8. Infotag: Tätig sein mit Bipolaren Störungen

Einführungsvortrag zur Bedeutung des Tätig-Seins

Uwe Wegener

Es ist ein schreckliches Ding, der immer gleich Trott: Morgens klingelt der Wecker, schnell Duschen, frühstücken, dem Partner einen Kuss und ab in den Verkehr zur Arbeit. Den ganzen Tag das Gleiche machen, abends dann müde nach Haus, Hausarbeit und dann vor dem Fernseher abhängen, schließlich früh ins Bett. Und morgen und übermorgen, immer wieder das Gleiche.

Wie gut haben es doch diejenigen von uns, die wie ich nicht mehr im Erwerbsleben stehen. Morgens schlafen solange man will, ausgiebig frühstücken, sich dann vielleicht mit Freunden treffen und ins Museum gehen, abends lecker kochen und noch tanzen gehen, man muss ja schließlich morgens nicht raus …

Oder doch eher: Wozu morgens aufstehen? Man hat nichts Sinnvolles zu tun. Niemand wartet auf einen. Alleine frühstücken macht auch keinen Spaß und für wen soll man den kochen? Was soll man mit dem Tag anfangen? Eigentlich könnte man ja mal wieder in eine Ausstellung gehen, aber irgendwie kann ich mich nicht dazu aufraffen. Freunde habe ich auch nur noch wenige und worüber sollen wir denn reden, außer über die Krankheit? Der übliche Klatsch und Tratsch von der Arbeit fällt ja weg. Wir erleben ja nichts mehr. Der Tag ist öde und leer, ich werde immer lust- und antriebsloser. Ich bin zu nichts nutze und mein Leben hat ja keinen Sinn…

Was bedeutet das „tätig zu sein“ für den Menschen:

Der Mensch ist rastlos. Im Gegensatz zu vielen anderen Wesen, die an der Spitze der Nahrungskette stehen, z. B. den Löwen oder den Krokodilen, verdöst er nach dem Nahrungsmittelerwerb nicht einfach seine Zeit. Er möchte etwas tun, seine Zeit nutzen. Egal ob dies im Arbeiten, Spielen oder Spazierengehen besteht. Selbst das sogenannte Nichts-Tun besteht meist in einer Form der Beschäftigung: Am Computer daddeln, etwas Lesen oder in die Glotze starren.

Wir treten dadurch mit der Umwelt in Kontakt, dass wir Sie verändern.

Im Tätig-Sein findet der Mensch Befriedigung und Sinn. Es ist ein tolles Gefühl, seiner Hände Arbeit in der Hand zu haben, sagen zu können: Diese Wohnung habe ich renoviert, oder jemanden helfen zu können und dann vielleicht noch in die dankbaren Augen zu schauen. Man hat das Gefühl, etwas Nützliches zu tun und damit selbst nützlich zu sein.

Noch befriedigender kann das gemeinsame Tun sein: Man tritt in Kontakt mit anderen Leuten, man hat Gesprächsstoff, es können sich soziale Gruppen und Freundschaften bilden. Man erhält Anerkennung für das Geleistete.

Man kann Tätig-Sein auch mit „Handeln“ bezeichnen. Zumindest die von uns, die eine Psychoedukation genossen haben, kennen das Dreieck Denken – Handeln – Fühlen.

Unser Handeln, unser Tätig-Sein beeinflusst unser Denken und unser Fühlen. Untätigkeit verringert den Antrieb, kann in die Depression führen. Allerdings kann auch rastloses Tätig-Sein problematisch werden, wie wir als von Bipolaren Störungen betroffene Menschen wissen.

Im Vorfeld dieses Infotages haben wir uns einige Gedanken zum Titel gemacht. Wir haben uns dagegen entschieden, ihn „Arbeiten mit Bipolaren Störungen“ zu nennen. Denn das Wort Arbeit wird in unserer Gesellschaft als erstes mit Erwerbsarbeit und mit Existenzsicherung verknüpft.

In unserer Gesellschaft, die von der Protestantischen Ethik und dem Kapitalismus geprägt ist, steht die Arbeit im Sinne der Erwerbsarbeit hoch im Kurs. Diese Haltung, du musst eine Erwerbsarbeit ausführen, um etwas wert zu sein, haben die meisten tief verinnerlicht. Untätigkeit hat eine negative Bedeutung. Leute, die keiner geregelten Tätigkeit nachgehen, z. B. Arbeitslos oder geistig, seelisch oder körperlich behinderte Menschen, erfahren eine geringe gesellschaftliche Anerkennung, werden stigmatisiert und haben selbst oft das Gefühl, nichts wert zu sein.

Diese Definition des Menschen über seine Arbeitsleistung ist nicht immer so gewesen: Im Gegenteil, in der griechischen Antike galt Arbeit als Zeichen der Unfreiheit. Sie wurde verrichtet von Sklaven oder Handwerkern, altgriechisch: bánausoi, daher kommt unser Wort „Banause“. Sie waren „der Notwendigkeit untertan“ und konnten nur durch diese als „unfrei“ verstandene Arbeit ihre Lebensbedürfnisse befriedigen.

Überhaupt, das Wort „Arbeit“ hat im Alt- und Mittelhochdeutschen erst einmal die Bedeutung „Mühsal“, „Strapaze“, „Not“. Das französische Wort für Arbeit „travail“ hieß ursprünglich Folter …

Ich will hier nicht gegen die Erwerbsarbeit anreden, beileibe nicht. Aber anreden will ich gegen ihre Vergötterung, gegen die Gleichsetzung von Erwerbsarbeit oder von Einkommen mit dem Wert eines Menschen.

Erwerbsarbeit hat all die oben angeführten Vorteile des Tätig-Seins. Auch kann sie dem Tag und dem Leben Struktur geben. Sie bringt gesellschaftliche Anerkennung. Sie ermöglicht es, Wünsche zu erfüllen, die über das Maß der Existenzsicherung hinausgehen, das z. B. Sozialhilfe bietet. Erwerbsarbeit kann das Selbstwertgefühl

steigern. Für viele ist es ein sehr wichtiger Wert, von der eigenen Hände Arbeit zu lebe und das Gefühl kein Almosenempfänger zu sein. So fühlen sie sich als Teil der Gesellschaft; einer Gesellschaft, die sich zu einem großen Teil über die Erwerbsarbeit, über die erfolgreiche Karriere definiert und in der sich gesellschaftliche Anerkennung hauptsächlich durch die Höhe der Bezahlung ausdrückt.

Auf jeden Fall ist die Teilhabe an allen wichtigen Aspekten der Gesellschaft ein Menschenrecht. Dies gilt auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Zu diesen Aspekten zählen auch die Ausbildung und die Beschäftigung in regulären Arbeitsverhältnissen.

Erwerbsarbeit beinhaltet aber auch Risiken, gerade für Menschen mit Anfälligkeit für psychische Probleme: Stress, Leistungs- und Zeitdruck, eigene und fremde Erwartungshaltungen oder sogar Mobbing. Nicht umsonst wird zurzeit so oft über Burn-Out gesprochen.

Was aber, wenn wir nicht mehr die Möglichkeit haben, unseren Lebensunterhalt in einem regulären Arbeitsverhältnis zu erwirtschaften? Ist das Leben deswegen sinnlos? Sind wir nun wertlos? Dies klingt nach rhetorischen Fragen. Und Sie ahnen sicherlich, dass ich dies verneine: Das Leben hängt nicht davon ab, erwerbstätig zu sein.

Aber es gab Zeiten, da war ich mir selbst nicht sicher. Es hat drei Jahre gedauert, bis ich akzeptierte, dass ich in meinem Beruf keine Karriere mehr machen kann sondern stattdessen in Rente gehen muss. Und ich vermute, wenn ich damals schon all dies über mich und meine Krankheit gewusst hätte, rechtzeitig Bewältigungsstrategien gelernt hätte und von den Hilfsmöglichkeiten gewusst hätte, dann könnte ich vielleicht auch heute noch in meinem alten Beruf tätig sein. Deswegen bin ich froh, dass es wir als bipolaris die Möglichkeit haben, an solchen Tagen wie heute zu informieren und aufzuklären, welche Möglichkeiten des Umgangs mit Bipolaren Störungen es gibt.

Es geht also heute darum, welche Hilfs- und Unterstützungsangebote es gibt, um in Erwerbsarbeit zu bleiben. Wie kann eine Rückkehr in die Erwerbstätigkeit gelingen? Worauf muss man als Betroffener besonders achten? Und welche Möglichkeiten gibt es auch außerhalb der traditionellen Erwerbsarbeit, um ein sinnerfülltes Leben trotz und mit der Erkrankung zu führen?

Einige Stichworte des heutigen Tages dazu: Hilfen um in Arbeit zu kommen und zu bleiben, Bürgerarbeit, Werkstatt für behinderte Menschen, Zuverdienst, Studium, Ehrenamt, gute Selbstfürsorge und Beratungsmöglichkeiten.

Sie merken, wir haben uns ein großes Programm vorgenommen. Es soll aber bei den einzelnen Beiträgen genug Zeit für Fragen und Diskussionen bleiben.

Ein ganz neues Format, auf das ich sehr gespannt bin, haben wir heute auch: 5 mal 5. Fünf Institutionen stellen sich in je 5 Minuten kurz vor. In der anschließenden Pause gibt es dann die Möglichkeit, bei Interesse an den Informationstischen Näheres zu erfahren und mit den Referenten zu sprechen.

Ich freue mich auf einen spannenden, informativen und diskussionsreichen Tag mit Ihnen!