„Gesundheit als Provokation eines hoffenden Lebens - Zum Zusammenhang von Arbeit, Biografie und Krankheit“

Zweites Jahrestreffen der zweiten Programmphase
des Bundesprogramms
„Perspektive 50 plus Beschäftigungspakte für Ältere in den Regionen“
am 25./ 26. Mai 2009 in Berlin

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

„Mensch wo bist Du?“ war die zentrale Frage des 32. Deutschen Evangelischen Kirchentages 2009 in Bremen zu Ende gegangen ist. Diese Grundfrage impliziert viele weitere Fragen, die auf Verortung, nachdenkliche Bilanz und Perspektive sinnen. „**Wer** bist Du Mensch, mit und ohne Arbeit? „**Wie** bist Du Mensch, wenn man Dir den Boden unter den Füßen wegzieht?“ „**Was** brauchst Du Mensch, wenn Du in mehr Abhängigkeit gerätst als Dein Stolz und Dein Recht auf Selbstbestimmung aushalten kann? „**Wie lange** brauchst Du Mensch, um abzustumpfen und bis **wohin** reicht Deine Hoffnung, dass Du es schaffen wirst? **Wer und was** Mensch schafft Vertrauen in Dich selbst, die anderen und die Welt, in der Du lebst? **Wie alt darf der Mensch sein und auch wie jung**, um nach „sinnstiftender“ Arbeit“ zu verlangen? Und **wer Mensch** bestimmt den **„wertschöpfenden Charakter der Arbeit“ und** sucht nach Maßstäben der Bewertung, die über den Lohn hinausgehen? „**Mensch wo bist Du?“** fragt nach der Identität des Menschen und sucht die Antwort nicht nur und unmittelbar auf der „psychologischen Tiefe“, sondern auch und gerade an der materiellen Oberfläche. Mensch, wo bist Du? Wo treffen wir Dich an? Was machst Du? Mit wem gehst du um und wer mit Dir?

Mensch wo bist Du? „Ich bin in einer Maßnahme!“ antwortet Günther Pichotka (56 Jahre), der im Rahmen einer der Maßnahmen „Arbeit durch Qualifizierung“ wie hunderttausende andere **Maßnahme- Menschen** in tausenden anderen Projekten

wieder dazugehören will. „*Ich habe nach meiner Ausbildung als Hochbautechniker und Maurermeister sieben Semester für Ingenieur studiert. Ich musste das Studium abbrechen, um meine Frau zu pflegen. Nach einem Jahr Arbeitslosigkeit habe ich ein Jahr als Bauleiter in der Schweiz gearbeitet. Warum ich arbeitslos bin? Ich bekomme immer gesagt: überqualifiziert, zu alt. Ich habe in der Zeitung von dem Projekt Woltersburger Mühle gelesen und habe sofort Kontakt aufgenommen. Seit 1. März 2008 arbeite ich hier mit.“ (in: Junge Kirche ,extra 2008 zum Kirchentag, S. 24)*

„Ich bin in einer Maßnahme“ markiert ein Unbehagen, verweist auf die Ortlosigkeit und den schwankenden Boden, die dieser Arbeitsmöglichkeit- so wichtig sie ist- als fester Arbeitsplatz fehlt. Die Frage „Mensch, wo bist Du?“ wartet auf Antworten und ist eine der **Botschafterfragen,** die es in die Öffentlichkeit und ihre Meinungsbildner sehr viel differenzierter zu tragen gilt als das bisher geschieht. Sie fragt nach **der Bedeutung der Arbeit** für das **Wohlergehen und Befinden** des Menschen auf allen Ebenen seiner Existenz (körperlich, geistig, seelisch, sozial und spirituell) und nach der **Verantwortung des Menschen** für das, was in unseren Welten und hier besonders der „Arbeitswelt“ schief läuft. Wie immer richtet sie sich selbstverständlich an die viel beschworenen Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, an die Mitarbeiter in den Institutionen der Arbeitsverwaltungen. Im Kritisieren der Programme ist die öffentliche Meinung fast so gut wie manchmal die politisch verantwortlichen Programmgestalter in der Verweigerung einer nachhaltigen und kritischen Überprüfung derselben vor Ort.

Aber die Frage „Mensch, wo bist Du?“ in einer sich dramatisch verändernden Arbeitswelt geht uns alle an. Sie richtet sich deshalb an alle Bürger und Bürgerinnen, die den Kampf um Arbeit und die Auseinandersetzung um die ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Folgen von Arbeitslosigkeit vielfach wie von Zuschauertribünen eines Wettkampfgeschehens beobachten. Die Repräsentanten mancher Bundesländer und parteipolitischen Stellungnahmen unterstützen viel zu häufig diese Beobachterposition und spielen eine Art Bundesliga, Bei diesen Meisterschaften geht es dann eher um allgemeine Statistikvergleiche zwischen Nord und Süd, Ost und West und je nach Blickwinkel häufen sich die Fouls, anstatt dass die kleinen Tore des Erfolgs gewürdigt werden. Viele Menschen verspüren eine dunkle Angst, dass das Unheil „Arbeitslosigkeit“ mit

den unbekannten Folgen auch sie treffen könnte, ohne zu bemerken, dass die Folgen links und rechts neben ihnen schon längst sichtbar sind und sie zu Mitgefühl und Solidarität auffordern. Da verschweigen Familien die Tatsache der Arbeitslosigkeit unter ihren Angehörigen; da schämen sich Kinder im Kindergarten, dass ihr Papi immer zu Hause ist; da gibt es keine Sonntagsausflüge, kein Kinobesuch, keinen Urlaub mehr; da reicht das Geld für die notwendige Renovierung der Wohnung schon lange nicht mehr und die Nachzahlung für Heizungskosten frisst den Notgroschen; da sinkt das Selbstbewussten unter den Gefrierpunkt und die Partnerkonflikte nehmen zu. Apotheke und der Kiosk an der Ecke mausern sich zu „Sozialberatungsstellen“ und die Nachbarn tun so als wüssten sie nichts, um nicht beteiligt zu werden. Sie mischen sich nach alter Regel nicht ein, aber rufen munter: Es wird schon werden! Nur nicht den Kopf hängen lassen. Wer wirklich arbeiten will, bekommt auch Arbeit.

Aber die Frage der Verantwortung im Sinne einer Suche nach konkreten Antworten auf die Fragen, die uns das Leben biografisch stellt, richtet sich auch an alle Betroffenen, wie in unserem Beispiel auch an Herrn Pichotka, der an einer bestimmten Stelle seines Lebens die wichtige Verantwortung für seine zu pflegende Frau übernimmt, dadurch aber aus dem Rhythmus kommt und schneller als er dachte wieder auf der Drehscheibe der Arbeitssuche sitzt. Die Entscheidung, was zu tun sein und wie er Familie und Arbeit in ein balanciertes Verhältnis bringt, kann ihm niemand abnehmen. Es gibt nicht d i e oder den Arbeitslosen, so wie es nicht d e n Krebspatienten gibt, sondern jeder Arbeitsverlust gestaltet sich bei dem Menschen, den es trifft, in seinem biografischen Kontext.

Um das Problem deutlich zu machen, das mit dem Verlust von Arbeit und ihrer Sinnbezüge verbunden ist, wünschte ich mir Zigarettenschachteln, auf denen mit der gleichen Leidenschaft, mit der wir die Raucher in die Enge treiben, geschrieben steht: auch **der Verlust von Arbeit kann auf seine Weise tödlich sein! Er zerstört die Lebensgrundlage, lässt nicht mehr schlafen, macht verzweifelt, depressiv und wütend, demütigt, lässt Kinder an ihren Eltern zweifeln und tastet die Würde des Menschen an!**

Arbeitslosigkeit schafft für viele Menschen eine soziopathische Situation mit Entzug von Menschenwürde und Selbstachtung. Sie sind umzingelt von einer Kultur, die das selbsttätige Leben als Lohnabhängigkeit definiert und ohne Arbeitsplatz „scheint mit einem Mal alles zu fehlen"; Lebenssinn geht verloren, Rücksicht auf andere und sich selbst ist obsolet. (Sloterdijk, 2004)

„Es ist, als sei ich mit 180 Sachen gegen eine Wand gefahren. Seitdem ist nichts mehr wie vorher, es bewegt sich nichts mehr." (Langzeitarbeitsloser 50 plus, in Kuhnert et al., 2008)

Leben ist kein Selbstläufer. Es verlangt unsere Entscheidung, leben zu wollen. Der kleine Mensch muss sich von dem Augenblick an , in dem die Nabelschnur gekappt wird, dazu entscheiden, sich um seinen Hunger, seinen Durst, die nötige Zuwendung durch andere Menschen zu kümmern. Selbstsorge und Fremdsorge gehen Hand in Hand. **Leben provoziert also durch diese Aufgabenstellung unsere Gesundheit:** als Leistungsvermögen, als Lust auf Leben, als Fähigkeit, sich einzubringen, als Grundlage eines Bewusstseins seiner selbst und vieles mehr. Leben steht aber immer wieder auch mit dem Rücken zur Wand, die Kräfte können versagen oder nicht ausreichen. So wird also nicht nur Gesundheit provoziert, sondern auch **Krankheit gestaltet. Mit ihr wird deutlich, dass Leben fragil und endlich ist, dass es Bedingungen, Unterstützung und Hilfe braucht**, um leben zu können, sozusagen Lebens- Mittel im konkreten wie im weitesten Sinn. Die konkrete **Biographie eines Menschen ist die leibhaftige, soziale und geschichtliche Folge dieser ständigen Auseinandersetzung zwischen Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg, Macht und Ohnmacht.** In der Biografie wird deutlich, was aus einem Leben unter bestimmten historischen und gesellschaftlichen Bedingungen geworden ist und täglich weiter wird- solange der Mensch unterwegs ist. Dazu ein Beispiel:

„Sich selbst empfindet der Patient als korrekten Vorgesetzten, der darauf angewiesen sei, dass im Betrieb alles wie am Schnürchen laufe. Er könne auf nichts lange warten, sonst wäre er gleich aufgeregt, unmutig oder niedergeschlagen... Vor eineinhalb Jahren sei er als Leiter in eine andere Abteilung versetzt worden, wo häufig kurzfristig angesetzte Termine eingehalten werden mussten. Seit dieser Zeit

wären bei Aufregungen Druck auf der Brust und Magenbeschwerden aufgetreten. Außerdem hätte die Potenz seither nachgelassen... Drei Tage vor dem Infarkt sei er einer außerordentlichen Terminhetze ausgesetzt gewesen. Ein großer Auftrag eines wichtigen Kunden hätte wegen der schlechten wirtschaftlichen Lage unbedingt in besonders kurzer Zeit von seiner Abteilung erledigt werden müssen. Das Gefühl habe ihn beherrscht, dass es nicht klappen werde, wenn er nicht hinter allem her sei.“ (Uexküll,1986,650)

Alle drei- Gesundheit, Krankheit, Biografie- sind umfassende Ergebnisse der Lebensarbeit **eines Menschen, die eingebunden in den gattungsgeschichtlichen Prozess der Evolution auf ihrem umfassenden Stoffwechsel mit den vielfältigen Formen der gesellschaftlichen Arbeit, ihrer Organisation, ihren Produkten und Ergebnissen beruht.** Zwischen Geburt, dem Prinzip der schöpferischen Gestaltung, des Geborenwerden und der Veranschaulichung der darin liegenden Leistung und dem Tod, als dem komplementären Prinzip der auflösenden Veränderung, des Vergehens und des Verlustes (Arbeitslosigkeit als sozialer Tod), **findet die Arbeit des Lebens** statt **und der Mensch erfindet und strukturiert über unterschiedliche Arbeitsformen das, was er am Ende sein autobiografisches** Lebenswerk **nennen könnte.**

*„**Arbeit**“, so der Arzt Viktor von Weizsäcker,“ ist in **ihrer Bedeutung auf die Gesundheit eines Menschen nur von der Wirkung aus zu beurteilen**. Jede Arbeit hat einen Aspekt der **Selbstverborgenheit,** der sich in dem verbirgt, was man damit machen kann. Sobald wir etwas machen, womit man etwas machen oder anfangen kann, entsteht das, was man Arbeit nennen kann. Das stößt uns auf die Tatsache, die aller umfassenden Gesundheit zugrunde liegt: **dass der Mensch über die Wirklichkeit in der Welt nur etwas erfährt, wenn er sich in ihr bewegt, mit ihr Berührung, Begegnung, Umgang pflegt.** (*in: Soziale Gesundheit, soziale Krankheit*)*

Die moderne Hirnforschung nennt dieses der Arbeit wie dem Lernen zugrunde liegende praktische Interesse den Wunsch nach „Selbstwirksamkeit“. Es geht um die Anerkennung dessen, was wir sind und leisten!

Kein **Erfolg** geht ausschließlich auf unsere Leistung und Aufmerksamkeit zurück, sondern ist **immer auch Ergebnis unvorhersehbarer Konstellationen und Umstände**. Weder bei der Geburt noch später können wir vorhersehen, was in der Zukunft geschieht. Wir können nicht wählen, wann und uns welche Krisen treffen. Dieser grundsätzlichen Verunsicherung versuchen wir auf individueller wie kollektiver, auf nationaler wie internationaler Ebene durch Verordnungen, Gesetze, Lebenspläne und Lebensmuster auszuweichen, mit denen wir unser Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren versuchen. Wir wollen unser Leben im Griff haben und die Arbeit spielt dabei weit über die Lohnarbeit hinaus eine zentrale Rolle. Dazu wieder ein Beispiel aus der psychosomatischen Medizin:

„Ein 64 jähriger Patient betreute, bevor sich bei ihm ein Parkinson entwickelte, als Vorarbeiter in einer Fabrik drei Schichten, bewirtschaftete nach Feierabend 26 ar Ackerland und hielt sich 70 Hasen. Täglich ging er 900 abgezählte Schritte, hob jeden Abend dreißig mal die Hände und kämmt sich 30 mal, „damit ich weiß, was ich geschafft habe.“ (Kütemeyer)

Einengung der Lebensinteressen auf Arbeit und Leistung, Ordnungsfanatismus und Abhängigkeit von rigiden Normen und Autoritäten sind gesundheitsgefährdende Begleiterscheinungen von Existenzen, die jeder Spontaneität beraubt aktivistisch und mit unglaublicher Betriebsamkeit die eigenen Einengungen zu verdecken suchen. Mühsam musste dieser Patient in seiner Krankheit lernen, ohne seine Schichten, den Garten, die vielen Hasen und sein Sportprogramm auszukommen und sein Leben auch dann noch sinnvoll zu erleben, wenn ihm nur noch ein Schritt vom Rollstuhl zum Esstisch gelingt, um selbständig am Tisch zu essen. Ein anderes Beispiel:

„Der 59 jährige Hotelbesitzer (ehemals Bäcker und Metzger) erlitt den ersten Herzinfarkt am ersten freien Tag seines Lebens. Bis dahin hatte er sich niemals eine Ruhepause gegönnt, sondern all seine Kräfte für die existentielle Sicherung eingesetzt. Auch seine Frau und den 17 jährigen Sohn zwang er, sich ausschließlich der Arbeit im Hotel zu widmen... Am ersten Urlaubstag seines Lebens war er zusammen mit anderen Hotelbesitzern weggefahren, hatte einen lustigen Tag verbracht und abends getanzt.“ (Moersch)

Dann schlug der Blitz ein. Leben gefährdet Gesundheit und die Kunst zu leben ist der Versuch, die spezifischen Gefährdungen zu erkennen und damit umzugehen. Als professionelle Begleiter von arbeitslosen Menschen müssen wir wie die Betroffenen selbst erkennen lernen, wie die spezifische körperliche, geistige, seelische, sozialen und spirituelle Gefährdung eines Menschen aussieht.

Die **Biografie eines Menschen** erzählt vom gelebten, vom ungelebten und dem erhofften Leben, von Erfolgen und Misserfolgen, von beglückender und entfremdeter Arbeit, von Lohn- und Belohnungssystemen mit und ohne Geld, von inneren und äußeren Hierarchien und Befehlsgewalten, von Pannen und Pleiten, von Wirkungen, Rückwirkungen und Auswirkungen des Stoffwechsels zwischen Mensch, Natur und Umwelten. Und von der Selbstverborgenheit. Das dargestellte **Leben ist als Ergebnis und Widerhall verschiedener Arbeitszusammenhänge** wie eine offene Erzählung, ein weiter zu malendes Gemälde, wie eine Komposition mit offenen Improvisationsanteilen oder ein wertvolles Webstück, an dessen Rändern weitergearbeitet wird. Das Dargestellte ist dabei immer nur ein Teil von dem, was Leben als Ganzheit umfasst. Die Erwerbsarbeit ist nur ein Teil von dem, was Arbeit in seiner Gesamtheit ist.

Doch da gibt es vorher eine frohe Botschaft. Das Beste nämlich gibt es umsonst: das Leben. Es kommt als Geschenk der nackten Geburt daher, ohne dickes Fell und ohne Zähne. Zubeißen und mit den Zähnen lächeln oder knirschen müssen wir noch lernen. Wir sind um unsere Existenz nicht gefragt worden, hatten keine Wahl. **Wir kommen ungefragt ins Leben und gehen im nächsten Augenblick weiter**. Wir haben **weder das Geburtsjahr, das Land, die Eltern, die Hautfarbe, unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen, ein sicheres Einkommen durch Arbeit, weder die große Liebe samt anderen Glückszuständen, lösbare Krisen noch ein langes Leben mit schmerzfreiem Sekundentod ohne Demenz am Ende der demografischen Welle aussuchen oder aushandeln können**. Auf all diese Unwägbarkeiten müssen wir im weiteren Lebensverlauf reagieren und diese Reaktionen erscheinen samt ihren Auswirkungen in den Gesundheits- und Krankheitsbildern der Menschen.

Anders als mit unserem Auto oder unserer Wohnung sind wir letztlich ohne Vertrag und Anspruch auf Versicherungsleistung unterwegs. Für einige Schäden kommt die Krankenkasse auf, für einige andere die Arbeitsverwaltungen. Wir sind keine Kunden des Lebens, sondern Unternehmer(innen), Dienstleister, Berater, Kaufleute, Gärtner oder Diebe des eigenen Lebens inmitten des Lebens anderer Menschen, die ebenfalls auf die mitmenschlichen, gesellschaftlichen und politischen Bedingungen hoffen, die ein selbstbestimmtes Leben in Frieden, Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit erst möglich machen.

Die menschliche Arbeit ist ein Formproblem und in diesem kommen Konstitution und Umwelt zusammen, so Weizsäcker. Die Form der Arbeit, die Form der geforderten Handlungen in der Arbeit, die Abfolgen, die Form der geistigen Leistungen, der geistigen Einstellungen zum Arbeitsprodukt und zum Zweck der Arbeit. ***„Die harmonische Synthese von Konstitution und Umwelt des Arbeitenden entscheidet über den Arbeitserfolg; man kann sich nicht getrennt, sondern nur im Verhältnis zueinander richtig betrachten.“ (Zum Begriff der Arbeit)***

Arbeitswille, Arbeitsleistung und Arbeitsbefriedigung stehen in einem direkten Zusammenhang. Bei der Beobachtung von Menschen, die aus dem Arbeitsprozess herausgenommen sind, die aus Gründen einer Erkrankung die Arbeit haben ruhen lassen müssen, sehen wir- wie Weizsäcker formuliert- die menschliche Arbeit im statu nascendi: es entrollen sich die Bilder der Langeweile, Verspieltheit (Vogelhäuschen-Symptom), Ungeduld, des Versackens, der Entmutigung und der Apathie. Die Wiederaufnahme einer Arbeit löst schnelle Wandlung aus (Wert der Arbeit)- arbeiten ist ein schöpferischer Prozess, Das gilt auch für das Lernen als die denkerische Arbeit, die der Mensch vom ersten bis zum letzten Atemzug zu bewältigen hat. Lebenslanges Lernen ist keine Erfindung der Pädagogen, sondern der Ordnung des Lebens immanent, autopoietische Selbstregulation, wie die systemischen Biologen sagen.

Mit dem ersten Schrei bezeugt der kleine Mensch lautstark, welch anstrengende Arbeit bereits hinter ihm liegt und wie groß die Angst ist, die sich mit der Lust und Bereitschaft zu leben als offene Frage auf die menschliche Tagungsordnung setzt:

Werde ich das, was ich zum Leben brauche und bisher gehabt habe, auch weiterhin bekommen oder mir beschaffen können? Die **erste nachgeburtliche Weiterbildungsmaßnahme ist ein ambivalenter Trost**: „Geschenkt ist geschenkt!“ und „Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul“. Die erste Aufforderung zur Arbeit liegt auf dem Tisch: Friss, kleiner Vogel, oder stirb! **Leben wird erlitten**. Das Licht der Welt zu erblicken, ist vom ersten bis zum letzten Atemzug mit dem Auftrag verbunden, sich aufzumachen und älter zu werden. Kleine Menschen haben nichts anderes im Sinn, als älter zu werden. Für diese Arbeit setzen sie ihre ganze Lebensenergie ein. Die Pipeline zum uteralen Paradies ist gekappt, die stillende Brust und alles andere, was man braucht, nicht selbstverständlich**. Menschliche Existenz ist von Geburt an eine Krisenexistenz. Wir kommen als Mängelwesen zur Welt und sind von Kindesbeinen an darauf angewiesen, dass die Welt, in der wir leben, alles mit uns teilt, was sie hat: die Nahrung, das Dach über dem Kopf, das Wissen, die Liebe, die Arbeit und vieles mehr.**

Leben hat nichts versprochen! Aber es hält viel, vor allem das, was wir zusammen mit anderen in Bewegung setzen und uns erarbeiten. Das ist die frohe, aber eben sehr schwierige Botschaft. Kinder wissen, worum es geht. „**Liebe, Arbeit und Wissen sind die Quellen unseres Lebens**. Sie sollten es auch beherrschen“, heißt es dazu bei Wilhelm Reich. Solange man lebt, ist man für nichts zu alt, was unser Leben braucht: weder für die Liebe noch für die Arbeit oder das Wissen. Wer als Einzelner oder im Gesellschaftsverband darüber klagt, dass so viele Menschen älter werden, muss sich fragen lassen, was in Gottes Namen das Leben denn anderes mit uns machen soll. Solange Leben unser abstraktes Ziel bleibt, gelingt seine konkrete Verwirklichung nur durch **Älterwerden und Mitwirkun**g – das ist Naturgesetz und Schöpfungsauftrag zugleich**. Liebe, Arbeit und Wissen** sind die **grundlegenden Lebensäußerungen des Menschen, durch sie entsteht Partizipation, Anteilhabe, Kooperation und die Erfahrung des Gelingens mitten durch die Schwierigkeiten hindurch, die mit dem Lebensauftrag im Fall einer Arbeitslosigkeit, einer Erkrankung oder sogar beidem verbunden sind.**

‚Monika von Trotha, ehemalige Lehrerin, 57 Jahre
Ich möchte so gerne noch mal ans Meer

Seit fünf Jahren bin ich frühpensioniert, weil ich an Multipler Sklerose leide. Das war ein großer Einschnitt in meinem Leben: plötzlich aus dem Berufsleben als Hauptschullehrerin herausgerissen zu werden. Der Verdacht auf Multiple Sklerose bestand bereits seit sechs Jahren, doch ich versuchte, der Krankheit, den Umständen zu trotzen. Vor acht Jahren folgte dann die endgültige Diagnose. Sie veränderte meinen Lebensrhythmus stark, es wurde immer schwieriger für mich, mein tägliches Soll zu bewältigen. Meine Lebensqualität und Mobilität nahmen ständig ab… Trotzdem wollte ich weiterhin aktiv sein, etwas tun. Ich schloss mich einer Menschenrechtsorganisation an, wo ich zweimal in der Woche ehrenamtlich arbeite. Außerdem gab ich Englischunterricht, machte Tai Chi und fand eine Malgruppe… Es gibt immer wieder Schübe, die Einschränkungen im Bewegungsapparat nach sich ziehen, dann kann ich kaum einen Stift halten. In solchen Zeiten trainiere ich konsequent, damit das Schreibvermögen zurückkommt…Dass ich bei der Diagnose schon Ende vierzig war, machte es für mich leichter, damit umzugehen. Zum einen habe ich viel von dem, was ich heute nicht mehr kann, schon erlebt. Zum anderen kann man in höherem Alter mit Gegebenheiten, die nicht zu ändern sind, anders umgehen. Je älter ich werde, desto gelassener werde ich. Ich lerne, die Dinge auf mich zukommen zu lassen. Die Krankheit hat den Vorteil, dass ich nicht mehr in die Zukunft plane…Aufgrund der Krankheit habe ich mir natürlich viel früher Gedanken über das Älterwerden gemacht. Ob ich noch als Frau wahrgenommen werde, war mir dabei eigentlich immer egal. Mit meinen Krücken falle ich sowieso nur Hunden und Kindern auf, die mit mir spielen wollen…Ich habe oft das Gefühl, dass das Alter in Deutschland weitgehend ignoriert wird. Die meisten Menschen denken, sie würden nie alt…Wenn man sich früh genug kümmert, hat man viel mehr Möglichkeiten, selbst zu entscheiden.. Statt ältere Menschen zur neuen Zielgruppe zu degradieren, weil sie oft über viel Geld verfügen, sollte man ihnen die Möglichkeit geben, in Würde zu altern und selbstbestimmt zu leben. (Schäfer, Schuck, Die besten Jahre, Kiepenheuer Berlin 2007, 125 ff).

Gesundheit und Krankheit färben die Lebensarbeit ein, versuchen etwas dazustellen, was hinter den sichtbaren Arbeitsergebnissen liegt. So wie wenn wir sagen, der Himmel ist blau oder bewölkt, **so stellen Gesundheit und Krankheit den Zustand, die Qualität eines Lebens dar,** wenn wir sagen, ein Mensch ist

gesund oder krank. Nietzsche hat beschrieben, aus welchen Stoffen und Werkzeuge die Gesundheiten der Menschen entstehen: es kommt auf die Ziele, Horizonte, Kräfte, Irrtümer und namentlich die Ideale und Phantasmen der Seele an, um zu sagen, was Gesundheit für den einzelnen Menschen ist. Fehlen diese oder bleiben die zur Arbeit und Selbstverwirklichung drängenden Kräfte unerkannt, so ist der Weg in die Landschaften der Krankheiten, der Erschöpfungserscheinungen, der Ermüdung, des sozialen Ausstiegs bereits beschritten. *„Lohnverhältnisse, Preisverhältnisse, seelische Lage am Arbeitsplatz und im Heim- dies alles muss ja die Arbeitsfunktionen von Gesunden wie Insuffizienten beeinflussen," schreibt Weizsäcker (GW,8,39) und* verweist auf die Aufgabe, die Schicksalsbildung und Schicksalslenkung des Kranken und des Gesunden in der Zeit zu begreifen. Die **Momente der Schicksalsbildung und -lenkung** in der Zeit wird biografisch in narrativen Interviews mit Langzeitarbeitlosen eindrucksvoll auf den Punkt gebracht:

- *„Gestern bekam ich auf der Arbeit einen Strauß Blumen- als Dank, einfach so" (Buchhalterin,53 Jahre)*
- *„Wenn das hier nichts wird, packe ich meine Sachen"(Bootsmann, 57 Jahre)*
- *„Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder als Friseurin arbeite"(Friseurin ,Maskenbildnerin, 55 Jahre)*
- *„Das Einzige, was mich noch retten könnte, ist ein vernünftig bezahlter Job"(Drucker, Sozialpädagoge, 53 Jahre)*
- *„Ich find wieder an zu leben. Ich habe gemerkt, was mir gefehlt hat."(Bürokauffrau, Versicherungsagentin, 58 Jahre)*
- *„Arbeit ist mehr als Geld verdienen- das muss schon mit Erfüllung zu tun haben." (Elektroinstallateur, Beleuchtungstechniker, Sozialpädagoge, 54 Jahre)*
- *„Arbeit fordert, die Dinge zu spüren, wahrzunehmen, dass man lebt."(Bauzeichnerin, Fachverkäuferin, 58 Jahre)*
- *„Ich habe ein Helferherz."(Sozialpädagoge, kaufmännischer Angestellter, Taxifahrer, 55 Jahre)*
- *„Zu Hause sitzen und in den Tag hineinträumen, das ist nicht meine Lebenswelt."(Diplom Sozialwissenschaftler, Einzelhandelskaufmann, 56 Jahre)*

- *„Arbeitslos zu sein, ist eine Tortur für die Seele“ (Diplomsozialpädagogin, 57 Jahre)*
- *„Meinen Beruf gibt es gar nicht mehr. Das ist vorbei“(Filmvorführer, Lastwagenfahrer, Elektriker, 52 Jahre)*
- *„Ich habe mich überall beworben. Hauptsache Arbeit“(Schneiderin, Modefachverkäuferin, 57 Jahre)*
- *„Irgendwie bin ich mutig, und irgendwas kommt immer“ (Fremdsprachenkorrespondentin, Bibliothekarin, promovierte Kunsthistorikerin, 59 Jahre)*

(aus: bremer arbeit: Lust auf Arbeit. Vom Wert der Jahre, Bremen, 2007)

Carla Kellermann, arbeitslos, Mitarbeiterin der Frankfurter Tafel, 53 Jahre
Ich gebe die Hoffnung nicht auf- beschreibt, was geschieht, wenn der Schicksalsschlag der Verlust der Arbeit ist.

*Es macht mich wütend, dass ich vom Staat abhängig bin. Ich will arbeiten und finde keinen Job. Sobald die Personalchefs auf der Bewerbung mein Geburtsjahr sehen, werde ich nicht einmal mehr zum Gespräch eingeladen. Ich bin zu alt, falle durch das Raster und bin plötzlich chancenlos auf dem Arbeitsmarkt. … Niemand sagt mir offen ins Gesicht, dass es an meinem Alter liegt, aber natürlich ist mir klar, dass ich deshalb als schwer vermittelbar abgestempelt werde…. Dabei würde ich mir auch die Hände schmutzig machen, ich bin mir für nichts zu schade. Ich will Geld verdienen und davon mein Leben und das meiner kleinen Tochter bestreiten können, ich will von niemandem abhängig sein. Das ist eine Frage der Würde, meiner Würde…Mein Alter empfinde ich in vielerlei Hinsicht als Blockade. Heute muss man jung und dynamisch sein, schon als vierzigjährige Frau gehört man zum alten Eisen… Jeden Tag werde ich älter, die Zeit rennt mir davon. Ein Jahr bin ich jetzt schon arbeitslos… Meinen Lebensabend mag ich mir unter diesen Umständen gar nicht ausmalen. (****bremer*** **arbeit gmbh**, Lust auf Arbeit, Vom Wert der Jahre)

In der Auseinandersetzung mit der Leistungspathologie der Hirnverletzten und dem Modell von Arbeitstherapie kommt Weizsäcker zu der auch im Umgang mit psychisch kranken oder süchtigen arbeitlosen Menschen in der medizinischen Rehabilitation zu der wichtigen differenzierenden Feststellung,“ **dass Arbeit ein**

soziologisches Geschehen ist.“ (Weizsäcker, GW 8, 208) Diese Einsicht gilt natürlich sinngemäß auch für die Wiedereingliederung von Langzeitarbeitslosen in das gegenwärtige Arbeitsystem, denn:
„Natürlich arbeitet nur der, welcher **zusammenarbeite**t, Arbeiter ist jemand nur unter und mit Arbeitenden. Es ist nicht möglich, dass die Arbeit dieselbe Form hat, wenn jemand allein arbeitet und wenn er mit anderen gemeinsam arbeitet. **Der Rhythmus von Bewegung und Pause, das Suchen und Finden des Weges, auf dem eine bestmögliche Leistung zustande kommt, hängt in den meisten Betrieben von einer inneren Selbstorganisation der Arbeiter in der Werkstatt, im Büro oder auf dem Bauplatz ab.“** Auch der als Einzelner und allein arbeitende Mensch tritt auf irgendeine Weise, meistens über das Produkt und den Markt wieder mit anderen Menschen in Beziehung und Austausch

„Den Weg der Anpassung geht man in praktischen Situationen… die Übungen der richtigen Schwimmbewegung am Lande hilft nur wenig. Wer vor dem Wasser geschützt wird, wird wasserscheu. Selbstgefühle entstehen im Vergleich,“ heute würden wir sagen durch „Spiegelung“. Das menschliche Selbstgefühl leidet mehr darunter, wenn wir weniger gelten als wenn wir weniger leisten!

„Arbeit ist mehr als Geld verdienen- das muss schon mit Erfüllung zu tun haben“ (Ulrich Hildebrandt, (50 plus) „Arbeit fordert, die Dinge zu spüren, wahrzunehmen, dass man lebt.“ (Barbara Lupprian, 50 plus) in : bremer arbeit. Lust auf Arbeit, vom Wert der Jahre)

Das Recht, ein Mensch zu sein, braucht in der Praxis die Gelegenheit, sich irgendwie als ein solcher mit Talenten, Möglichkeiten, seiner Würde inmitten der Menschengemeinschaft, der Arbeits- oder Zivilgesellschaft zu zeigen
Es geht um das „Ehrgefühl“ des Arbeitenden. (Weizsäcker) Eine erneute Einordnung des Kranken, der aus Zusammenhängen herausgefallen ist, geht nur unter den Gesunden, die Einordnung des Arbeitslosen unter denen, die Arbeit haben!**...“Es ist eben so, dass der katastrophenartige Einbruch der Krankheit, das Trauma, als ein individuelles Problem beginnt, aber als ein soziales endet!“ aber die soziale Aufgabe, die der Kranke oder Arbeitslose zu bewältigen hat, mündet wieder in eine individuelle Aufgabe.“** (Weizsäcker) Insoweit ist unsere Aufgabe in allen

Fragen der Begleitung von Wiedereingliederungsprozessen derer, die herausgefallen sind, immer wieder neu, die Spannung zwischen dem individuellen Schicksalsweg und den dafür vorgesehenen gesellschaftlichen Wegen und Lösungsversuchen auszuhalten und zu erkennen.

Der Mensch kommt nicht als glückliches, arbeitsames, liebenswertes zur Welt, sondern muss und will es werden, weil er die Anlage dazu hat. Er ist zur Mitschöpfung (Dorothee Sölle) geboren und zur Selbstgestaltung aufgerufen. **Arbeit gibt ihm die Möglichkeit**, die dafür notwendigen Beziehungen einzugehen. Arbeit hat außer der individuellen Dimension des Selbstausdrucks, der Selbstverwirklichung und Würde des arbeitenden Menschen auch die gemeinschaftsbezogene Dimension des sozialen Bezugs und der Solidarität. Und es gibt eine weitere Dimension: menschliche Arbeit verwandelt die Welt in Heimat. **Durch Arbeit und Liebe werden wir zu Mitschöpfern einer Erde, die uns alle trägt und nähren kann, aber wir müssen uns dazu entscheiden, die menschliche Arbeit in diesen Dienst zu** stellen.

Arbeitsfähigkeit und Arbeitstätigkeit sind die zentralen Voraussetzungen jeder menschlichen Entwicklung. Wir müssen uns dazu anhalten und erziehen, das Arbeiten über das Säuglings- und Kleinkindalter hinaus bewusst mit Lust in Beziehung zu bringen, statt mit zielloser Plackerei, Langeweile und Stumpfsinn zu verwechseln, was es dennoch sein kann, wenn Sinn und Bedeutung sich nicht einstellen oder verloren gehen. Jedes kleine Kind „spielt und arbeitet“ sich in die Welt hinein, nimmt Mühe in Kauf, weil es ein Ziel vor Augen hat: es will mitlaufen, mitsprechen, mitmachen, mitreden, mithören, mitfühlen, mitdenken, sich mitteilen und Wirkungen auslösen! Die vier Kernkompetenzen für eine gute Persönlichkeitsentfaltung, die Entwicklung von Lebens- und Arbeitsfähigkeit, das Älterwerden wie die Einbindung in den übergreifenden Schöpfungsauftrag des Lebens, sind (vgl. Hüther, Nitsch 2008).

- Vertrauen. An sich selbst und an das Leben glauben. Einfluss nehmen und etwas bewirken, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, sich selbst regulieren und beherrschen

- Begeisterung. Die Welt entdecken, offen auf die Welt zugehen, die Sinne schärfen, Experimentierfreude
- Aktivität. Das Leben in die Hand nehmen, Lust am Gestalten, produzieren und improvisieren, Strategien entwickeln
- Verantwortung für sich und andere, Mitschwingen und Mitfühlen, sich verantwortlich fühlen, Umsicht entwickeln

Viele Langzeitarbeitslose zeigen über ihren Gesundheitszustand, welche Folgen sich durch die Vernachlässigung und mangelnde Herausforderung dieser Kernkompetenzen einstellen. Misstrauen gegen sich selbst und die Arbeitswelt, überhaupt noch Chancen zu bekommen, zunehmende Apathie statt Begeisterung, Angst vor Experimenten, Unlust und Resignation, Tendenz zum sozialen Rückzug vor allem durch Scham, z.B. „nicht mithalten zu können. „Der einzige Mensch, dem ich bis Mittag begegne ist die Frau, die mir die Brötchen verkauft“, sagt ein allein lebender arbeitsloser Mann. Schwierigkeiten bei der Übernahme von Verantwortung nehmen zu. Viele erleben einen starken Rückgang ihrer sozialen Kontakte. Die Forschung zeigt, dass Einsamkeit und das fehlende Gefühl von Rückhalt und Vertrauen in Beziehungen erhöhen das Risiko zu erkranken und früher zu sterben. Besonders Männer profitieren von einer befriedigenden Partnerschaft: sie rauchen dadurch weniger, sind weniger übergewichtig und seltener krank. Die Entwicklung von Depressionen, Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit, Angstzuständen sind an der Tagesordnung, wenn das Bezugssystem Arbeit zusammenbricht. (Kuhnert et al 2007)

Diese Kernkompetenzen der Entwicklung wie Weiterentwicklung (Vertrauen, Begeisterung, Aktivität, Verantwortung wie Mitverantwortung) werden lebenslang weiterentwickelt, gefordert, gestärkt oder geschwächt und sind in ihrem Kern auch die Grundlagen für eine umfassende Arbeits- und Gesundheitsfähigkeit. Durch Arbeit wandelt sich menschliches Leben von der Passivität zur Partizipation und der Arbeitende- ob Kind, Erwachsener oder die demente Greisin- will wenigstens in der Erinnerung noch Ergebnisse erzeugen, die überzeugen, das gilt für die Haus- und Familienarbeit ebenso wie für die Erwerbsarbeit, mit der ein Mensch sich eine Verortung schafft. **Wer diese Vertrautheit verliert, kann Erfahrungen nicht mehr einordnen, erlebt nicht nur in der Demenz, sondern in jeder existenziellen Krise**

Verunsicherungen und „Verwirrungen“. So gibt es, wie wir alle wissen, alters- und **geschlechtsspezifische Prägungen der sozialen Verortung**, die sich z.B. auch noch in den „Suchbewegungen“ von dementen älteren Menschen zeigen, die längst aus der Erwerbsarbeit heraus sind.. Das Vertraute, das die meisten an Demenz erkrankten Frauen zum Beispiel suchen, ist das private Zuhause, die häusliche Situation mit Mann und Kindern, manchmal auch das eigene Elternhaus. Sie drücken das etwa so aus: (Baer, Innenwelten der Demenz)

Schauen Sie, meine Söhne warten zu Hause auf mich; Er (ihr Mann)hat jetzt nichts zu essen und zu trinken; Ich kann ein Kind von sieben doch nicht mit einem kranken Mann allein lasse; Ich gehe jetzt, sonst wird es für die Jungen zu spät.“

Und dann gehen die Frauen in der Pflegeeinrichtung los, begeben sich auf den Weg nach Hause, folgen ihrer biografischen Konstruktion. Einen Höhepunkt hat dieses Bedürfnis in vielen Alten-Pflegeeinrichtungen oftmals nachmittags gegen 17 Uhr, an dem normalerweise der Ehemann oder die Kinder nach Hause kommen. Und dann muss das Essen fertig, die Hausarbeit erledigt sein. Männer erinnern ihre Vertrautheit weniger im privaten als vor allem im beruflichen Zuhause. So erzählt ein Pfleger: *Ein Mann bei uns auf der Station war Bauer. Er redet ständig vom Markt in seiner Heimatstadt und von den Kühen und Pferden…ein anderer betrachtet das Pflegeheim als seinen Bauernhof…Die Kissen sind das Heu. Er legt die Kissen auf den Flur, genau wir im Stall von anderthalb Metern. Die Zivildienstleistenden legen sie dann wieder auf die Betten. Dann sagt er: Was fressen die Kühe heute doch viel. (Baer, 79)*

„Viele Männer reden von ihrer Arbeit. Ein Mann redet häufig von der Fabrik, in der er gearbeitet hat. Wieder ein anderer denkt, dass die Station die Fabrik ist und dass er sich um alles kümmern muss. Manchmal muss man lachen. Wir haben hier einen Mann, der Schulleiter war. Wenn er in den Aufenthaltsraum kommt, wo all die Menschen sitzen, denkt er, dass eine Versammlung stattfindet. Dann klatscht er in seine Hände und sagt. Damen und Herren, einen Moment Ruhe, bitte. Wir eröffnen die Versammlung mit einem christlichen Gruße. (Baer 79)

Was uns im Bereich unserer Arbeit und unserer Beziehungen zustößt, bestimmt unser Leben, gibt ihm Sinn und Leidenschaft. In seinen Gedanken zum „Begriff der Arbeit“ schreibt Weizsäcker:

Dabei darf nämlich nicht übersehen werden, dass jede gute Arbeit eine kleine Ekstase ist. Je mehr solcher kleiner Ekstasen erfolgen, je begeisterter die Ekstasen sind, umso besser scheint das Ergebnis in qualitativer und quantitativer Sicht. (v. Weizsäcker in: GW Bd.8,239)

Und Weizsäcker erläutert am Beispiel der Produktionsarbeit, was letztlich für alle Arbeit gilt. (GW, 8,187 ff) „Die menschliche Arbeit ist mehr als Kraft mal Weg und auch etwas anderes als die Leistung eines Arbeiters, die er in einer bestimmten Zeiteinheit ausführt. Insoweit kann man auch die Arbeitsfähigkeit eines Menschen nicht an der Energiegröße seiner „Arbeit“ messen. Auch wenn es Arbeiten gibt, bei denen die Quantität der mechanischen Energie durchaus eine größere Bedeutung hat, so ist auch hier die Qualität des Geleisteten keine Nebensache.

In steigendem Maße ist „Arbeit“ nicht nur körperliche Verausgabung, sondern nervöse, das Nervensystem beanspruchende und geistige Arbeit (Weizsäcker) und die entscheidenden zu entwickelnden Fähigkeiten sind dabei **Präzision, Stabilität, Sicherheit, Wendigkeit, Geschicklichkeit, Anpassungsfähigkeit, Intelligenz**, also nicht schlichte Energieproduktion. Menschliche Arbeit ist im Gegensatz zur physikalischen Arbeit kein Energiequantum, sondern ein **Formproblem.**
Die menschliche Arbeitsleistung wird durch die Meisterschaft über die Arbeit inmitten menschlicher und sozialer Beziehungen erworben und auf diesem Zusammenhang beruht auch die seelische Befriedigung, das Glück der Arbeit, das sich zum Beispiel über die Arbeitszufriedenheit äußert. Im Hintergrund der Zunahme der Herz-Kreislauferkrankungen entdecken die kardiologischen Ärzte zunehmend die dahinter liegenden „Gratifikationskrisen“, die vor allem ältere Arbeitnehmer in ihrer konkreten Arbeitssituation zu verdauen haben. Es ist und bliebe ein Fehler, die Arbeitsbedingungen in einen physischen und einen psychischen Anteil zu trennen. **Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft (der physische und der psychische Teil)** sind nur zwei Seiten derselben Medaille. Meistens und bei vielen

Menschen **kommt mit der Fähigkeit auch die Bereitschaft zur Arbeitsleistung und verschwindet die Bereitschaft mit der Fähigkeit.**

Die **seelische Arbeitsbereitschaft** kann man nicht isoliert durch „psychische“ Stimmungsmache, durch Vergnügungen, durch Lohn, durch Moral oder Vorwürfe anheizen so wie man auch die physische Leistung nicht allein durch physische Übungen erhöhen kann.“
Wo die Leistung und mit ihr die Bereitschaft zu Arbeit sinkt, da muss nach Arbeitsgestaltung, Arbeitsorganisation, Bewertungssystemen und Arbeitserfolgen gefragt werden, um die Grundlagen der Arbeitsbereitschaft in den Blick zu nehmen oder sie wiederherzustellen. Welche Konsequenz hätte eine solche Fragestellung für die Analyse der Leistungs- und Schulverweigerung von Kindern, aber auch für die Überarbeitung der Konzepte von PISA Studien aller Art und ihrer Suche nach den Erfolgen und Mißerfolgen der schulischen Arbeit und ihrer Bewertung.

Das Entscheidende ist die Verschmelzung des Arbeitenden mit seiner Arbeit. (Weizsäcker) Wo diese nicht gelingt, nutzt die Anfeuerung nichts, weil die Übungen abstrakt, fremd und kalt wirken. Nur wenn die Leistungsform und das Individuum richtig aneinander angepasst sind, kann eine wirkliche Arbeitsbereitschaft entstehen. Der so genannte „Gute Wille“ (auf den auch heute viele pochen!!) spielt nur eine geringe Rolle. *„Man erkannte im Hochkapitalismus nicht, dass die Ausbeutung des Arbeiters und die Unzufriedenheit des Arbeitenden auch auf der falschen Trennung in einen körperlichen und seelischen Faktor beruhen. Je mehr man physische Arbeitsquantität „heraushole“, desto schwieriger werde die“ psychologische Behandlung“ des Arbeitswillens.“ (von Weizsäcker)* Wir können uns vorstellen, was das für die Tatsache bedeutet, dass eine Qualifikation gar nicht mehr gebraucht wird und ein Arbeitssuchender sich neu definieren muss.

Leben ist eine Idee, die wir täglich zu verwirklichen suchen. Der objektive Faktor Subjektivität ist ihr Gestalter. Jeder neue Atemzug, der nächste Herzschlag, der vor uns liegende Schritt, der orientierende Blick oder der verlorene Blick ins Leere, der nächste wie der letzte Bissen sind Ausdruck dieser Idee. Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben müssen wir es selbst. Leben braucht unsere Entscheidung, leben zu wollen, einen Entschluss, gegen die zu erwartenden

Widerstände den aufrechten Gang lebenslang zu üben, ohne zu wissen, wie es ausgeht. Menschliche Existenz ist von allem Anfang an unzulänglich, unfertig und ergänzungsbedürftig, verletzlich und zeitlich begrenzt, eine in jeder Weise offene und gefährdete Existenz. Wer leben will, muss die Möglichkeiten, aber auch die Notwendigkeit und die Not anerkennen, die in dem Auftrag zu leben und der damit verbundenen Selbstverantwortung steckt. Wir folgen einer biographischen Utopie und einer komplexen wie ungewissen Aufgabe, wenn wir uns auf den Weg machen. Intuitiv wissen wir, dass wir diese Aufgabe nicht allein bewerkstelligen können und den Anderen als Gegenüber und die Welt um uns herum brauchen, um uns zu entwickeln. **Jeder Mensch kommt mit der Erfahrung von Koexistenz und dem tiefen Verlangen nach Schutz und Versorgung zur Welt. Die Angst, die menschliche Geborgenheit und Eingebundenheit in die Welt oder seine Eigenständigkeit zu verlieren, hinterlässt vom ersten bis zum letzten Atemzug tiefe Spuren in der Biographie jedes Menschen.**

Leben gefährdet Gesundheit auf allen Ebenen der Existenz und die Kunst zu leben ist der Versuch, mit diesen Gefährdungen umzugehen.

„Die Gesundheit eines Menschen ist eben nicht ein Kapital, das man aufzehren kann, sondern es ist überhaupt nur dort vorhanden, wo es in jedem Augenblick des Lebens erzeugt wird. Wird es nicht erzeugt, dann ist der Mensch bereits krank, “ heißt es bei V. von Weizsäcker. Manchmal können wir den Gefährdungen ausweichen , sie überlisten oder verdrängen, den meisten aber müssen wir uns stellen, sie annehmen, uns anpassen und die Folgen in unseren Lebenskontext integrieren. Leben wird gestaltet und erlitten.

Unsere Fähigkeit zu leben, zu arbeiten und zu lieben, hängt von unserer Fähigkeit und Möglichkeit ab, am Leben zu partizipieren. Das Einverständnis mit dem, was einem Menschen durch den „Urknall der Schöpfung“ aufgegeben ist, wächst nicht ohne Anteilhabe und Teilnahme an der Ordnung der geschaffenen wie der zu schaffenden Dinge. Nur so kann der Mensch ein Selbstverständnis von sich gewinnen, biografisch verstehen lernen, wer er ist und woraufhin er sich gestaltet. So wie „Gesundheit“ und „Krankheit“ im Sinne Weizsäckers nicht einfach s i n d, sondern w e r d e n, sind wir mit der Geburt nicht einfach arbeits- und liebesfähige

Menschen, sondern werden es im „Umgang von allem mit allem!“ oder eben nicht. Aus biografischer Sicht klingt die Aneinanderreihung kleiner Ekstasen, die Weizsäcker für das Gelingen guter Arbeit erforderlich hält, manchmal so.

Irma Arndtmann, Hutmacherin, 89 Jahre
Man muss etwas auf sich halten

Trotz meines Alters stehe ich noch immer jeden Tag in meinem Hutladen. Oft werde ich gefragt, warum ich immer noch arbeite. Auch mein Sohn schimpft manchmal und sagt:“ Du hast in deinem Leben schon so lange gearbeitet, hör doch mal auf. Gönn dir etwas Ruhe!“ Aber was soll ich allein zu Hause in meiner Wohnung sitzen? Ich mache meine Arbeit sehr gern und mit sehr viel Liebe. Ich brauche meine Kundschaft und meine Hüte einfach… Eine Beschäftigung zu haben ist wichtig, im Alter sowieso… Ich lebe seit vielen Jahren allein, mein Mann, er war zehn Jahre älter als ich, ist im Krieg gefallen. Es war kein Problem für mich, ohne Mann zu leben, auch hatte ich hin und wieder Beziehungen, ein Engel war ich nicht… Aber verliebt habe ich mich nie wieder richtig, und jetzt ist es sowieso zu spät dazu. In meinem Alter braucht man das nicht mehr. Ich verliebe mich nur immer wieder in meine Hüte… Wichtig ist, dass man sich pflegt. Ich trage jeden Tag ein schönes Kleid und immer einen Hut, ohne Hut ist man ja nicht angezogen. Ich würde gern öfter Hosen tragen, aber das geht nicht, weil ich mich nicht bücken kann… Junge Leute sind oft ungeduldig mit alten Leuten. Manche Kunden, die mich nicht kennen, denken, ich sei zu alt, um sie zu beraten. Viele sind anscheinend der Meinung, dass Alte im Weg sind, eine Last, das spüre ich überall. Ich denke dann immer, ihr könnte froh sein, wenn ihr überhaupt so alt werdet wie ich. (Schäfer, Schuck, 2007, 157 ff)

Der Hinweis auf die Bedeutung und die Funktion der Ekstase als einer Grundlage des „Arbeitenwollenkönnens“ geht für mich weit über die physische Arbeit im Sinne einer gelungenen Erwerbsarbeit in der Produktion oder anderswo hinaus. Kleine und große Ekstasen im „Müssen, Sollen, Wollen, Können und Dürfen“, den Kategorien der „pathischen Existenz“ des Menschen (Weizsäcker) sind erforderlich, um die komplexe Gesamtleistung jener Arbeit zu vollbringen, die existenziell dem eigenen Leben in all seinen Dimensionen geschuldet ist und die ihrerseits wiederum zur Grundlage einer Arbeitsfähigkeit im engeren Sinn wird. Ich muss arbeiten klingt und

ist anders als ich soll arbeiten. Wieder etwas anderes ist, ob ich arbeiten kann, will oder darf.

Leidenschaftliche Bewegungen und Erregungen, Neugier, Empfindungsfähigkeit und Wagemut sind für die subjektive Gestaltung, Herstellung und Sicherung des körperlichen, geistigen, seelischen, sozialen und spirituell sinnstiftenden **Wohlbefindens** gefordert, mit dem nicht zuletzt auch die WHO den „Gesundheitsbegriff“ aus dem somatischen Reduktionismus der schulmedizinischen Sichtweise herausführen wollte.

Die Kunst zu leben, zu arbeiten und Gesundheit zu gestalten, hängt an dem Versuch, uns selbst immer wieder neu, vor allem in Krisen vom Sinn unserer Arbeit zu überzeugen und zum Leben anzustiften. Körper, Geist und Seele sind an der Erzeugung eines Wohlbefindens zu beteiligen, das uns trägt. Dazu müssen wir ihre Stärken und Schwächen kennen, müssen wissen, warum unsere körperlichen Kräfte gelegentlich schwinden, unsere Seele sich phasenweise oder plötzlich verdunkelt oder bestimmte Gedanken uns im Kreis drehen, statt sich an der Lösung eines Problems zu beteiligen. Oft müssen wir Körper, Geist und Seele ermutigen, unsere alten Gewohnheiten und starren Lebensmuster zu sprengen, damit unser Leben wieder in Bewegung kommt. **Gesundheit braucht die Fähigkeit zur Selbstanamnese: die Fähigkeit zur Erinnerung, woher wir kommen und die Einschätzung, wo und wie wir uns im Augenblick befinden. Ohne diese „Selbstbeschreibung“ und „Selbsteinschätzung“ sind wir der Fremddiagnose über unsere Arbeitsfähigkeit oder unseren Arbeitswillen hilflos ausgeliefert und verlieren die Orientierung, was wir selbst brauchen, wollen, können oder müssen.**

Gesundheit als Anstiftung zur Lebensarbeit und zur Arbeit im Leben bedeutet, dass wir uns vor allem dann in unser eigene Lage einmischen müssen , wenn dessen Möglichkeiten, Entwicklungschancen, Rechte und Interessen von außen oder durch unsere eigenen biographischen Konstruktionen von innen bestritten und beschnitten werden. Nicht wir haben ein Problem mit unserem Bluthochdruck, sondern dieser hat ein Problem mit uns: ein organisch oder genetisch bedingtes, ein seelisches, ein geistiges, vielleicht kämpft er mit einem sozialen Konflikt, den wir nicht lösen können

oder wollen, vielleicht leidet er unter einer Sinn- oder Gratifikationskrise, der wir uns nicht stellen wollen. Was oder wer sich nun unter welchen Bedingungen ändern muss, steht immerhin zur Debatte und ist offen. In der Regel befehlen wir unserem Blutdruck mittels Rezept, sich auf die verordneten Medikamente einzulassen und ansonsten Ruhe zu geben.

Menschliche Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit eines Krankheitsbefundes und geht weit über das hinaus, was als körperliche Fitness der Arbeitsfähigkeit inzwischen einen großen Markt erobert hat und die Illusion nährt, man könne Gesundheit als Ware kaufen. Gesundheit reduziert sich aber nicht auf Arbeitsfähigkeit und ihre Leistungen, für die wir bezahlt werden, sondern ist unter Einschluss der Genuss- und Leidensfähigkeit des Menschen eine umfassende Lebenskomptenz, die sich der körperlichen, geistigen, seelischen , sozialen und spirituellen Fähigkeiten, der Ressourcen und auch Schwächen eines Menschen bedient, um den Gefährdungen, Risiken und Fragen des Lebens zu begegnen**.**

Gesundheit und Krankheit sind im ständigen Dialog miteinander, sie arbeiten nicht als Gegensätze, sondern verhalten sich komplementär und aufeinander angewiesen. Unsere Gesundheit verhandelt sozusagen mit den Gefährdungen und Erkrankungsrisiken, die unsere Gegenwart umstellen, um unsere nächste Zukunft körperlich oder seelisch zu sichern. Das gleiche Gespräch führt sie mit den Störungen in unseren Beziehungen, die uns aus der Bahn zu werfen drohen, uns kränken und seelisch krank machen wie auch mit der uns bedrohenden Arbeitslosigkeit oder den Folgen von Unter- und Überforderung in der Arbeit, die uns möglicherweise auf allen Ebenen unserer Existenz , vor allem auch sozial gefährden. Um an unsere geistigen Potenzen heranzukommen, muss Gesundheit die kreative Kraft haben, auch die unbewußten Denkblockaden zu durchbrechen oder mit unseren Verhaltens- und Lebensstilen in Verhandlungen einzutreten, die sich mit großer Beharrungskraft jeder Veränderung widersetzen, auch wenn sie uns sichtbar schaden und nicht mehr halten, was sie einst unserem Leben versprochen haben.

Leben lebt von der Entscheidung und Gesundheit ist die Kompetenz, sich entscheiden zu können und es auch zu tun. Wer leben will, muss sich entscheiden

und die Verantwortung für den Gestaltungsprozeß seines Lebens übernehmen. Menschliches Leben ist eine „pathische“ Existenz, bedarf der Entscheidung. Es wird gestaltet und erlitten, ist eingebunden und abhängig von dem, was der Mensch als Mängelwesen braucht. Leben ist Leben inmitten von Leben, das auch leben will. (Albert Schweitzer) Wir müssen, können, wollen, sollen und dürfen – und jede dieser „pathischen Kategorien“ gibt wie schon gesagt unserem Leben eine andere Färbung. Wir müssen arbeiten, aber wollen wir auch? Und können wir das, was von uns verlangt und erwartet wird? Wer bestimmt in unserem Arbeitsleben das Sollen? Und was meinen wir, wenn wir uns sagen: eigentlich sollte ich dies oder jenes tun? Welche Lebensqualität erzeugen wir, wenn wir uns klar machen, dass wir in diesem Betrieb auch arbeiten dürfen?

Wer im Rhythmus des Lebens, in der notwendigen Bewegung bleiben will, muss wissen, wie das Leben lebt und welche Formen der Pulsation die Lebensprozesse bestimmen. Gesundheit ist ein Bild im Rahmen dessen, was wir Leben nennen- und vereinigt in diesem Bild alle Dimensionen der menschlichen Existenz. Wer Gesundheit fördern und Impulse setzen, wer Lust und Mut auf Arbeit nach langer Arbeitslosigkeit unterstützen will, muss diese Rhythmen kennen:

< Das wesentliche Kennzeichen der somatischen Seite der Gesundheit ist die Fähigkeit zur biologischen Pulsation, d.h. die Fähigkeit des Organismus zur Pendelbewegung zwischen Anspannung und Entspannung. An der Atmung oder am Rhythmus des Herzens ist dieser Pulsationsprozeß besonders gut zu beobachten. Es gibt keinen Atemzug oder Herzschlag, der die Kopie eines anderen wäre. Das gesamte vegetative System ist auf diesem sich wechselseitig bedingenden Spiel aufgebaut. Wer hier festgefahren ist, mit Erstarrungs- und Erschöpfungsprozessen reagiert, braucht eine auf diese körperliche Disharmonisierung bezogene Hilfe

< Auch die seelische Seite der Gesundheit basiert auf einer Art Pulsation. Sie ist die Fähigkeit, die vegetativen- emotionalen Impulse, die mit Lust und Angst, mit Wut und Ekel, mit Liebe und Hass verbunden sind, angemessen umzusetzen. Die Gefühle gelten als die Brücke zwischen Geist und Körper und jedes Gefühl übernimmt in der Ökonomie des Lebens eine bestimmte Aufgabe. Wer in seinen Gefühlen vereinseitigt oder diese unterdrückt, gefährdet seine Gesundheit. Wer seiner Bedeutung und

Wirksamkeit beraubt wird, dazu noch gedemütigt wird, braucht intensive seelische Hilfe.

< Auch geistig müssen wir beweglich bleiben und deshalb gilt das Prinzip der Pulsation auch für die geistige Dimension der Gesundheit. Intellekt und Affekt, Denken und Fühlen gehören zusammen und müssen immer wieder aufeinander bezogen werden, auch wenn sie sich auszuschließen scheinen. Der Intellekt soll begreifen lernen, was um ihn herum vorgeht, er soll öffnen und nicht abschotten. Im dogmatischen Denken und in Vorurteilen kann man sehen, welche Blockaden dem freien Denken entgegenstehen können, wenn es von Angst, Rechthaberei und Machtgelüsten beherrscht wird. Wer geistig und mit seinen Einstellungen in die „Opferhaltung" geht, wem nichts sinnvoll erscheint, wer Umschulung als Repressionsmaßnahme und Auslöschung des bisher Gelernten empfindet, für den ist die Entwicklung geistiger Beweglichkeit oberstes Gebot.

< Die soziale Dimension der Gesundheit gehört zur tragenden Säule eines Lebens, das sich immer wieder der Einsamkeit menschlicher Existenz stellen muss. Soziale Kompetenz kann nur entstehen, wenn primäre Bedürfnisse nicht unterdrückt werden, d.h. wenn die Gesellschaft bereit ist, den natürlichen Formen von Sozialität Raum zu geben. Arbeit, Liebe und Wissen waren für W. Reich die Quellen des Lebens und sie bezeichnen die sozialen Formen des Lebens. Unser Leben ist immer eine Form der Ko-Existenz und deshalb in seiner Grundstruktur sozial, wie asozial sich die Menschen auch verhalten mögen.

< In der spirituellen Dimension der Gesundheit geht es um die Fähigkeit zur Teilhabe an der Erfahrung eines universellen Rhythmus und um das Gefühl einer übergreifenden Einheit. Albert Schweitzer hat dies die „Ehrfurcht vor dem Leben" genannt, aus der der Glaube wächst, dass Leben nur im Angesicht eines Anderen denkbar ist und nur aus einem übergreifenden Zusammenhang Sinn stiftet, zu dem uns die Menschenrechte einen Weg zeigen

Die Kunst zu leben, zu arbeiten und unter schwierigen Bedingungen wieder in den Arbeitsprozess einer Erwerbsarbeit hineinzukommen, heißt heute vor allem, seelische, geistige und soziale Gesundheit wagen, sich der Verantwortung für das

eigene und das Leben anderer zu stellen und immer wieder die Balance zurückzugewinnen, eine Harmonie herzustellen, die den Dissonanzen nicht ausweicht. Wer umfassende Gesundheit wagen will, muss sich auf sein spezifisches Leben einlassen, auch auf die historisch konkreten Lebens- und Arbeitsbedingungen, die ihn krank gemacht haben. Eine solche Gesundheit verlangt unsere Bereitschaft, das Leben täglich zu erfinden, verlangt Originalität und Authentizität und kann nicht davon leben, dass wir das Leben eines anderen Menschen zu kopieren suchen oder nur den Ratschlägen der Experten folgen. Im Lebendigen gibt es keine Kopie, das gilt für den gesunden wie den kranken, den arbeitslosen wie den mit Arbeit versorgten Menschen.

Die Kunst zu leben und das Wagnis einer umfassenden Gesundheit inmitten der Unsicherheit des Leben und der Herausforderungen unseres Arbeitsplatzes einzugehen, heißt Impulse setzen, unterstützen und sich unterstützen lassen. Was gilt es zu beachten bei denen, die vermitteln und begleiten und bei denen, die Arbeit suchen?

< Leben und arbeiten lernen und sich zur **Eigenständigkeit und Selbsttätigkeit** befähigen- mit Rücksicht, Umsicht, Einsicht, Vorsicht und Voraussicht. Leben heißt gerade in der Krise sehend werden, die eigene Urteilskraft bilden, Mut zu Kritik und Selbstkritik entwickeln, sich selbst zu erziehen und in das Geschehen in uns und um uns herum einzugreifen, auch noch aus der Position einer Randexistenz. Die daraus resultierende seelische, geistige und soziale Klugheit besteht in der Fähigkeit, sich der eigenen Existenz ebenso zuzuwenden wie der Koexistenz und dem Zusammenleben. Die körperliche Klugheit besteht in einem guten Wechsel zwischen der Fähigkeit zu liegen, sich auszuruhen und der anderen tätig zu sein, sich zu konzentrieren; Aufmerksamkeit in entspannter Haltung zu üben; zu stehen, standhaft zu sein und einen Standpunkt einzunehmen; zu gehen und sich der Welt zu öffnen, auch wenn sie Mauern um uns zieht.

< Lebensarbeit heißt sich dem breiten Spektrum der menschlichen Lebensfelder zuzuwenden. Sowohl dem Leben als Individuum als auch dem Leben in den verschiedenen Gemeinschaften wie Familie, Nachbarschaft, Freundschaften, Kollegenkreis oder eben den Maßnahmen, in die man hineinwachsen muss. Vor dem

Alleinsein nicht wegzurennen ist genauso wichtig wie die Begegnung mit Fremden. Dem Leben in Freude und dem Leben im Schmerz, in Trauer, in Wut oder Verzweiflung und Enttäuschung zu begegnen. Es verlangt die Suche nach einem erfüllten und sinnvollen Leben ebenso wie die Fähigkeit, sich den Menschen in ihren unterschiedlichen Religionen, Kulturen und Weltanschauungen zuzuwenden, auch wenn sie am Arbeitsmarkt als Konkurrenten auftauchen. Persönliche und öffentliche, nationale und globale Perspektive gehören zusammen, denn nur so lassen sich die Ideen von Menschenwürde, Menschenrechten und Toleranz überhaupt verstehen.

< Leben heißt auch, das Netz der Gewohnheiten und der Alltagsrituale knüpfen, aber es auch wieder verändern können, wenn die Routine unsere Beweglichkeit lähmt. Wie lernen wir Vertrauen und Vertrautheit herstellen, wie lernen wir wohnen und regelmäßig arbeiten? Wie lernen wir die Alltagsklugheiten ebenso wie die besonderen Klugheiten, die wir brauchen, um den Rahmen des jeweils möglichen Lebens auszuschöpfen und nicht nur nach dem besseren Leben Ausschau zu halten, das die anderen führen und wir legitimerweise auch erträumen?

< Ein schwieriger Auftrag schon unter normalen Bedingungen ist, das Leben zu genießen, auch über Ziele hinausschießen und auch das richtige Maß finden. Das Begehren ist die Triebkraft der Bedürfnisse und wer nichts mehr begehrt oder an der Begehrlichkeit, an Neid und Gier erstickt, gefährdet gleichermaßen seine Gesundheit.

< Wir müssen begreifen, dass wir sterben werden und dass unsere Endlichkeit die wichtigste Anmahnung eines guten und erfüllten Lebens ist. Der Schmerz, dass wir das Leben einst verlassen müssen , ist der Preis, den wir für die Möglichkeit zu leben bezahlen .Die Kunst zu leben geht mit der Kunst zu sterben Hand in Hand.

< Zeit ist immer Lebenszeit und in allen Lebenslagen müssen wir lernen, die Zeit einzuteilen und zu gebrauchen. Zeit nutzen für sich und andere , für Familie, Beruf und für sich selbst in Zeiten auch der Arbeitslosigkeit, ist eine durchaus komplexe Aufgabe, die uns schon in glücklicheren Zeiten kaum gelingt. Die Krankheit mit der Zeit ist eine, die als Stresskrankheit, als Burnout und mit vielen Praxen von Ärzten und Therapeuten füllt. Der Verlust der eigenen Zeit ist der Verlust des eigenen

Lebens, selbst wenn man von morgens bis abends schuftet. Gesundheit braucht Zeit, Lebenszeit.

< die Kunst der Gelassenheit zu üben und hellwach und mit allen Sinnen dennoch anwesend zu sein. Dies ist nicht als Qualität des Abtauchens gemeint, sondern eine der wichtigsten Schutzmaßnahmen, die ein Individuum vor allem in Lebenskrisen braucht. Abwarten können, sich durch die Ungeduld der anderen nicht unter Druck setzen lassen, sich selbst Raum geben und vor allem die Hoffnung nicht aufgeben.

Gesundheit als Provokation eines hoffenden Lebens- das ist ein Aufruf, der immer wieder tief in das menschliche Leben eingreift, uns an unsere Möglichkeiten erinnert, zur Bilanz auffordert und auf Antworten auf die Frage „Mensch, wo bist Du?“ wartet. Lassen Sie mich mit einem Text von Albert Schweitzer schließen, der die innere Botschaft zum Ausdruck bringt, um die es mir geht:

Bekenntnisse zum Leben

Ich will unter keinen Umständen
ein Allerweltsmensch sein.
Ich habe ein Recht darauf,
aus dem Rahmen zu fallen-
wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen,
nicht Sicherheit.
Ich will kein ausgehaltener
Bürger sein,
gedemütigt und abgestumpft,
weil der Staat für mich sorgt.

Ich will dem Risiko begegnen,
mich nach etwas sehnen
und es verwirklichen.
Schiffbruch erleiden und
Erfolge haben.
Ich lehne es ab,
mir den eigenen Antrieb
mit einem Trinkgeld
abkaufen zu lassen.
Lieber will ich den
Schwierigkeiten des Lebens
entgegentreten als ein
abgesichertes Dasein führen;
lieber die gespannte Erregung
des eigenen Erfolges

statt die dumpfe Ruhe Utopiens.

Ich will weder meine Freiheit
gegen Wohltaten hergeben,
noch meine Menschenwürde
gegen milde Gaben.
Ich habe gelernt,
selbst für mich zu denken
und zu handeln,
der Welt gerade ins Gesicht zu sehen
und zu bekennen,
dies ist mein Werk.
Das alles ist gemeint,
wenn wir sagen:
„Ich bin ein freier Mensch."

Literaturhinweis

In meinen beiden letzten Büchern habe ich mich insbesondere mit dem Gesundheitsbegriff und dem Zusammenhang von Arbeit, Krankheit, Gesundheit und Biografie auseinandergesetzt. Darin findet sich auch weitere Literatur, die diesem Vortrag zugrunde liegt:

- Annelie Keil (2004) Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens, Ariston Verlag Kreuzlingen
- Annelie Keil (2006) Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie, Ariston/ Hugendubel, Kreuzlingen, München

Kontakt

Prof. Dr. Annelie Keil
Email Annelie.Keil@ewetel.net

bremer arbeit gmbh
Langenstraße 38-42
28195 Bremen

Tel 0421| 9584 89 30
Fax 0421| 9584 89 331
Internet http://www.bremerarbeit.de/