



Foto (Schwenk): Betriebsseelsorgerin Karolina Tomanek

Sinn-Funken finden

Sibylle Schwenk

Dass psychische Belastungen, Burnout, Depression und Überforderung am Arbeitsplatz immer weiter zunehmen, ist ein offenes Geheimnis. Studien der Krankenkassen haben ergeben, dass Krankschreibungen aus diesen Gründen unter den Top 3 gelandet sind. „Der Arbeitsplatz ist ein wesentlicher Faktor, der die psychische Gesundheit beeinflusst“, sagt die katholische Betriebsseelsorgerin Karolina Tomanek.

„Was wünscht ihr euch von einem zukünftigen Arbeitgeber?“ Das fragte Karolina Tomanek beim Besuch einer Abschlusschulklasse. Die Antworten reichten von „Ich möchte gerne zur Arbeit gehen“ über „Wertschätzung der Arbeit“ und die eigenen Stärken einsetzen zu können, bis hin zu einem guten Betriebsklima. „Alle Antworten“, so berichtet Tomanek, „hatten nichts mit Geld zu tun“.

Dass Sinnerleben und Sinnverlust in der Arbeitswelt ein großes gesellschaftliches Thema sind, erfährt die Betriebsseelsorgerin täglich in ihren Beratungen im Haus der Katholischen Kirche und in den Betrieben vor Ort. „Eine sinnvolle Arbeit zu tun, den Sinn hinter einem großen Ganzen zu sehen, das ist den Deutschen wichtiger als alles andere“, kann sie aus Erfahrung sagen.

Doch wie kommt es zu dieser Sinnkrise und vor allem, wie kommt man da wieder heraus?

Einen Meilenstein in dieser Forschung setzte der jüdische Psychologe Viktor Frankl (1905-1997). Er überlebte mehrere Konzentrationslager und hat dort auch herausgefunden, dass KZ-Häftlinge, die für sich eine sinnvolle Aufgabe gefunden haben, besser mit der unerträglichen Situation umgehen konnten. „Er hat beobachtet, dass Frauen und Männer, die zum Beispiel anderen eine Sprache beigebracht haben, eher die fürchterliche Situation im KZ ausgehalten haben“, führt Karolina Tomanek aus.

Die Beobachtung Frankls ist auch im Hier und Jetzt ein bedeutende. Denn: Eine sinnvolle Arbeit zu tun bewirkt, dass man sie

auch gerne ausübt. „Die Sinnhaftigkeit ist demnach auch daran gekoppelt, dass es sinnvoll für andere ist, dass man irgendetwas bewirken kann“, interpretiert die Betriebsseelsorgerin. Damit einher geht der Wunsch, die eigenen Stärken in die Aufgabe einbringen zu können, die Wertschätzung seitens der Vorgesetzten, das gute Betriebsklima. All dies schützt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor einem Burnout.

In ihren Beratungen versucht Karolina Tomanek, diese Werte wieder ans Licht zu bringen. Manchmal sei der Blick dafür einfach verbaut oder verloren gegangen. Die Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit zu überprüfen und sich zu fragen, was einem selbst eine tiefe Zufriedenheit gibt, sei wichtig zu erkennen. „Auch die eigenen Grenzen zu akzeptieren ist ein bedeutender Schritt, um nicht im Burnout zu landen“, so Tomanek.

Manchmal gibt es einen Weg zurück, manchmal muss man einen neuen gehen. „Das Sinnerleben“, sagt Karolina Tomanek, „ist sehr individuell“. Dennoch rät sie, selbst immer wieder bewusst innezuhalten und jene „Sinn-Funken“ zu suchen, die einem die Arbeit geben kann. Arbeit ist eine Aufgabe, die wichtig und gut für die Psyche ist – das hat Viktor Frankl herausgefunden. Eine Aufgabe zu finden, die einem selbst sinnvoll erscheint, die anderen oder einem großen Ganzen hilft, in einem wertschätzenden Miteinander – das ist das Ziel.