



# Arbeitsbedingte psychische Belastung

Eine grundlegende Einführung

Von Dr. Gerald Schneider

ERICH SCHMIDT VERLAG

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Weitere Informationen zu diesem Titel finden Sie unter**

[ESV.info/978 3 503 17768 4](http://ESV.info/9783503177684)

Gedrucktes Werk: ISBN 978 3 503 17768 4

eBook: ISBN 978 3 503 17769 1

Alle Rechte vorbehalten.

© Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, Berlin 2018

[www.ESV.info](http://www.ESV.info)

Dieses Papier erfüllt die Frankfurter Forderungen der Deutschen Nationalbibliothek und der Gesellschaft für das Buch bezüglich der Alterungsbeständigkeit und entspricht sowohl den strengen Bestimmungen der US Norm Ansi/Niso Z 39.48-1992 als auch der ISO-Norm 9706.

Druck und Bindung: Druckerei Strauss, Mörlenbach

## Vorwort

Psychische Belastungen sind das zurzeit führende Thema im Arbeits- und Gesundheitsschutz, denn seit mindestens Anfang des 20. Jahrhunderts ist bekannt, dass Arbeit nicht nur körperlich, sondern auch seelisch schädigen kann. Auf der anderen Seite gewährt gut gestaltete Arbeit Erfolgserlebnisse und Persönlichkeitsentfaltung und kann so einen wesentlichen Beitrag zur psychischen Gesundheit leisten. Dennoch wurden die psychischen Belastungen lange vernachlässigt bzw. es wurde ihnen nicht die Aufmerksamkeit zuteil, die ihnen gebührt. Es soll hier nicht der Ort sein, nachzuspüren, warum das so war, sondern es sollen Grundlagen für eine zukünftige sachgerechte Diskussion geschaffen werden.

Spätestens seit der Präventionskampagne der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) und der expliziten Erwähnung psychischer Belastungen im Arbeitsschutzgesetz ist das Thema verstärkt in den Blick der Betriebsverantwortlichen und der Fachleute gerückt, die in den gesetzlichen Arbeitsschutz eingebunden sind. Mit der Qualifizierungsempfehlung für betriebliche Akteure im Arbeitsschutz durch die GDA haben die Fachkreise deutlich gemacht, wen Sie in bestimmten Rollen sehen und welche Kenntnisse diese Akteure jeweils haben sollen.

Das vorliegende Buch will nichts Geringeres leisten, als in kompakter und knapper Form das Wissen zu vermitteln, über das nach der GDA-Empfehlung jeder der angesprochenen Akteure im Arbeitsschutz mindestens verfügen muss. Es richtet sich daher an Unternehmer, Arbeitnehmervertretungen, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Arbeitsmediziner sowie weitere interessierte Fachrichtungen. Die Stoffauswahl orientiert sich dabei an den Anforderungen, die für Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Arbeitsmediziner formuliert wurden und stellt die Grundlage eines fachlich fundierten Umgangs mit psychischen Belastungen im Unternehmen dar. Allerdings wurde darauf verzichtet, spezifische Instrumente der Gefährdungsbeurteilung näher vorzustellen, da die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) mit ihrem 2014 erschienenen Werk „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“ ein Standardwerk für die Praxis herausgegeben hat (BAuA 2014). Dieses setzt bereits ein Wissen voraus und ist für den Anfänger weniger geeignet.

Dieses Buch schafft die notwendige Basis, um darauf aufbauend speziellere und vertiefende Werke mit dem dann erworbenen Vorwissen gewinnbringend studieren zu können. Es ist so verfasst, dass es auch für nicht im Arbeitsschutz Tätige, also z. B. für jeden Arbeitnehmer, lesbar ist. Dem war insofern Tribut zu zollen, dass i. d. R. auf detaillierte Fundstellenangaben verzichtet wurde. Nichts ist für Anfänger schwerer zu lesen als dauernd durch Literaturhinweise zer-

hackte Sätze. Ich habe mich daher auf das Wesentliche beschränkt. Sollte sich dadurch ein Autor übergangen fühlen, bitte ich um Entschuldigung.

Das Buch folgt einem dreistufigen Aufbau. Der erste Teil unter der Überschrift „Wahrnehmen“ folgt dem Gedanken der GDA zunächst ein angemessenes Problembewusstsein, eine Sensibilität, für das Thema zu entwickeln. Im zweiten Teil „Wissen“ werden die wichtigsten Faktoren, Modelle und Folgen psychischer Fehlbelastungen besprochen. Der dritte Teil „Wandeln“ ist der Gestaltung von Arbeit, mit dem Ziel psychisch gesund erhaltende Tätigkeiten zu ermöglichen, gewidmet. Da psychische Belastungen permanenter Bestandteil unseres Lebens sind und auch in „guten Arbeitssituationen“ auftreten, beschreibt der Begriff „Wandeln“ das Vorgehen besser als z. B. „Minimieren“ oder ähnliche Begrifflichkeiten.

Das sich aus den Anfangsbuchstaben der drei Teile-Überschriften ergebende Kürzel „WWW“ ist mit seiner Ähnlichkeit zum „World Wide Web“ nicht zufällig, sondern soll bewusst machen, dass psychische Belastungen nicht nur in Industriegesellschaften relevant sind, sondern überall dort auftreten, wo gearbeitet wird: sei es im Büroturm in Chicago oder in einer durch Frauen und Kinder betriebenen Färberbude in Indien.

Dank schuldet der Autor seinen Kolleginnen und Kollegen, mit denen in etlichen Diskussionen, Meetings und Gesprächen viele der hier angesprochenen Aspekte durchleuchtet und, wo nötig, interpretiert wurden. Ein Autor gleicht einem breiten Strom, der für jedermann sichtbar wird, sich aber tatsächlich aus vielen kleinen und meist nicht wahrnehmbaren Bächlein, Nebenflüsschen und Quellen speist. Welcher Wassertropfen dabei aus welchem Bach stammt, ist nicht mehr feststellbar, aber dennoch verdankt der Strom seine Existenz diesen Zuflüssen.

Ein besonderer Dank geht wieder an den Erich Schmidt Verlag und insbesondere an Herrn Jörg Engelbrecht für die erneut hilfreiche und gute Betreuung während der Erstellungsphase und das Vertrauen, das dem Autor entgegengebracht wurde.

Bonn, im Januar 2018

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	9
<b>Teil I: Wahrnehmen</b> .....	11
1. Psychische Belastung – was meint das? .....	11
2. Die Dimension des Problems .....	16
3. Die psychische Situation der bundesdeutschen Bevölkerung .....	16
4. Arbeitsausfall und Berentung durch psychische Störungen .....	19
5. Anteil der psychisch belasteten Arbeitnehmer .....	23
6. Alles durch die Arbeit? .....	25
7. Haben die Belastungen zugenommen? .....	28
8. Exkurs: Die mediale Aufbereitung .....	31
<b>Teil II: Wissen</b> .....	41
1. Faktoren psychischer Belastungen .....	41
2. Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen .....	69
3. Modellvorstellungen zu psychischen Belastungen .....	84
4. Exkurs: Historische Betrachtungen .....	99
<b>Teil III: Wandeln</b> .....	107
1. Gefährdungsbeurteilung: Eine Teamaufgabe .....	107
2. Instrumente zur Erfassung psychischer Belastungen .....	120
3. Maßnahmen und Wirksamkeitsprüfung .....	140
4. Vorbeugen statt Heilen: Prävention .....	151
5. Das Ziel: Präventions- und Resonanzkultur schaffen .....	155
<b>Literatur</b> .....	161
<b>Der Autor</b> .....	165
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	167