



Den Selbstwert über die Arbeit zu definieren, ist ein Problem der modernen Gesellschaft.

Shutterstock

# „Mehr Herz für die Menschen“

**INTERVIEW:** Psychologin Angelika Klammer über Arbeit und deren Einfluss auf Einzelne und die Gesellschaft

**I**ch arbeite, also bin ich. Ich arbeite nicht – wer bin ich dann noch?“ Diese Frage stellen sich Mütter, die sich „nur“ um Kinder und Haushalt kümmern, aber auch Menschen, die gerade in Pension gegangen sind, oder in Krisenzeiten jene, die um ihren Arbeitsplatz bangen oder schon arbeitslos sind. Warum definieren sich Menschen über die Arbeit, und wo stoßen sie an ihre Grenzen? Die Psychologin Angelika Klammer beleuchtet dieses Thema in folgendem Interview.

**„WIKU:“ Die Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. In der modernen Gesellschaft haftet dem Begriff Arbeit aber auch viel Negatives an. Warum ist das so?**

Angelika Klammer: Der Einzelne ist heute einerseits mit Arbeitsverdichtung und Multitasking-Anforderungen konfrontiert, denen er nur begrenzt gerecht werden kann. Auf der anderen Seite gibt es immer mehr unsichere Arbeitsverhältnisse, die bei vielen Versagens-, Verlust-, Unterlegenheits- und Existenzängste auslösen.

**„WIKU:“ Medial wurden diese Themen in letzter Zeit stark thematisiert. Trägt das dazu bei, dass die Bevölkerung stärker dafür sensibilisiert wird?**

Klammer: Ja es stimmt, dass ein Sensibilisierungsprozess stattfindet. Das zeigt sich auch in folgendem Beispiel: Im Jahr 2010 hat eine Gruppe von 21 Chefärzten in Deutschland, die „Chefärzte humanistisch integrativer psychosomatischer Kliniken“, einen Aufruf gestartet. Darin bringen sie ihre persönliche Betrof-

fenheit über die dramatischen Entwicklungen zum Ausdruck. Im Aufruf heißt es unter anderem: „Circa 30 Prozent der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung, am häufigsten sind Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen und Suchtkrankheiten. Der Anteil psychischer Erkrankungen an der Arbeitsunfähigkeit nimmt seit 1980 kontinuierlich zu und liegt jetzt bei ca. 15 bis 20 Prozent... Angesichts der vorherrschenden gesellschaftlichen Orientierung an materiellen und äußereren Werten wird die Bedeutung des Subjektiven, der inneren Werte und der Sinnverbundenheit dramatisch unterschätzt... Wir benötigen eine Wirtschaftswelt, in der die Profit- und Leistungsorientierung ergänzt wird durch eine Sinn- und Lebensorientierung für die Täti-

gen... Wir benötigen einen gesellschaftlichen Dialog über die Bedeutung des Subjektiven, Seelischen des geistig Spirituellen, des sozialen Miteinanders und unseres Umgangs mit Problemen und Störungen in diesem Feld... Wir benötigen mehr Herz für die Menschen.“ (Zitat aus „www.psychosoziale-lage.de“).

**„WIKU:“ Worin sehen Sie aus Ihrer Erfahrung heraus diesbezüglich die größten Problematiken?**

Klammer: Ich stimme dem völlig zu, dass unsere Gesellschaft die Wertvorstellungen ihrer Individuen, aber auch deren Bedürfnisse und Verletzbarkeit ignoriert. Für viele ist die Kluft zwischen dem Sinn ihres beruflichen Tuns und dem Energieaufwand dafür derart groß, dass ihr Job unerträglich wird. Vielen lässt ihr Job auch kaum Spielraum für das „Selbst-Denken“ und für Eigeninitiative. Sie fühlen sich an allen Ecken und Enden gegängelt, verwaltet und letztlich entmündigt.

**„WIKU:“ Dabei ist die Arbeit bzw. die Karriere für die meisten doch so wichtig, oder?**

Klammer: Menschen in modernen Gesellschaften versuchen tendenziell, ihren Selbstwert fast ausschließlich über ihren Arbeitsplatz zu definieren. Bei Bedrohung des eigenen Arbeits-

**Fleischmann**  
das Küchenstudio  
im Vinschgau

39020 Goldrain-Möslweg 25  
Tel. 0473 742636  
Fax 0473 742678  
info@fleischmann.it  
www.fleischmann.it

**Einladung Workshop**

**Googelhupf.it**  
internetmarketing akademie

Auf alle Fälle vorbereitet!  
Neue Kursserie im Internet Marketing

**„Online-Marketing-Manager“  
Lehrgang – 4 Tage intensiv und kompakt**

Info und Anmeldung unter [www.googelhupf.it](http://www.googelhupf.it)

**THONI**  
[www.stuhl.it](http://www.stuhl.it)

**Südtiroler  
Qualitätsstühle**

Prad am St.  
Tel. 0473-616243

platzes tritt neben den materiellen Nöten und Existenzängsten der persönliche Selbstwertverlust in den Vordergrund. Der Einzelne hat das Gefühl, der Beruf entscheidet über „Sein“ oder „Nichtsein“ bzw. über das „Recht, sein zu dürfen“. Das ist ein zentrales gesellschaftliches Paradigma geworden, dem sich der Einzelne nur schwer entziehen kann. Viele haben heute im Hinterkopf, Karriere machen zu müssen, wobei dieser Begriff aus dem Französischen „carrière“ kommt, was bezeichnenderweise „Rennbahn“ bedeutet.

**„WIKU“: Was treibt die Leute auf dieser „Rennbahn“ an?**

Klammer: Der Motor ist die Jagd nach Status, Besitz, Zuwendung bzw. Anerkennung und angenehmen Gefühlen, und das alles, um den eigenen unsicheren Selbstwert bzw. die fehlende Selbstannahme zu kompensieren. Auf dieser Rennbahn gibt es klare Zielvorgaben, Zeitlimits, wobei Schnelligkeit und Effektivität oberste Priorität haben. Man hat das Gefühl, man könne sich selbst ständig weiter optimieren und flexibilisieren – und vor lauter Anpassungzwängen



„Für viele ist die Kluft zwischen dem Sinn ihres beruflichen Tuns und dem Energieaufwand dafür derart groß, dass ihr Job unerträglich wird.“

Angelika Klammer

verliert man sich selbst. Das Ergebnis ist, dass wir uns entweder übertrieben verantwortlich fühlen oder keine Verantwortung übernehmen, und das bringt natürlich Probleme, aber es bedeutet auch einen Verlust an Lebendigkeit und Lebensfreude. Jede Fixierung bzw. starke Identifizierung tötet die Lebendigkeit.

**„WIKU“: Bedeutet das, dass wir ständig in Konkurrenz zu-**

**einander stehen?**

Klammer: Ja, natürlich. Das kann man heute auf allen Ebenen beobachten, und das nährt sehr stark ein Gefühl des Getrenntseins von anderen Menschen, von der Natur und auch von uns selbst. Wir sehen dann nur noch mit dem Verstand und reduzieren unser Leben, unsere Erfahrungen und die anderen Menschen auf das, was wir darüber denken. Das verzerrt unsere Wahrnehmung und ist der Ursprung vieler Leiden und Probleme in allen Bereichen unserer Gesellschaft, vom Egoismus über die Verantwortungslosigkeit bis hin zur Umweltverschmutzung.

**„WIKU“: Ist da nicht vielleicht doch eine Veränderung in Sicht?**

Klammer: Solche starken kollektiven Muster bzw. Identifikationen lassen sich nicht einfach so ändern. Da braucht es Entwicklung. Aber es zeichnet sich vielleicht langsam ein Paradigmenwechsel ab, auch deshalb, weil viele Menschen an ihre Grenzen stoßen und mit ihnen und auch das daraus resultierende gesellschaftliche System.

**„WIKU“: Was kann denn der Einzelne konkret tun?**

Klammer: Jeder kann nur da beginnen, wo er steht, und wenn das eine persönliche Krise oder Schicksalsschlag ist, dann hat er die Chance, auch wenn es sehr schmerhaft ist, sich zu entwickeln, denn wenn keine Entwicklung stattfindet, dann bleibt man in der Verdrängung und verhärtet bzw. verbittert dabei. Meine Empfehlung lautet: Wann immer wir angespannt sind, darauf zu achten, womit wir uns gerade sehr identifizieren, und dann ist wichtig, dass wir uns immer wieder klar machen, dass wir viel mehr sind als das, was wir gerade wahrnehmen, denken, sagen, fühlen oder tun.

© Alle Rechte vorbehalten

**ZUR PERSON**

**Angelika Klammer**

Angelika Klammer arbeitet als Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin in Bozen.

© Alle Rechte vorbehalten

Andreas Leitner, Leitner Solar in Bruneck:

# Felsenfest versichert.

Mit dem „Schutzschild“ der TIROLER VERSICHERUNG ist Ihr Unternehmen in besten Händen: Verlässlichkeit, verständliche Sprache und schnelle Hilfe sind für uns selbstverständlich.

[www.tiroler.it](http://www.tiroler.it)

Vor Unterschrift lesen Sie bitte unser Informationsblatt.

