

Arbeitslosentreff Wettingen

Vortrag vom 25.2.98 über

Prophylaxe vor Stress bei der Arbeitssuche

U. Davatz

I. Einleitung

Der Schweizer leitet einen Grossteil seines Stellenwertgefühls aus seiner Nützlichkeit am Arbeitsplatz, d.h. aus seiner Arbeit ab. Deshalb hat ein arbeitsloser Schweizer fast keine Existenzberechtigung mehr und sein Selbstwertgefühl ist gleich Null. Diese eigene Geringschätzung des Selbstwertes bei Arbeitsplatzverlust führt zu schwerwiegenden psychischen und physischen Konsequenzen, ja in vielen Fällen zu Krankheiten wie Depressionen und psychosomatischen Beschwerden. Unter diesen Bedingungen verkauft man sich schlecht auf dem an sich schon schwierigen Arbeitsmarkt, man begibt sich in eine fatale Teufelsspirale. - Was lässt sich dagegen tun?

II. Ein Umdenken über den eigenen Selbstwert ist angebracht, eine Umdeutung des Arbeitsplatzverlustes ebenso

- Selbstwert schöpft sich nicht nur aus der Arbeit und dem Geldverdienen, Selbstwert lässt sich noch aus vielen anderen Bereichen ableiten.
- Selbstwert aus Beziehungspflege! Der Mensch als soziales Wesen braucht menschliche Beziehungen und menschliche Beziehungen müssen gepflegt werden.
- Durch die Überlastung am Arbeitsplatz, durch die Haltung „zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen“ kommt die Beziehungspflege oft zu kurz.
- Dank Arbeitsplatzverlust müssen die Menschen wieder miteinander reden, es bleibt viel Zeit für Beziehungspflege (Beispiel eingeschneites Washington, Bauern im Winter etc.).
- Arbeitsplatzverlust schafft auch Raum zum Nachdenken, eine Krankheit schafft Raum und Zeit zum Überlegen. Sein Leben neu überdenken, gewis-

se Ziele in Frage stellen, sich neue Ziele setzen, all dies ist möglich unter dem Aspekt des Arbeitsplatzverlustes.

- Selbstwertgewinn durch neues Lernen. Der Arbeitsplatzverlust schafft Raum und Zeit für Neues. Man könnte endlich dem Hobby nachgehen, für das man viel Zeit hätte. Man könnte endlich das lernen, das man immer schon wollte, für das die Zeit aber nie gereicht hat. Man kann sich neue Lernziele setzen, sich selbst beschäftigen, sein eigener Herr und Meister sein.
- Nicht nur Beziehungspflege, sondern auch Beziehungsaufwertung ist möglich, wenn man mehr Zeit hat Dank des Arbeitsplatzverlustes. Nicht materielle, sondern ideelle Wertschöpfung kommt dadurch zum Zuge.
- Aufwertung des eigenen Selbstwertgefühls durch Verteilen von Lob und Wertschätzung an andere Mitmenschen statt nur Kritik und Frustration.
- Jeder Mensch hat seinen Wert ganz unabhängig von seiner Arbeitsleistung. Diesen Wert in jedem zu erkennen und diesem dann offiziell Wertschätzung entgegenzubringen wäre die Aufgabe.
- Eine solche gegenseitige menschliche Wertschätzung verbessert die zwischenmenschliche Beziehung und reduziert den Stress.
- In einer materialistisch funktionell gut durchstrukturierten Welt, wie wir sie in der Schweiz gewohnt sind, fällt es uns häufig sehr schwer, nichtmaterielle Werte überhaupt wahrzunehmen. Es kann jedoch gelernt werden und mit der entsprechenden Übung kommt dann auch die Belohnung „Wie man in den Wald ruft, so tönt es zurück“

III. Ein besseres Selbstwertgefühl erhöht die „Verkaufschance“ auf dem Arbeitsmarkt

- Hat dieses Umdenken stattgefunden, hat der Schweizer Arbeitslose wieder einen Selbstwert aus sich heraus gefunden, erst dann soll er sich wieder auf dem Arbeitsmarkt präsentieren, dann verkauft er sich auch besser.
- Hat er sich sogar noch eine neue Fertigkeit angeeignet, sich weitergebildet und vertritt dieses Interesse mit Begeisterung, verkauft er sich noch besser.

- Hilft er aktiv seine neue Arbeitsnische finden und gestalten, steigen seine Chancen. Ein motivierter Mitarbeiter ist immer gesucht und Motivation steht über Fachwissen bzw. Besserwissen.

Da/kv/er