

Geistliches Wort: „Glück im Job“

Hat Sie diese Woche in der Arbeit etwas glücklich gemacht? Die gute Zusammenarbeit mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, eine positive Rückmeldung der Führungskraft oder konnten Sie eine schwierige Aufgabe besser bewältigen als gedacht? Seit langem ist bekannt, dass die Arbeit einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und das psychische Wohlbefinden hat. Der Welttag für seelische Gesundheit, am 10. Oktober, steht in diesem Jahr unter dem Thema: „Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“. In meinen Gesprächen mit Beschäftigten und Betriebsräten geht es immer wieder um die psychische Belastung bei der Arbeit, sei es durch eine zu hohe Arbeitsverdichtung, Zeitdruck, Konflikte, mangelnde Wertschätzung, dauernde Erreichbarkeit usw. Der Arbeitsausfall wegen Depressionen, Belastungsreaktionen und Ängsten hat 2023 einen neuen Höchststand erreicht.

Die Biberacher Tage für seelische Gesundheit vom 05. – 17. Oktober: „Arbeit und Psyche – seelisch gesund bleiben bei Stress und Konflikten am Arbeitsplatz“, möchten Betriebe und Beschäftigte für seelische Belastungen sensibilisieren und psychische Krankheiten aus der Tabuzone holen. In Vorträgen und Workshops gibt es viele Informationen und Anregungen zur Selbsthilfe. Aber viele Stressfaktoren haben auch strukturelle Ursachen. Prof. Dr. Judith Mangelsdorf, Deutschlands erste Professorin für Positive Psychologie von der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin, nennt verschiedene Faktoren, die für Arbeitszufriedenheit und Glückserleben im Beruf verantwortlich sind:

Das Verhältnis zur Führungskraft und das zu anderen Mitarbeitenden. Das Erleben von positiven Emotionen wie Freude, Inspiration und Verbundenheit mit anderen Men-



Hermine Burger, Katholische Betriebsseelsorge

schien. Habe ich das Gefühl, einer sinnvollen Arbeit nachzugehen und etwas zu tun, bei dem ich meine Stärken und Werte wirklich leben kann? Sie sagt,

„Menschen, die mit ihrer Arbeit auch Glücksgefühle verbinden, sind nicht nur besser gestimmt. Sie sind im Allgemeinen erfolgreicher und deutlich gesünder, sowohl phy-

sisch als auch psychisch. Sie sind auch finanziell erfolgreicher und kreativer.“

Menschen zu bestärken, dass sie ihre persönlichen Kompetenzen und Stärken einbringen ist sinnvoller, als zu versuchen ihre Schwächen auszugleichen. Am Sonntag feiert die Kirche Erntedank. Eine alte Weisheit sagt, nur

wer aussät kann auch ernten. Dies gilt nicht nur für die Landwirtschaft, sondern für alle Lebensbereiche. Wenn Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber großzügig in die psychische Gesundheit und Prävention ihrer Beschäftigten investieren, wenn sie für ein positives Miteinander sorgen und sie ihnen Verantwortung und Ver-

trauen schenken, werden sie gute Arbeit ernten.

In diesem Sinne herzlichen Dank an alle, die sich für gute Arbeitsbedingungen im Betrieb einsetzen sei es im Betriebsrat, in der Gewerkschaft, im Gesundheitsmanagement oder als Führungskraft.

Hermine Burger, Kath. Betriebsseelsorgerin im Dekanat Biberach