

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.

© Nell-Breuning-Haus, Herzogenath

Sende-Manuskript

**Interview (Radiofeature von Axel Gauster) mit Dr. Christina Hermann
in Herzogenath/Deutschland Dezember 2015**

Sprecher:

Psychohygiene¹⁾²⁾ Das klingt so antiseptisch.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Psychohygiene ist ein ganz normales Fachwort für Therapeuten. Dann weiß einfach jeder, was gemeint ist. Heißt – in Anführungsstrichen – ich halte meine Psyche sauber. Das hat aber nichts mit klinisch Rein zu tun. Weil die Psyche ist ein Etwas, was mit Reinheit als Desinfektion nichts zu tun hat. Der Ausdruck ist quasi unübersetzbar.

Sprecher:

Sagt Dr. Christina Hermann, Psychologin vom Nell-Breuning-Haus. Das Wort Psychohygiene wurde im Jahre 1900 von dem deutschen Psychiater Robert Sommer²⁾ geprägt. Im Jahre 1896 gründete er die Psychiatrische Klinik Gießen. Ihr Thema: Psychohygiene - Stressoren in der Arbeit finden - Intervention, Supervision, kollegiale Beratung, Übungen im Rahmen des Gesamtprojektes 'Arbeitswelt 2020' auf dieser Schulungsveranstaltung Dezember 2015 in Herzogenath, Deutschland. Stress ist ein umfangreicher Bereich und kann viele Ursachen haben. Es fallen Begriffe wie Eustress und Distress.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Eustress ist so zu sagen die positive Variante von Stress. Da wo sich Erlebnis mit Bewältigung oder mit Ressource trifft. Also ich habe eine Aufgabe zu erfüllen und meine Ressourcen reichen aus und schaffen so zu sagen eine Balance zwischen Aufgabe und Ressource.

Sprecher:

Und der andere Begriff – der Distress. Was ist das?

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Distress beginnt dort, wo Ressourcenseite so zu sagen nach unten fällt. Also wo ich zu wenig Ressourcen hätte, um meine Aufgabe zu bewältigen. Oder meine Aufgabe immer meine Ressourcen übersteigt. Dann beginnt der schädliche oder Distress.

Sprecher:

Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Ich würde ja meinen Körper und meine Psyche nicht wirklich wahrnehmen, wenn ich diesen Satz 'Gesundheit ist das Gegenteil von Krankheit' ernst nähme. Ich bin nie ganz gesund und ich bin nie ganz krank. Insofern kann es auch nicht das Gegenteil sein – das Eine vom Anderen. Und was für ein Model würde ich leben, wenn ich sagen würde – ich wäre nur krank. Dann kann ich auch in den Sarg steigen. Das ist Quatsch. Um ein gesundes Gesundheitsmodel zu entwickeln, muß ich eigentlich sagen: 'Ich kann ein wenig weniger gesund sein. Aber ich bin gesund.'

Sprecher:

In ihrem Thema geht es um Stress und die Folgen daraus. Zum Beispiel Burnout und nachfolgende Depressionen. Nun sagt die Weltgesundheitsorganisation WHO^{3/4}, das im Jahre 2020 die psychischen Erkrankungen und Depressionen an erster Stelle aller Erkrankungen weltweit liegen werden. Und das trifft auch auf die pflegenden Berufe zu. Vielleicht sogar besonders stark, weil hier Menschen mit und für Menschen arbeiten. Es geht um Leben und Sterben. Warum dauert es denn so lange, bevor das Burnout als Erkrankungssystem wirklich anerkannt ist? Dr. Christina Hermann.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Das hat etwas damit zu tun, daß dieses Burnout-Phänomen an die Individuen zurückgegeben werden. Das heißt es wird zu einem individuellen Problem gemacht. Die Tatsache, daß es jetzt in aller Munde ist und auch – sage ich einmal – von prominenten Persönlichkeiten in aller Munde gebracht wurde, weil sie sich öffentlich geäußert haben oder weil sie sich suizidiert haben oder oder oder – macht es ja zunächst einmal noch nicht zu einem gesellschaftlich und vor allem arbeitgebertechnisch anerkannten Thema. Es wird dann spannend für die Kassen. Je mehr sie zahlen müssen, um so mehr Präventionsmöglichkeiten werden sie schaffen. Das ist der Kostenfaktor eines Burnouts. Das Schlimmer eigentlich daran ist, daß es noch immer zum Problem des Einzelnen gemacht wird. Und das die Arbeitgeber und die Arbeitnehmer sich im Thema Burnout momentan noch nicht so treffen. Es sei denn es tritt eine übergrße Häufung auf und die Krankheitstage werden einfach so überdimensional hoch, daß ich nun zum Handeln gezwungen bin als Arbeitgeber.

Sprecher:

Stress ist nicht individuell, sondern ausgelöst durch die Arbeitsplätze. Man müsste die Arbeitsplätze an die Menschen anpassen und nicht umgekehrt. Das ist eine Forderung von Arbeitswissenschaftlern.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Das ist ganz sicher so. Aber da muß ich trotzdem sagen: Stress ist auch etwas Individuelles. Wenn ich permanent etwas anderes erwarte, als mir realistischere gegeben werden könnte, dann ist es mein Stress. Weil ich habe meine Erwartungen nicht realitätsgeprüft. Fertig. Das ist das Eine. Natürlich ist es schön, wenn die Arbeitsplätze individuell ausgerichtet würden. Fängt bei der Arbeitssicherheit an. Fängt beim Bürostuhl an. Fängt bei den Pausenräumen und so weiter an. Aber beide müssen zusammen kommen. Es ist immer individuell wie auch systemisch.

Sprecher:

Es gibt ja verschiedene Kommunikationsformen im Unternehmen. Es hat ja hier auch eine Folie dazu gegeben. Da wird sich der Arbeitgeber aber ziemlich schwer tun damit oder?

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Der Arbeitgeber hat ja ein großes Interesse. Nämlich sein Unternehmen in irgend einer Form erfolgreich zu machen. Dieses Interesse wird ihn leiten. Die Schwachstellen wird er wahrscheinlich dann dort ausbügeln indem er mehr Gehalt verspricht. Oder indem er andere Betriebskultur möglich macht. Aber er handelt natürlich erst dann, wenn sein System den Zusammenbruch nahe ist oder wenn er sein System optimieren möchte. Insofern bin ich da nicht so schlechten Mutes.

Sprecher:

Die so genannte Salutogenese⁵⁾ ist mittlerweile in den medizinischen Bereichen ein fest stehender Begriff. Es handelt sich dabei um die Frage, was einen Menschen gesund erhält. Also die Vorbeugung vor körperlichen und seelischen Erkrankungen. Und dieses Vorbeugen hat zum Teil jeder Mensch selbst in der Hand. Gesunde Lebensmittel, viel körperliche und geistige Bewegung, funktionierende Sozialkontakte, Freude an Arbeit und Leben sind Schlüsselbegriffe. Aber diese Salutogenese ist scheinbar auch in der Gesellschaft angekommen. Der Trend zu einem 'gesunden' Leben in einer 'gesunden' Umwelt ist längst keine Modeerscheinung mehr. Aber es noch nicht wirklich bei jedem einzelnen Menschen. Dr. Christina Hermann.

O-Ton Dr. Christina Hermann:

Der Eindruck stimmt. Wann das dann beim einzelnen Individuum und jenseits aller Therapeuten und Co. Angekommen ist, das ist eine andere Geschichte. Aber in der Tat. Dieser salutogenesische Wandel vollzieht sich eigentlich schon längere Zeit. Die Publikationen werden immer häufiger oder immer durchdringender, so daß alle davon etwas mehr mitbekommen. Der ist nicht jung der Begriff Salutogenese. Das muß man einfach sagen.

¹⁾ [World Federation for Mental Health](#) - Occoquan, VA 22125, USA. Homepage. Abgerufen am 10. 01.2016

²⁾ Michael Zum Meyer Wischen: „Der Seele Tiefen zu ergründen ...“. Robert Sommer (1864–1937) und das Konzept einer ganzheitlichen, erweiterten Psychiatrie. Dissertation. Universität Giessen. Giessen 1988

³⁾ [Weltgesundheitsorganisation](#) - WHO. Regionalbüro Europa. Genf. Abgerufen am 10. 01.2016

⁴⁾ [Weltgesundheitsorganisation](#) - WHO International. Genf. Abgerufen am Abgerufen am

10. 01.2016

⁵⁾ [Salutogenese](#) - Dachverband e.V. Bad Gandersheim. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016

