biologie, daß ich eine andere Seite habe, die ich nicht messen kann. Das Meßbare ist erklärbar. Das Andere ist verstehbar.

Sprecher

Manche persönlichen Krisen kommen plötzlich. Manche kündigen sich aber auch an.

Also: Warum nicht folgenden Tipp beherzigen: Planen sie ihre Krise – die nächste kommt bestimmt. Das rät Prof. Dr. Michael Bach.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Das ist ein wenig provokant. Es geht jetzt darum, die Bewältigung der Krise zu planen. Also sich vorzubereiten. Angenommen ich erlebe jetzt wieder eine Krise. Was werde ich tun? Also zum Beispiel: Was könnte ich tun, wenn ich plötzlich schwer erkrankte? Wie kann ich mich da vorbereiten? Wie kann ich da vielleicht auch vorbeugen oder vorbeauen? Was könnte ich tun, wenn zum Beispiel einem Menschen, den ich sehr liebe, etwas zustößt? Und das sind Dinge die werden uns passieren. Zum Teil sind sie uns schon passiert.

Sprecher

Dafür braucht es aber Mut. Denn wir Menschen neigen ja dazu – uns mit diesen Fragen nicht zu beschäftigen.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Ja. Aber genau darum geht es. Wenn sie das alles verleugnen und sagen: ‚Mir passiert das nicht und ich will es gar nicht wissen‘, dann sind sie nicht gut vorbereitet auf den Stress, der auf sie zukommt. Und sie werden das erleben. Es wird ihnen nicht erspart bleiben. Wir werden alle irgendwann krank. Wir werden alle sterben. Und wir erleben, daß andere Leute, die wir gerne haben, vor uns sterben oder das denen einfach etwas Negatives widerfährt und wir müssen das aushalten können. Und jetzt ist die Frage: Akzeptiere ich das grundsätzlich, daß die Welt so ist oder wehre ich das ab und will es gar nicht wissen. Also Kopf in den Sand. Ja dann holt mich die Wirklichkeit einfach unvorbereitet ein. Und da bin ich viel gefährdeter, dann in so einer Krisensituation nicht adäquat zu reagieren.

Sprecher

Das wäre aber doch die sich selbst erfüllende Prophezeiung.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Nein. Selbsterfüllende Prophezeiung wäre wenn ich sage, ich provoziere die Krise. Das meine ich damit nicht. Sondern es geht darum zu sagen, entschuldigen sie den Ausdruck:

Shit happens. Das ist keine konstruktivistische Sicht, sondern das ist eine Erkenntnis. Die Welt ist nicht nur gut. Sie hat auch negative Seiten. Schicksalsschläge die wir erleben. Veränderungen auf die wir irgendwie reagieren müssen. Und das ist bei jedem Menschen so. Das können wir gar nicht verhindern. Egal ob wir es planen oder nicht. Wenn ich mich aber grundsätzlich darauf vorbereite, daß mir so etwas passieren kann, wenn ich mir überlege wie reagiere ich dann, was tue ich dann, dann bin ich besser vorbereitet. Das ist Krisenmanagement letztlich.

Sprecher

Es gibt ein Fragebogenmodell – dessen Ergebnisse die Burnoutgefahren und die Widerstandsfähigkeiten anzeigen. Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster oder kurz AVEM heißt dieser Fragebogen. Quasi eine Art Früherkennung.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

AVEM ist ein Fragebogen aus der Arbeitspsychologie, der im deutschsprachigen Raum entwickelt wurde, um zum Beispiel Arbeitsrisikoprofile einzuschätzen. Und der ist wahrscheinlich das beste Instrument, das wir derzeit haben. Besser als alle Burnout-Skalen oder Burnout-Inventare, weil der tatsächlich auch wissenschaftlich erwiesen solche Risikoprofile erstellen kann. Das heißt ich kann im voraus einem Menschen sagen: ‚Wenn du so weiter machst, wenn du mit der Grundhaltung arbeiten gehst, gefährdest du dich‘. Also ich kann damit auch in der Prävention etwas erreichen. Indem ich den Patienten den Spiegel vorhalte und sage: ‚An den Dingen solltest du etwas ändern, damit du nicht dich gefährdest später ein Burnout zu entwickeln‘.

Sprecher

Im Grunde muß es in jedem Unternehmen Fachleute für die Burnoutthematik und für die psychosoziale Risikofindung geben. Aber wie kommen die da hin?

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

In größeren Unternehmen gibt es dafür ja auch die Arbeitsmediziner und Arbeitspsychologen oder Organisationspsychologen, die letztlich diese Expertise mitbringen und zur Verfügung stellen. Mittlerweile ist es aber auch in Managementausbildungen so, daß die auf solche Dinge auch vorbereitet werden. Jemand der heute eine moderne Managementakademie durchläuft, ist eigentlich darauf vorbereitet, daß betriebliche Gesundheitsvorsorge ein wichtiges Managementtool ist. Gehört eigentlich zum Qualitätsmanagement dazu. Und jetzt ist die Frage: Eigne ich mir als Führungskraft selber das Wissen an oder hole ich mir letztlich die Hilfe von Außen?

Sprecher

In der Wirtschaftswelt – in Deutschland zum Beispiel – werden zirka achtzig Prozent des wirtschaftlichen Handelns von mittleren und kleinen Betrieben gemacht. Da findet man dieses Qualitätsmanagement nicht so oft.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Stimmt. Deswegen war ja auch im Auftrag es Arbeitsministeriums dieses Projekt in Deutschland dieses PsyGA, also ein spezielles Förderprogramm für kleine und mittlere

Unternehmen, damit auch die Arbeitgeber in diesen Betrieben sensibilisiert werden für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Da ist noch viel zu tun.

Sprecher

Sie haben ein Modell aus den USA für die New Yorker Polizei vorgestellt. Das ist ja hier auch sehr kontrovers aufgenommen worden. Gentests. Der Mensch wird wie eine Maschine vermessen. Um herauszufinden, ob ein Mensch für den Polizeiberuf zum Beispiel genetisch oder biologisch stressgeschützt ist. Bei den GewerkschafterInnen kommt das gar nicht gut an. Man muß das relativieren.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Ein Gentest ist letztlich ein Meßinstrument. Das ist so, als wenn sie jemandem den Blutdruck messen. Oder wenn sie jemandem einen Fragebogen vorlegen. Und die Frage, die ja auch völlig zurecht diskutiert wurde: Wieweit kontrollieren wir, was mit den Ergebnissen gemacht wird? Das es diese Tests gibt und das sie mittlerweile auch eingesetzt werden können, das ist eine Tatsache. Dem können wir uns jetzt verschließen, indem wir sagen: ‚Wir wollen das nicht‘ oder ‚wir tabuisieren das‘, ‚wir verbieten das‘. Trotzdem gibt es diese Instrumente. Also die Aufgabenstellung lautet ja: Kann ich das einsetzen zu Wohle der Leute oder kann ich Mißbrauch damit betreiben. Und wenn das rechtzeitig erkannt wird, kann ich ja auch Vorkehrungen treffen. Das ist aber eine politische Dimension. Das ich zum Beispiel gesetzliche Rahmenbedingungen schaffe, die bestimmte Dinge unter Strafe stellen oder verbieten. Ganz kann man es wahrscheinlich nicht verhindern. Wie wir das ja auch am Beispiel der NSA und anderer Institutionen bereits kennen gelernt haben.