



Für die meisten psychisch kranken Menschen hat Arbeit einen hohen Stellenwert

Peter Kupka, Uta Gühne, Sandra Popp, Steffi G. Riedel-Heller

Arbeit und Arbeitslosigkeit haben einen wichtigen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Dies gilt für Menschen mit psychischen Erkrankungen ebenso wie für psychisch Gesunde. Eine Studie zur Situation psychisch kranker Menschen zeigt, welche Erfahrungen die Betroffenen mit Arbeit gemacht haben und welche Wünsche und Hoffnungen, aber auch Ängste sie mit einer weiteren Erwerbstätigkeit verbinden.

Für den Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Gesundheit gibt es verschiedene theoretische Ansätze. Einer davon stammt von der österreichischen Sozialwissenschaftlerin Marie Jahoda. Sie vertrat in einer 1983 verfassten Schrift die These, dass Erwerbsarbeit für die Individuen nicht nur die manifeste Funktion des Gelderwerbs habe, sondern darüber hinaus so genannte latente Funktionen erfülle: Sie vermittelt demnach soziale Kontakte, bindet die Arbeitenden in überindividuelle Ziele ein, vermittelt ihnen eine Zeitstruktur, gibt Anreize zur Aktivität und vermittelt sozialen Status. Fehlt die Arbeit, dann löst sich bei vielen [Arbeitslosen](#) die Zeitstruktur auf und die Erfahrungen der [Arbeitslosigkeit](#) führen zu Apathie

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 1

und Resignation.

Die Bedeutung von Arbeit für die Psyche zeigt sich quasi spiegelbildlich in den negativen Konsequenzen von Arbeitslosigkeit. Verschiedene Studien machen deutlich, dass psychische Auffälligkeiten bei Arbeitslosen im Schnitt doppelt so häufig auftreten wie bei [Erwerbstätigen](#). Hierzu gehören Depression, Angst, psychosomatische Symptome, mangelndes subjektives Wohlbefinden und fehlendes Selbstwertgefühl.

Dabei wirkt Arbeitslosigkeit nicht auf alle Menschen gleich: Die [differentielle Arbeitslosenforschung](#) zeigt, dass verschiedene Aspekte die Wirkung moderieren. Dazu gehören das Geschlecht, die ethnische Zugehörigkeit, das Qualifikationsniveau der von Arbeitslosigkeit Betroffenen oder die Frage, ob diese allein oder in einer Partnerschaft leben.

Auch die Wirkungsrichtung des Zusammenhangs von Arbeitslosigkeit und Gesundheit ist Gegenstand von Studien. Dies legen unter anderem die Psychologen Thomas Kieselbach und Gerd Beelmann in einer 2006 erschienenen Studie dar: Führt eine schlechte psychische Verfassung zu Arbeitslosigkeit (Selektionshypothese) oder führt Arbeitslosigkeit zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit (Kausalitätshypothese)?

Psychisch und gesundheitlich eingeschränkte Beschäftigte werden in der Tat eher entlassen, bleiben länger arbeitslos und haben geringere Chancen auf eine berufliche Wiedereingliederung; dies stützt die Selektionshypothese. Gleichzeitig sind im Sinne der Kausalitätshypothese auch ursächliche Einflüsse der Arbeitslosigkeit auf gesundheitliche und psychische Probleme nachgewiesen. Beide Hypothesen gelten somit als empirisch belegt.

Psychische Erkrankung, Arbeit und Arbeitslosigkeit

Verschiedene Studien wie die der [„Aktion psychisch Kranke“ von 2010](#) sowie von [Uta Gühne, Thomas Becker und Steffi Riedel-Heller aus dem Jahr 2015 zeigen](#), dass Arbeit auch für die Gruppe der psychisch kranken Menschen eine große Bedeutung für die gesundheitliche und psychische Stabilität hat. Dabei werden zentrale Aspekte genannt, die schon bei Jahoda auftauchen: Verdienst, Tagesstruktur, soziale Kontakte und das Gefühl von Zugehörigkeit.

Obwohl die meisten Menschen mit psychischen Erkrankungen arbeiten wollen, ist die Arbeitslosigkeit in dieser Gruppe überdurchschnittlich hoch. Insbesondere Patientinnen und Patienten mit einer Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis sind hinsichtlich ihrer beruflichen Teilhabe stark benachteiligt. Laut [Teilhabebericht der Bundesregierung aus dem Jahre 2013](#) geht die Hälfte aller Menschen mit chronischen psychischen Störungen keiner Erwerbsarbeit nach. Weitere 20 Prozent arbeiten in einer Werkstatt für behinderte Menschen.

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 2

[Gühne, Becker und Riedel-Heller](#) schätzten 2015 die Zahl der schwer und chronisch psychisch kranken Menschen in Deutschland auf 500.000 bis eine Million. Das entspricht ein bis zwei Prozent der Erwachsenenbevölkerung. Zugleich leiden sehr viel mehr Menschen an leichteren vorübergehenden psychischen Erkrankungen. So wird geschätzt, dass im Verlaufe eines Jahres circa 28 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an mindestens einer psychischen Erkrankung leiden.

Psychisch kranken Menschen fällt es vergleichsweise schwer, eine Erwerbstätigkeit aufzunehmen. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Stigmatisierung am Arbeitsplatz, verschiedene individuelle Faktoren, zu denen auch mangelnde Schul- und Ausbildungsabschlüsse zählen, und die Befürchtung potenzieller Arbeitgeber, dass diese Personen höhere Fehlzeiten aufweisen. Auch sind bestimmte Fähigkeiten der Betroffenen, die im beruflichen Kontext eine Rolle spielen, häufig eingeschränkt. Dazu zählen die Kompetenz zum Kontaktaufbau und zur Beziehungsgestaltung, Frustrationstoleranz oder eine realistische Einschätzung ihrer Leistungsfähigkeit.

Das Thema Arbeit und Beschäftigung wird im psychiatrischen Hilfesystem oftmals unterschätzt. Hilfeleistungen erfolgen fragmentiert und sind allzu häufig auf die Wiederherstellung der vollen Erwerbstätigkeit ausgerichtet – was leider in vielen Fällen unrealistisch ist. Sie sind nach einer idealtypischen Abfolge konzipiert, nach der zunächst eine psychische Stabilisierung erfolgen soll, sodann Wohnverhältnisse, Kontakte und Beziehungen geklärt und ein regelmäßiger Tages- und Wochenablauf hergestellt werden sollen. Dies entspricht aber häufig nicht der Lebenswirklichkeit der Betroffenen und verschiebt konkrete Hilfen zur Teilhabe am Arbeitsleben zu oft auf unbestimmte Zeit. Gleichzeitig lässt eine solche Strategie außer Acht, dass Arbeit den Betroffenen helfen kann, sich psychisch zu stabilisieren und wieder in einen strukturierten Tagesablauf hineinzufinden.

Nachfolgend werden exemplarisch die Arbeitserfahrungen von 43 psychisch Erkrankten zusammengefasst, die im Rahmen des Projekts [„Psychisch Kranke im SGB II“](#) abgefragt wurden (siehe auch die [Projektbeschreibung](#) in dieser Serie).

Die Arbeitserfahrungen psychisch kranker Menschen

Die befragten SGB-II-Leistungsberechtigten, die eher schwerer und über viele Jahre erkrankt waren, haben teils sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Arbeit gemacht. Während einige stets Schwierigkeiten hatten, längerfristig am Arbeitsmarkt Fuß zu fassen, waren andere über mehrere Jahre in ihren Ausbildungsberufen aktiv. Dementsprechend wurden positive und negative Arbeitserfahrungen berichtet.

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 3

Ein Großteil der Befragten berichtete, dass Arbeit in ihrem Leben stets eine große Rolle gespielt habe. Durch Arbeit hätten sie das Gefühl erhalten, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun und in eine Gruppe eingebunden zu sein:

„Ich bin irgendwo jeden Tag hingegangen, ich war eingebunden ja in eine Struktur von Mitarbeitern. Darüber sind ja auch viele persönliche Kontakte dann gelaufen. Dieses einfach auch Dazugehören. Ich gehöre dazu.“

Weiterhin wurden Tagesstrukturierung, Kontinuität und Regelmäßigkeit sowie die gesundheitsförderlichen Aspekte einer Berufstätigkeit genannt. Auch der finanzielle Aspekt von Arbeit war für den Großteil der Befragten wesentlich. Sie wollten selbst für ihren Lebensunterhalt aufkommen und unabhängig von staatlichen Transferleistungen leben.

„Na, Hoffnung ist natürlich auch sein Leben gut bestreiten zu können, unabhängig bestreiten zu können. Arbeit bedeutet ja letztendlich Unabhängigkeit und ein gutes Leben also zu haben, weil man Geld verdient.“

Auch von negativen Erfahrungen mit Arbeit wurde berichtet. Darin spiegelte sich mitunter die Tatsache wider, dass einige Befragte häufig prekär beschäftigt waren. Der früher erlebte Arbeitsdruck, ein hohes Arbeitspensum, fehlende Pausen und belastende Arbeitsbedingungen wie Schichtdienst seien Ursache für die psychische Erkrankung gewesen oder hätten diese verstärkt.

„Also die Firma war nicht mehr in der Lage, ihre Kunden zu bedienen, sag ich mal so. Also, die hatten einfach zu wenige Monteure für viel zu viel Arbeit ... Und das hat dann halt auf Dauer so geschlaucht. Da ging nichts mehr.“

Einige berichteten auch von Mobbing-Erfahrungen. Häufig beklagten die Betroffenen, dass sie zu lange darüber im Unklaren gelassen wurden, wie es mit ihrer Beschäftigung weitergeht. Entsprechend groß war die Enttäuschung, als sie dann doch entlassen oder der Arbeitsvertrag nicht verlängert wurde – was wiederum die psychischen Beschwerden verstärkte.

Als besonders negativ erlebten die Betroffenen, wenn sie einen Job annehmen mussten, der sie entweder unter- oder überforderte. Aber auch mangelnde Anerkennung und das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, spielten für sie eine zentrale Rolle.

Ein kleiner Teil der Befragten beklagte, dass die psychische Erkrankung per se eine berufliche Tätigkeit erschwert. Sie seien im Beruf überfordert und überlastet gewesen und hätten daher

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 4

ihre Beschäftigung abgebrochen. Die Betroffenen würden gern mehr leisten, fühlen sich dazu aber infolge der Erkrankung momentan außerstande. Der ohnehin als anstrengend erlebte Arbeitsalltag werde durch die psychische Erkrankung zusätzlich erschwert.

Erfahrungen mit Arbeitslosigkeit

Im Schnitt waren die Befragten bereits seit fünf Jahren arbeitslos. Die meisten empfanden Arbeitslosigkeit als belastend. Jeder fünfte Befragte gab an, dass Arbeitslosigkeit Wohlbefinden und Selbstwertgefühl massiv beeinträchtigt habe.

„Und wenn ich in Arbeit bin, also da geht es mir so gut, da bin ich gesund, da bin ich fit, da macht mir das Spaß, aber, wenn man dann zu Hause ist, fällt einem die Decke auf den Kopf. Man weiß halt, man muss irgendwo wieder hingehen, wie aufs Arbeitsamt, ist angewiesen halt, auf fremde Gelder, und man wird auch, also man fühlt sich wirklich so klein, so ganz klein mit Hut.“

Ohne geregelte Aufgabe fällt es den meisten Betroffenen schwer, morgens aufzustehen, sich selbst zu motivieren, den Tag zu strukturieren und das Gefühl zu haben, etwas Sinnvolles zu tun. Viele erleben durch die Arbeitslosigkeit ein Gefühl von Abhängigkeit und mangelnder Selbstwirksamkeit, entsprechend leidet ihr Selbstwertgefühl.

Vor allem die als ausweglos erlebte Situation, aufgrund der psychischen Erkrankung niemals eine dauerhafte Anstellung zu bekommen, belastet die Betroffenen mitunter stark. Thematisiert wurde auch, dass die Arbeitslosigkeit die psychische Erkrankung nochmals verschärft.

„Also das gehört auch zu meiner Geschichte, dass ich durch diese Arbeitslosigkeit, ja, einfach depressiv wurde, Panikattacken bekommen habe, extremste Existenzängste, wenn du alles verlierst, also ich habe jetzt sieben Jahre lang mein Ersparnes aufgebraucht, es ist alles weg.“

Insgesamt wurde Arbeitslosigkeit von den meisten Befragten als extrem negativ erlebt mit großen Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit. Dabei spielten auch die mit der Arbeitslosigkeit verbundenen finanziellen Einschränkungen eine große Rolle. Die SGB-II-Leistungen reichten nach Aussagen der Befragten gerade so zum Überleben. Geld für Unternehmungen blieb nicht übrig, was soziale Kontakte und soziale Integration erschwerte. Einige Befragte fühlten sich dadurch von sozialen Zusammenhängen ausgeschlossen oder gar sozial isoliert. Zudem sei es gesellschaftlich negativ bewertet, von staatlichen Transferleistungen zu leben.

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 5

„Dann lernt man auch mal nette Leute kennen, alles ganz toll, aber die haben keine Lust, jeden Tag bei mir auf dem Sofa zu sitzen, Kaffee zu trinken oder mit meinem Hund um den Block zu laufen. Die wollen was machen. [...] Ja, das ist, ist einfach so. Man kann einfach nicht mithalten.“

Eine Minderheit der Befragten dagegen fühlte sich durch die Arbeitslosigkeit eher entlastet. Ihr Wohlbefinden habe sich verbessert. Der durch die Arbeit erlebte Druck wäre verschwunden, sie fühlten sich freier und konnten ihre Zeit und Kraft dadurch stärker zum Beispiel auf Rehabilitationsmaßnahmen richten.

„Also ich bin jetzt erst mal froh, dass ich momentan nicht arbeiten muss. Dass ich auch den Druck nicht habe momentan. Dass der erst mal rausgenommen ist.“

Welche Art von Erwerbsarbeit sich die Befragten wünschen

Die Mehrheit der Befragten wies dem Thema Erwerbsarbeit im Lebensverlauf einen zentralen Stellenwert zu. Sie verbanden damit Anerkennung und Bestätigung, ein besseres Selbstwertgefühl und eine größere soziale Teilhabe. Vorherige berufliche Erfahrungen erlebten die Betroffenen im Allgemeinen als gesundheitsförderlich und stabilisierend. Die überwiegende Mehrheit der Befragten wünschte sich in ihrer aktuellen Lebenssituation eine berufliche Beschäftigung – am besten unbefristet.

Diesem Wunsch steht andererseits die Angst entgegen, die Arbeitsanforderungen nicht erfüllen zu können und erneut in eine psychische Krise zu geraten. Außerdem fehlt oft das Vertrauen, dass es nach einer Rehabilitationsmaßnahme oder einer [Arbeitsgelegenheit](#) beruflich weitergeht. Selbst bei einer regulären Beschäftigung befürchteten die Befragten, am Ende der Probezeit entlassen oder in Leiharbeitsfirmen mit Kurzzeitverträgen angestellt zu werden. Für viele käme aufgrund ihrer gesundheitlichen Einschränkungen nur eine Teilzeitbeschäftigung in Frage:

„Also von der Sache her, würde ich gerne arbeiten gehen ... aber ich traue es mir einfach nicht zu, durchgängig wirklich acht Stunden arbeiten zu können.“

Ein kleinerer Anteil der Befragten konnte sich eine berufliche Beschäftigung krankheitsbedingt nicht vorstellen. Sie gaben an, dass zunächst die Genesung im Vordergrund stehe und das Thema Arbeit für sie erst dann wieder relevant sei, wenn sie sich selbst psychisch stabilisiert hätten.

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 6

Fazit

Die Ergebnisse der Studie „Psychisch Kranke im SGB II“ unterstreichen geradezu idealtypisch die vorab dargestellte Bedeutung von Arbeit für Gesundheit und Wohlbefinden – für psychisch gesunde wie für kranke Menschen. Es finden sich Personen, die aufgrund psychischer Probleme mit ihrer Arbeitssituation nicht mehr zurechtgekommen sind, wie auch solche, deren psychische Gesundheit sich durch die Arbeitslosigkeit verschlechtert hat.

Unabhängig davon, welcher Wirkungsmechanismus im Einzelfall zutrifft, haben Arbeit und Beschäftigung für die Mehrheit der 43 Befragten einen zentralen Stellenwert. Sie verbinden mit einer bezahlten Tätigkeit den Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun, den Wunsch nach Struktur, nach einem Verdienst, der auch Hobbys und Freizeitaktivitäten erlaubt, nach Anerkennung und Bestätigung, nach dem Gefühl, nützlich zu sein und sich sozial eingebunden zu fühlen.

Dem steht allerdings die Angst vor einer zu hohen Arbeitsbelastung, fehlender Kontinuität der Arbeitsumgebung oder ungünstigen Arbeitsbedingungen wie Nacht-, Schicht- und Wochenendarbeit gegenüber. Keine sichere Perspektive zu haben, erlebten die Betroffenen ebenfalls als äußerst belastend. Sie wünschten sich deshalb eine Arbeit und ein Arbeitsumfeld, das zu ihren Bedürfnissen und Einschränkungen passt. Das kann beispielsweise eine Teilzeitbeschäftigung sein. Wichtig ist aber auch das Verständnis der Kolleginnen und Kollegen und des Arbeitgebers. Nur wenige der Befragten sahen in der Arbeitslosigkeit auch den Vorteil, zunächst mehr Zeit zu haben, um sich um sich selbst zu kümmern.

Literatur

Aktion psychisch Kranke e.V. (2010) (Hrsg.): [Teilhabe an Arbeit und Beschäftigung für psychisch Kranke - Entwicklung regionaler, integrierter und personenzentrierter Hilfesysteme \(01.01.2004 bis 31.12.2007\), Teil 1.](#)

Gühne, Uta; Becker, Thomas; Riedel-Heller, Steffi (2015): [Die Arbeitssituation von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen.](#) Im Auftrag von Gesundheitsstadt Berlin e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).

Jahoda, Marie (1983): *Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit und Arbeitslosigkeit im 20. Jahrhundert.* Weinheim und Basel: Beltz.

Quelle:

<https://www.iab-forum.de/fuer-die-meisten-psychisch-kranken-menschen-hat-arbeit-einen-hohen-stellenwert/> | 7

Kieselbach, Thomas & Beelmann, Gerd (2006): Arbeitslosigkeit und Gesundheit: Stand der Forschung. In: Holleder, Alfons, Brand, Helmut (Hrsg.), Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Krankheit. Bern: Huber, S. 13-31.

Kupka, Peter ; Oschmiansky, Frank; Riedel-Heller, Steffi G.; Gühne, Uta; Popp, Sandra (2020): [Das IAB-Projekt „Psychisch Kranke im SGB II: Situation und Betreuung“](#). IAB-Forum, 25.08.2020.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2013): [Teilhabebericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen](#). Teilhabe - Beeinträchtigung - Behinderung.