

Gegen innere Glaubenssätze hilft ein wenig Mut zu neuen Erfahrungen.

URSULA KASTLER

Jeder Mensch trägt Grundüberzeugungen, seine persönlichen Glaubenssätze mit sich. Das sind Konzepte über uns selbst und die Welt, die wir nicht mehr überprüfen und für wahr halten. Die meisten Grundüberzeugungen entstehen in der Kindheit, also in der Zeit, in der sich das Selbstbild und unser Verständnis der Welt entwickeln. Sie halfen damals als Orientierung, um Herausforderungen zu bewältigen. Manche dieser Glaubenssätze wirken aber auch noch hartnäckig im Erwachsenenalter, wenn sich die Lebenssituation verändert hat. Das passt dann oft nicht mehr zusammen und verursacht Leiden.

Der Wiener Psychologe und Psychotherapeut Saam Faradji hat sich mit den Auswegen beschäftigt.

SN: Wie arbeiten diese Grundüberzeugungen in uns?

Faradji: Die Grundüberzeugungen bestimmen die Gedanken und beeinflussen unsere Reaktionen in bestimmten Situationen. So werden sie dann zu Erfahrungen. Wenn ich als Kind den Glaubenssatz entwickelt habe: „Ich bin kein liebenswerter Mensch“ oder: „Wenn ich Bedürfnisse habe, verlassen mich die Menschen“, dann wird das meine Beziehungen bestimmen. Wir alle haben Glaubenssätze, viele davon sind positiv, viele davon nicht förderlich. Es sind also nicht die Ereignisse der Vergangenheit, die unser Leben bestimmen, sondern die Grundüberzeugungen, die wir aufgrund von Ereignissen entwickelt haben.

SN: Wie findet man seine negativen Glaubenssätze?

Meist drängen sie sich durch Leiden auf. Es nützt dann nichts, mit kühler Vernunft dagegenzuarbeiten. Die negativen Glaubenssätze sind ja eng mit Emotionen verknüpft, mit schmerzvollen, die wir nicht wiedererleben wollen. Dann können Gespräche mit einem Fachmann guttun, in denen man übt, Gedanken unterscheiden zu lernen, ob sie für die Bewältigung bestimmter Lebenssituationen förderlich sind oder nicht. Es führt dann allerdings kein Weg daran vorbei, sich ins Leben zu stürzen und wieder Erfahrungen zu machen.

SN: Was kann man selbst tun?

Der erste Schritt ist, den Schmerz wichtig zu nehmen, denn der will mir etwas sagen. Dem Schmerz sicherheitshalber auf Dauer ausweichen zu wollen hieße, sich aus dem Leben zurückzuziehen. Und es führt dazu, dass man die alten Glaubenssätze und Erfahrungen nicht mehr überprüft, ob sie stimmen oder nicht. Also müssen wir manchmal ein emotionales Risiko eingehen, etwa wieder eine Beziehung. Das heißt dann ja nicht automatisch, dass alles super wird, aber

dass wir irgendwann eine Beziehung finden, in der wir einander bereichern.

SN: Welche Hilfestellung können Sie als Therapeut geben?

In der Therapie sage ich von Anfang an, dass die Gespräche nur eine Orientierung sind. Erst die Erfahrung bringt die Veränderung. Erfahrungen braucht man, denn auf der emotionalen Ebene greifen vernünftige Überlegungen nicht. Erst durch die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, gibt es Änderung. Ich versuche Betroffene zu motivieren, Schritte zu setzen, um die nicht förderlichen Glaubenssätze zu verändern, damit sich Herausforderungen oder auch der Alltag besser bewältigen lassen. Einige können das schnell, andere brauchen dafür mehr Zeit. Es gibt auch Menschen, die nicht dazu bereit sind.

Alte Gefühle lassen sich heilen

BILD: SNI/STOCK

SN: In vielen Fällen werden Beziehungen betroffen sein. Was kann der Partner tun?

Für den Partner ist es wichtig, zwischen Therapie und Beziehung zu unterscheiden. Er soll nicht der Therapeut sein und die Beziehung nicht die Therapie. Ein wertschätzender Umgang ist natürlich förderlich. Man sollte aber wissen, dass sich in unsicheren Situationen trotzdem alte Glaubenssätze zurückmelden können. Ein empathischer Umgang mit uns und unserem Partner unterstützt uns dabei, unsere Handlungen an für uns förderliche Gedanken zu orientieren.



BILD: SNI/STOCK

Saam Faradji ist klinischer Psychologe und Psychotherapeut. Er arbeitet nach vielen Jahren der Erfahrung mit onkologischen Patienten in eigener Praxis, wo er Selbsterfahrungsseminare leitet. Dieser Tage ist sein Buch „Das Aschenputtel-Prinzip: Von Selbstkritik und Strenge zu mehr Selbstliebe und Lebensfreude“, Verlag myMorawa, erschienen.

Gutachten stuft Glyphosat als nicht krebserregend ein

HELSINKI. Die verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erfüllten nicht die Kriterien, um den Unkrautvernichter Glyphosat als krebserregend zu bewerten, hieß es in dem Gutachten der europäischen Chemikalienagentur Echa am Mittwoch in Helsinki. Glyphosat steht im Verdacht, Krebs zu erregen. Die Risiken sind aber unter Experten umstritten. Im vergangenen Sommer hatte die EU-Kommission entschieden, dass das Mittel bis Ende 2017 zugelassen bleibt, weil sich die EU-Länder nicht über ein Verbot oder eine Verlängerung hatten einig werden können. Die Echa-Experten stuften das umstrittene Mittel aber weiter als eine Substanz ein, die die Augen ernsthaft schädigt und giftig für Organismen im Wasser sei. Die EU-Kommission erklärte am Mittwoch, sie habe die Bewertung zur Kenntnis genommen. Nach Eingang der endgültigen Version werde sie ihre Diskussionen mit den EU-Mitgliedsstaaten wieder aufnehmen.

Umweltorganisationen fordern, die Zulassung des Unkrautvernichters zum Jahresende auslaufen zu lassen. Glyphosat sei nicht nur für Menschen gesundheitsgefährdend, sondern auch maßgeblich für das Artensterben in der Agrarlandschaft verantwortlich. Eine europäische Bürgerinitiative, bei der Umweltorganisationen aus 13 Ländern mitmachen, will bis Ende Juni eine Million Stimmen gegen das Unkrautgift sammeln und ein EU-weites Verbot durchsetzen. SN, dpa

KURZ GEMELDET

EU will schärfere Kontrolle der Lebensmittel

STRASSBURG. Als Konsequenz mehrerer Skandale wird die Lebensmittelkontrolle in der EU deutlich verschärft. Das Europaparlament verabschiedete eine Verordnung, mit der in der Versorgungskette vom Erzeuger bis zum Verbraucher ein umfassendes Kontrollsystem eingeführt werden soll. Dieses betrifft Lebensmittel, Futtermittel, die Tierzucht, die Verwendung von Pestiziden, die ökologische Landwirtschaft sowie die geschützten Herkunftsbezeichnungen. SN, AFP

Krank zur Arbeit gehen ist eine „Zeitbombe“

Immer mehr Beschäftigte gefährden durch „Präsentismus“ ihre Gesundheit – und ihren Arbeitsplatz.

Der aktuelle Fehlzeitenreport zeigt, dass die Salzburger Beschäftigten mit durchschnittlich 10,2 Tagen pro Jahr die geringsten Krankenstandstage in Österreich haben. Krankenstandstage sind aber nicht immer ein verlässlicher Indikator zur Messung von Gesundheit oder Krankheit. Denn: Immer mehr Menschen gehen trotz Erkrankung arbeiten, laut Gesundheitsmonitor der AK bereits 40 Prozent. Dieses Phänomen wird Präsentismus genannt.

Langzeitstudien zeigen, dass Präsentismus zu erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Erkrankungen (etwa Depression) und generell zu einer erhöhten Krankenstandsfrequenz oder zu Langzeitkrankenstand führt. Krank zur Arbeit zu gehen ist eine „Zeitbombe“, die den Betroffenen oft nicht bewusst ist, denn paradoxerweise gefährden die Beschäftigten durch dieses Verhalten langfristig ihre Gesundheit und ihren Arbeitsplatz.

Präsentismus ist ein enormer Kostenfaktor. Die Folgekosten von Präsentismus sind im Schnitt zehn Mal höher, als wenn die Betroffene

in Krankenstand gingen. Es ist von einem Wertschöpfungsausfall von neun Prozent des Bruttoinlandsprodukts auszugehen. Das bedeutet für Österreich einen volkswirtschaftlichen Schaden von etwa 30 Milliarden Euro pro Jahr.

Präsentismus ist ein „Produkt“ der heutigen Arbeitswelt, in der der Mensch nicht nur seine Arbeitskraft verkauft, sondern vielfach sich selbst wie ein Produkt verwaltet, optimiert und präsentiert. Vielen fällt die Grenzziehung zwischen Arbeit und Leben immer schwerer. Durch Unternehmenskonzepte wie Termin- oder Projektarbeit, ergebnisbezogene Leistungs- und Bewertungsformen wird Kranksein nicht nur zu einem individuellen Problem, sondern verliert seine Legitimität.

Was tun? Es braucht eine umfassende Veränderung der Arbeitswelt – weg von einer sturen Leistungsoptimierung und hin zu einer den menschlichen Bedürfnissen gerecht werdenden Orientierung. Dazu gehören: genug Personal und wenig Überstunden. Dabei ist der

Betriebsrat bei der Personalbemessung einzubinden. Außerdem: Keine Gutscheine und Prämien für jene, die nicht in Krankenstand gehen, sowie keine Fehlzeitenbriefe!

Unternehmen und Gesellschaft müssen für das Phänomen des Präsentismus sensibilisiert werden. Präsentismus muss also für Führungskräfte, Betriebsräte und Sicherheitsvertrauenspersonen (als neuer Ausbildungsinhalt) zum Thema werden. Arbeitnehmerschützer raten: Versuchen Sie, dass Sie die eigenen Grenzen und Bedürfnisse wieder bewusst wahrnehmen, beachten und auch kommunizieren. Sprechen Sie mit Ihrem Betriebsrat oder einer Sicherheitsvertrauensperson über belastende Arbeitssituationen.

Bernd Wimmer, BA MA ist Soziologe und Referent der Abteilung Sozialpolitik der AK Salzburg, Referat ArbeitnehmerInnenschutz und Betriebliche Gesundheitsförderung. Psychologische Hilfe auch: Tel. 0664/1008001 oder WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT

SN-PRAXIS
Bernd Wimmer

