

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

DAS BIO-PSYCHO-SOZIALE KONZEPT DER BELASTUNGEN HEUTE

Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu. Das hat viele Ursachen und vor allem Folgen. Beispiele: Entwicklung am Arbeitsmarkt, Arbeitslosigkeit, Erkrankungsrisiken, Rationalisierungs-Tendenzen, Stress, Zeitdruck, geringer Entscheidungsspielraum und nicht zuletzt berufliche Verausgabung, unzureichende Wertschätzung u. a. Wichtig aber auch sozialer Rückhalt, Bildung, Zivilstatus, Lebensstil, Suchtgefahr, Doppelbelastung, Umweltfaktoren usw. Hier spricht man heute von einem mehrschichtigen Komplex, den man in einem so genannten bio-psycho-sozialen Modell zusammenfasst. Nachfolgend eine Kurzfassung zu diesem Thema.

Erwähnte Fachbegriffe:

Psychosoziale Arbeitsbelastungen – bio-psycho-soziales Modell – Rationalisierungstendenzen – Wirtschaftskrisen – Kommunikations-Technologien – Stress im Arbeitsleben – Arbeitsstress – Zeitdruck – geringer Entscheidungsspielraum – Fließbandarbeit – Gratifikations-Krise – berufliche Verausgabung – niedrige Belohnung – unzureichende Wertschätzung – mangelhafte Aufstiegsmöglichkeiten – Arbeitsplatz-Unsicherheit – Arbeitslast – dysfunktionales Verhalten des Vorgesetzten – persönliche Distanzierungs-Unfähigkeit – unzureichende Bewältigungs-Strategien im Arbeitsleben – Arbeit und psychosozialer Rückzug – Arbeit und körperliche Aktivität – Arbeit und Suchtgefahr – Arbeit und sozialer Rückhalt – Arbeit und Zivilstatus – Arbeitslosigkeit – Arbeitsmarkt und Gesundheit – Arbeitsmarkt und Erkrankungsrisiko – Arbeit und Bildungsvoraussetzung – Bildungsniveau und Arbeitschancen – Lebensstil und Arbeitschancen – Arbeit und soziale Schicht – Durchlässigkeit des Sozialsystems – Armut – Wohnverhältnisse – Umweltbelastung – Doppelbelastung – Solidargemeinschaft – u.a.m.

Es ist keine Frage und jeder weiß es: Es gibt körperliche, seelische, geistige, und psychosoziale Ursachen für Belastungen aller Art. Medizinisch-soziologisch wird das heute in dem so genannten „bio-psycho-sozialen Modell“ aus-

gedrückt, also eine letztlich multi-faktorielle Ursache mit vielen Auslösern, Hintergründen und Erkrankungsfaktoren. Das geht von den bisher allseits bekannten organischen Ursachen bis zu gesellschaftlichen, und damit psychosozialen Aspekten. Was wird da im Einzelnen diskutiert? Nachfolgend auszugsweise eine kurz gefasste Übersicht nach Frau Dr. Simone Weyers und Dr. N. Dragano, vom Institut für Medizinische Soziologie, Medizinische Fakultät der Universität Düsseldorf in ihrem Artikel *Biopsychosoziale Einflüsse auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen* in der Fachzeitschrift *tägliche praxis* 55 (2014) 467. Im Einzelnen:

Biologische, psychische, soziale und umweltbedingte Einflüsse

- Zu den *biologischen Einflüssen* gehören das Geschlecht, biochemische und pathophysiologische Erkrankungsprozesse, das endokrine System (verkürzt: die endokrinen Drüsen mit ihrer Hormonproduktion), das gastrointestinale (Magen-Darm-)System, das Immunsystem (wiederum verkürzt: die körpereigene Abwehr gegen Krankheitseinflüsse), das kardio-vaskuläre (Herz-Kreislauf-)System, das Nervensystem und das respiratorische System der Atmung.
- Zu den *psychischen Einflüssen* zählen Persönlichkeitsstruktur, Bewältigungsstrategien, die Einstellung zu Gesundheit und Gesundheitsverhalten, Geschlechtsrolle und Selbstkonzepte (verkürzt eine Art individuelle Lebensstrategie).
- Als sehr wichtig erkannt wurden schon früh die *sozialen Einflüsse*: Das wären sozialer Rückhalt, der sozio-ökonomische Status, weitere sozio-kulturelle Aspekte, ferner Bildung, Wirtschafts- und Arbeitsbedingungen, Umwelteinflüsse, medizinische Versorgung, Sozial- und Gesundheitspolitik.
- Immer häufiger diskutiert werden inzwischen auch *umweltbedingte Einflüsse*: Wohnbedingungen, Wohnumfeld, Luft- und Wasserqualität, weitere Umweltfaktoren u. a.

Und dies alles beeinflusst sich wechselseitig.

Psychosoziale Arbeits-Belastungen heute

Am meisten schieben sich inzwischen die psychosozialen Arbeits-Belastungen in den Vordergrund. Dazu nach S. Weyers und N. Dragano in Stichworten:

- Hier sind es vor allem die einflussreichen ökonomisch-politischen Faktoren der Arbeitswelt. Dazu gehören beispielsweise die Rationalisierungs-Tendenzen, die krisenhafte Entwicklung der Wirtschaft in vielen Ländern, der Siegeszug neuer Kommunikations-Technologien (nicht nur ausschließlich positiv)

u. a., was zu psychosozialen Belastungen eigener Art werden kann. Das Stichwort, mit dem die meisten dann die Folgen beschreiben, lautet schlicht und einfach: Stress.

- Die psychosozialen Belastungen sind besonders dann riskant, wenn hohe psycho-mentale Anforderungen am Arbeitsplatz bewältigt werden müssen, z. B. Zeitdruck. Und dies zugleich mit einem geringen Grad an Entscheidungsspielraum über die Ausführung der Tätigkeit (klassisches Beispiel: Fließbandarbeit, aber letztlich auch in verdünnter Form in vielen anderen Bereichen erkennbar und offenbar nur wenig korrigierbar).

- Ein weiterer Aspekt ist das, was die Experten eine „berufliche Gratifikations-Krise“ nennen, oder besser die Mehrzahl davon, letztlich dauerhaft, zumindest so empfunden. Das ist ein chronisches Ungleichgewicht zwischen einer starken Verausgabung(s-Neigung) im Beruf und einer im Vergleich hierzu unangemessen niedrigen Belohnung. Und die betrifft nicht nur die finanziellen Aspekte, sondern nicht zuletzt eine unzureichende Form von Wertschätzung durch Vorgesetzte, aber auch Kollegen. Dabei sollen die finanzielle Entlohnung und die Aufstiegsmöglichkeiten allerdings nicht völlig ausgeblendet werden.

- Weitere typische Belastungs-Aspekte sind Arbeitsplatz-Unsicherheit, eine übermäßige und langfristig kaum mehr zu bewältigende Arbeitslast und ein „dysfunktionales Verhalten“ des Managements oder einzelner Vorgesetzter. Letzteres ist ein Fachbegriff für alles, was Untergebene zu registrieren und vor allem zu ertragen haben. Wobei nicht ausgeblendet werden soll, dass auch Vorgesetzte jeglicher Kompetenz und Positions-Ebene ihrerseits zunehmend beklagen, dass sie von oben unter Druck geraten (Vorstand, Aufsichtsrat, Anteilhaber), die weder Rücksicht noch Verständnis für die Möglichkeiten, vor allem aber Grenzen und Zwänge kennen bzw. offen registrieren.

- Hier ist dann der erwähnte Stress an der Tagesordnung, d. h. betrifft alle Bereiche und Beteiligten. Stress-Erfahrungen entstehen vor allem dann, wenn „Herausforderungen in einer als wichtig eingeschätzten Situation mit den vorhandenen Ressourcen (sowohl Geldmittel als auch die Gesamtheit der Produktionsfaktoren) und Fähigkeiten subjektiv nicht bzw. nicht angemessen gemeistert werden können“, so die Experten.

- Dabei kommen dann aber auch individuelle Aspekte zum Tragen: Das sind nicht zuletzt innerseelische Merkmale, wie Distanzierungs-Unfähigkeit, persönliche(!) unzureichende Bewältigungs-Strategien, schließlich depressive Verstimmungen, Angst und psycho-sozialer Rückzug (weil auch der zwischenmenschliche Rückhalt zu wenig, zu schwach ausfällt oder gar ganz fehlt bzw. nicht eingefordert wird oder werden kann).

- Und schließlich ein Aspekt, den jeder anerkennt, aber erstaunlich wenige praktizieren: nämlich unzureichende körperliche Aktivität. Dabei muss man gar

nicht von Sport sprechen, das man ohnehin erst einmal mit zu vielen Anforderungen (Zeit, Kraft, Gelegenheit, Konstitution) in Verbindung bringt, nein, es reicht nicht einmal zu einem täglichen Gesundmarsch mit moderater Schrittgeschwindigkeit und einem - im Vergleich zu 24 Stunden kümmerlichen - Zeitangebot von rund 30 Minuten, so die Sport-Wissenschaftler.

- Ähnliches gilt für das Nahrungsverhalten. Dabei erstaunen nicht nur das allseits bekannte ungesunde Essen, sondern auch die häufig unregelmäßigen Mahlzeiten, die manchmal nicht einmal mehr als solche bezeichnet werden können.

- Und ganz problematisch wird es beim Gebrauch bzw. Übergebrauch und schließlich der Missbrauchs-Gefahr, von der Abhängigkeit ganz zu schweigen: Alkohol, Nikotin, Rauschdrogen (heute vor allem Designer-Drogen) und Medikamente. Letzteres bedarf zwar einer eigenen Beurteilung, kann aber in der Not ebenfalls aus dem Ruder laufen und dann nur noch schwer auf normale Bahnen zurückgelenkt werden, so die Sucht-Experten.

Was kann man tun?

Im Mittelpunkt steht nach wie vor der Begriff bzw. das „Schreckgespenst Stress“. Einer der stärksten und wohl auch folgenschwersten Belastungsfaktoren in unserer Zeit und Gesellschaft. Stress-Erfahrung entsteht nach Meinung der Experten vor allem dann, „wenn Herausforderungen in einer als wichtig eingeschätzten Situation mit den vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten subjektiv nicht bzw. nicht angemessen bewältigt werden können“ (S. Weyers u. N. Dragano, 2014).

Was aber sind solche Ressourcen, sprich entsprechende Hilfsmittel und Unterstützungsmaßnahmen?

- Ganz wichtig das, was man **sozialen Rückhalt** nennt. Das umfasst die bereits erwähnten positiven Aspekte wie Zuneigung, Anerkennung, Informationen oder praktische Hilfestellung. Das leuchtet ein, ist aber nicht (mehr) im notwendigen Umfang verfügbar. Warum?

Es ist der soziale und demographische Wandel, der Quantität und Qualität von Sozialbeziehungen verändert, die früher zu den selbstverständlichen Lebens- und Beziehungsformen gehörten, so die Experten. Oder kurz: Die Zahl der Eheschließungen geht zurück, dafür steigt die Scheidungsrate und die Einpersonenhaushalte nehmen zu. Immer mehr Menschen altern als „Singles“, was nicht nur Nachteile haben muss, wie sich inzwischen durchaus positiv entwickelt. Ob sie allerdings in jedem Fall in Krisensituationen auf einen sozialen Rückhalt zurückgreifen können, vor allem im höheren Lebensalter, das wird mitunter bitter negativ registriert.

- Im Weiteren ist es die **Entwicklung des Arbeitsmarktes**: Was er heute erfordert ist vor allem berufliche Mobilität. Das ist ein eindrucksvoller Begriff, der sogar in unserer globalisierten Welt auf den ersten Blick durchaus einleuchtet. Wer Karriere machen will, vielleicht sogar eine drohende Arbeitslosigkeit abzuwenden hat, der muss sich darauf einlassen. Das aber führt zur „Fragmentierung von Sozialbeziehungen“, wie es die Fachleute bezeichnen, oder schlicht: erschwerter Aufbau eines Freundes-, Vereins- und Nachbarkreises. Das ist in der Tat eine schleichende Entwicklung, die nicht nur den Verkehr in ständige Stau-Gefahr bringt (Pendler mit zum Teil unfassbaren Anfahrtswegen), sondern den Betroffenen aus psycho-sozialer Sicht nicht gut tun kann.
- Und schließlich die drohende **Arbeitslosigkeit**, ein Thema, das nicht weiter ausgeführt werden muss, aber immer wieder für Opfer sorgt. Auch sie kann mit sozialer Vereinsamung einhergehen, wobei vor allem die Grundsicht und (damit) bildungsferne Menschen besonders von Isolation und Mangel an sozialem Rückhalt betroffen sind.
- In der Summe dieser Erkenntnisse mahnen die Experten S. Weyers und N. Dragano: Menschen ohne Rückhalt in sozialer Hinsicht sind nicht nur in seelischer und psycho-sozialer Hinsicht schlechter dran, ihnen droht auch ein erhöhtes **Erkrankungsrisiko**, ja eine verringerte **Lebenserwartung**. Es gibt sogar wissenschaftliche Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass eine psycho-soziale Isolation ähnlich starke Auswirkungen hat wie rein organische Probleme, z. B. im Bereich von Herz und Kreislauf.

Die Experten sprechen deshalb von einer so genannten „Puffer-Funktion“ (natürlich erst einmal als Hypothese formuliert). Die besagt, dass praktische Hilfe die Bewältigung von alltäglichen Belastungen (z. B. Pflege und Betreuung von Kindern oder Angehörigen) erleichtern und zur Verminderung entsprechender Stress-Überforderungen beitragen kann. Und bei gefühlsmäßigem Rückhalt sind es vor allem (in Fachbegriffen ausgedrückt) positive Motivationen, Kognitionen und Emotionen, die bei der Bewältigung belastender Lebenssituationen mit krankheitswertigen Stress-Reaktionen den erwähnten Puffer bilden können. Oder kurz und auf Deutsch: gestärkt werden geistige Leistungsfähigkeit, die Gemütslage, Ansporn und Aktivität. Und das alles hilft vor allem bei psycho-sozialer (Arbeits-)Belastung und kritischen Lebensereignissen.

Hier mag zwar so mancher einwenden, dass man einen sozialen Rückhalt eben hat - oder auch nicht. Und bei Letzterem steht man einfach schlechter da. Dagegen argumentieren die Experten und alle, die sich damit auch als Laien beschäftigen: ein psycho-soziales Umfeld hat man nicht nur, man kann, ja man muss es sich auch erarbeiten, man muss es pflegen. Und man darf im Bedarfsfalle durchaus darauf zurückgreifen, wenn man sich in guten (zumindest besseren) Zeiten auch selber konstruktiv eingebracht hat. Kurz: nicht nur fordern, sondern auch selber beitragen. Das ist übrigens ein Aspekt, der zwar von allen eingesehen, aber keinesfalls von allen kontinuierlich praktiziert wird.

So ist der Mensch, er nimmt lieber, als er gibt. Das allerdings, sollte man sich merken, denn es ist ein uraltes Naturgesetz, das schon die antiken Denker empfahlen: „Do ut des“ = gib, damit dir gegeben werde.

- **Bildung:** Bildung hilft weiter. Das ist jedem einsichtig und durch tägliche Erfahrung beweisbar. Natürlich hängt die schulische und berufsqualifizierende Bildung von vielerlei Aspekten ab. Das hat nicht nur eine individuelle, familiäre, natürlich auch gesundheitliche, sondern auch gesellschaftliche Ebene. Allerdings ist das Bildungssystem in den westlichen Industrieländern im Allgemeinen so (staatlich) organisiert, dass es praktisch jedem seine Chance vermittelt. Natürlich gibt es verschiedene soziale Schwerpunkte, aber im Bezug auf die Gesundheit sind es vor allem drei wichtige Faktoren: 1. das allgemein erreichte Bildungsniveau, 2. die Durchlässigkeit des Systems und 3. die Abhängigkeit der späteren beruflich-sozialen Entwicklungsmöglichkeiten von formalen Bildungsabschlüssen. Was heißt das allgemein verständlich?

Ein geringes Bildungsniveau hat viele Nachteile. Wer bezweifelt das, wer kennt nicht Beispiele. Dies betrifft - wie erwähnt - das generelle Gesundheits-Niveau. Und dies hängt insbesondere vom entsprechenden Gesundheits-Verhalten ab. Oder kurz: „Je mehr Menschen gut ausgebildet sind, desto weniger häufig zeigen sich die direkten gesundheitlichen Einflüsse niedriger Bildung“, so die Experten S. Weyers und N. Dragano.

Die direkten Konsequenzen äußern sich vor allem im Lebensstil, und das heißt konkret: Je höher der Bildungsgrad beispielsweise eines Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass er nicht raucht, körperlich aktiv ist, sich eines vertretbaren Alkohol-Konsums bewusst ist und gesund ernährt. Das ist eine Erkenntnis, die sich durch zahlreiche Untersuchungen mit hoher Übereinstimmung beweisen lässt.

Wo aber liegen nun die Ursachen so genannter bildungs-bezogener Verhaltens-Unterschiede zwischen Grund-, Mittel- und Oberschicht? Das ist z. B. die Fähigkeit, die notwendigen Gesundheits-Informationen wahrzunehmen, gedanklich durchzuarbeiten, die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen und - nicht zuletzt - ein konsequentes individuelles Gesundheitskonzept durchzuhalten.

Das allerdings orientiert sich dann überwiegend an der jeweiligen Umgebung, wissenschaftlich als relevante Bindungs-Personen mit sozio-kultureller Prägung bezeichnet. Und dies vor allem im Verlauf der so genannten schulischen Sozialisation, sprich Körper-Bewusstsein, Ess-Kultur, Bewegungs-Verhalten u. a. Und - wichtig, weil bisweilen unfassbar naiv gehandelt - in der Nutzung von medizinischen (Vorbeuge-)Angeboten und Leistungen aller Art, von der Diagnostik über die Therapie bis zur Rehabilitation und Prävention. Hier gibt es überaus deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Bildungs-Gruppen, wobei die erwähnten wichtigsten Aspekte Vorsorge- und Früherkennungs-Maßnahmen sowie die so genannte Compliance ist (heute auch Adherence

genannt), sprich Therapietreue, Behandlungskonsequenz und ggf. Einnahme-Zuverlässigkeit von Tabletten.

- Was aber versteht man unter der **Durchlässigkeit des Systems**? Das bedeutet eigentlich nur die Möglichkeiten (leider aber auch die Grenzen bis hin zur Unmöglichkeit) des Aufstiegs aus weniger gebildeten oder ärmeren Familien in jene gesellschaftlichen Bereiche, die nicht nur eine günstigere materielle Ausgangslage hat, sondern auch beim Bildungs-Aufstieg die verfügbaren gesellschaftlichen Angebote nutzt. Das ist deshalb so wichtig, weil eine unveränderte soziale Benachteiligung bereits in jungen Jahren negative Konsequenzen auf das Gesundheitsverhalten und die Ausbildung gesundheitlich bedeutsamer Erkenntnisse und Einstellungen hat.

Oder konkret: Bei Kindern aus Familien mit geringem Einkommen und geringer Bildung werden überdurchschnittlich häufig körperliche und inzwischen auch vermehrt seelische Störungen diagnostiziert. Beispiele dafür sind im körperlichen Bereich das dort immer häufiger werdende Übergewicht selbst in jungen Jahren, im geistigen das Verharren auf einer Basis-Ausbildung in Schule und Lehre. Und in seelischer die bedenkliche Zunahme psychischer Störungen mit dem drohenden psycho-sozialen Teufelskreis.

Die Experten nennen so etwas eine „Risikokette“ und sind inzwischen der Meinung, dies sei ein Schlüsselfaktor für eine unselige Entwicklung, die in unserer Zeit und Gesellschaft nicht mehr nötig wäre: Denn Menschen mit geringer Schulbildung ergreifen häufiger niedrig qualifizierte Berufe mit geringerem Einkommen und höheren gesundheitlichen Risiken. Und die ziehen zuletzt die erwähnten psycho-sozialen Arbeitsbelastungen nach sich, wobei sich der angedeutete *circulus vitiosus* schließt.

- **Weitere Einflüsse**, die die erwähnte bio-psycho-soziale Sichtweise unterstreichen, sind beispielsweise: Armut, Wohnverhältnisse, Umweltbelastung, Arbeitslosigkeit, Doppelbelastung durch Arbeit und Haushalt u. a., so die Experten S. Weyers und N. Dragano.

Natürlich gibt es laut wissenschaftlicher Erkenntnis keinen Einzel-Faktor, der zu dieser negativen Entwicklung führen kann oder gar muss. Deshalb ist diese ganzheitliche Betrachtungsweise für Entstehung, Verlauf, Diagnose und Behandlungs-Erfolg „moderner“ seelischer und körperlicher Erkrankung so wichtig, um immer wieder darauf hinzuweisen: Es kommt eines zum anderen, wenn einmal die Weichen falsch gestellt sind und nicht mehr korrigiert werden können (oder wollen!).

Nun wird der eine oder andere einwenden: Man darf nicht nur alles auf den Einzelnen abschieben wollen. Auch das gesellschaftliche, insbesondere medizinische Versorgungssystem sollte in die Pflicht genommen werden: Wirtschaft, Sozialpartner, Gesetzgeber, die Zivilgesellschaft, im Einzelnen auch Nachbarschaft, Freundeskreis, ja sogar das persönliche Arzt-Patient-Verhält-

nis; alle haben ihre Aufgabe bei der Gestaltung des gesundheits-förderlichen Lebensraumes. Das ist richtig, entbindet jedoch den Einzelnen nicht von seiner eigenen Sorgfalts-Pflicht für die ja eigene Gesundheit und Zukunft. Dies nicht zuletzt, weil es ja auch sein direktes Umfeld und später die so genannte Solidargemeinschaft trifft.

Deshalb ist das hier besprochene bio-psycho-soziale Modell ein nützliches Schema, um das notwendige Verständnis für das komplexe Gesundheits-System zu entwickeln, so S. Weyers und N. Dragano vom Institut für Medizinische Soziologie der Universität Düsseldorf.

LITERATUR

Grundlage dieser kurz gefassten Übersicht ist der Fachbeitrag

S. Weyers, N. Dragano: **Biopsychosoziale Einflüsse auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** tägl. prax. 55 (2014) 467

Dort auch weiterführende wissenschaftliche Literatur.