

Quer gedacht mit Annelie Keil

## **Lust auf Arbeit**

Motiv aller Arbeit ist Lust auf Leben. Arbeit ist das tägliche Brot des Lebens. Als Kinder arbeiten wir uns ins Leben hinein. Niemand kommt als arbeitsames, kluges, musizierendes oder liebenswerte Wesen zur Welt, sondern wird es durch Entwicklung. Hart arbeitend lernen wir essen gehen, sprechen und spielen. Geistige, seelische und soziale Anstrengung ist erforderlich, um den aufrechten Gang zu üben. Stimmungslagen müssen erkannt, Gefühle wie Liebe, Mitgefühl, Angst oder Wut gelernt und gelebt werden. Miteinander sprechen, streiten und zusammen arbeiten sind Fähigkeiten, die lebenslang erarbeitet werden. Arbeitslust braucht ein Motiv. Auch subjektive Gesundheit ist das Werk eigener Arbeit. Leben bedeutet Arbeit vom Augenblick der Zeugung bis zum letzten Atemzug. Der kleine Mensch muss als Embryo mitarbeiten, Werkzeuge wie Hände, Füße, Herz und Gehirn entwickeln und Wesentliches gelernt haben, um das Licht der Welt zu erblicken. Die ersten neun Monate sind die kürzeste Lehre und Azubi-Zeit im menschlichen Leben! Lust auf Arbeit und Arbeitsmotivation hängen eng mit Neugier zusammen. Der kleine Mensch ist gierig und gezwungen, Neues zu lernen, wenn er überleben will. Auch weiterhin möchten Menschen lernen, Lebensräume gestalten, Ideen verwirklichen, zeigen, was sie können und anerkannt werden. "Ich kann das schon allein" ist der stolze Satz eines Kindes, das die Welt erobert und das beglückende Gefühl von Freiheit, Selbständigkeit und Selbstbewusstsein spürt. Nur arbeitend und gestaltend beweist der Mensch seine Talente, Fähigkeiten und Hoffnungen und sorgt für seinen Lebensunterhalt. Die Verweigerung dieser Möglichkeit gefährdet die Gesundheit auf allen Ebenen menschlicher Existenz. Auch nach der Phase der Erwerbsarbeit stiften Neugier, Anteilnahme, Beteiligung und Lust auf Arbeit zum Lebensglück an. Wie lange dies anhält und für eine auch unterstützte Selbständigkeit und Zufriedenheit sorgt, ist das Ergebnis unserer biografischen Lebens-Arbeit.

Quer gedacht mit Annelie Keil

## **Aufgabe**

Leben ist Aufgabe. Uns ist „aufgegeben“, aus dem Geschenk der nackten Geburt das eigene Leben zu entwickeln. Aus dem geheimnisvollen Anfang gilt es etwas zu machen! Leben ist keine Rechenaufgabe, weil es unvorhersagbar, unberechenbar und voller Geheimnisse ist. Wir kommen ungefragt zur Welt, wissen nicht, was uns erwartet und wie viel Zeit wir haben. Leben hat nichts versprochen, aber hält viel, wenn wir die Gestaltungsaufgabe annehmen. Die Herausforderung des Lebens besteht darin, Einzelaufgaben zu meistern. Kindheit und Jugend, Schulzeit, Berufsausbildung, Berufstätigkeit, Partnerschaft, Familie und Freundschaften, gesellschaftliches und kulturelle Leben, Älterwerden, Sterben und Tod sind die spezifischen Aufgaben, die für

jeden von uns biografisch mit den Lebensphasen verbunden sind. Wie wird und bleibt man ein neugieriger, liebender oder mitfühlender Mensch? Wie gehen wir mit Krisen, Enttäuschungen und Irrtümern um? Welche Aufgaben stellen sich in unseren Partnerschaftsbeziehungen oder denen zu Eltern, Kindern oder Freunden? Welche Kreativität verlangt die eigene Gesundheit, das Glück oder das gemeinschaftliche Wohlbefinden? Wie gehen wir mit Krankheit um? In welchen Gefühlslandschaften bewegen wir uns? Leben konkretisiert sich in erfüllten Aufgaben. Manche werden zur Routine wie die Strukturierung des Alltags, die Zeiteinteilung, das Einkaufen. Andere verlangen Phantasie und Flexibilität wie die Bewältigung einer Arbeitslosigkeit. Wieder andere verdrängen wir. Auferlegte wie selbst gestellte Aufgaben können über- oder unterfordern, Befriedigung oder Unzufriedenheit erzeugen. Wer keine Aufgaben bekommt oder sich selbst keine mehr stellt, ist gesundheitlich gefährdet. Die Balance zwischen Tun und Lassen zu finden, ist eine der großen Gesundheitsaufgaben. Die Mischung aus Entwertung, Hilflosigkeit, Langeweile und Unentschiedenheit führt viele Menschen in die Depression und versperrt ihnen den Zugang zu ihren konkreten Lebensaufgaben.

Quer gedacht mit Annelie Keil

### **Krise**

Jede tiefe Krise ist Gleichgewichtsverlust und Veränderungsangebot zugleich. Ein Schatten fällt auf das Bisherige. Nur wenige Krisen sind leicht zu managen und oder mit einigen Tricks vom Tisch. Das gilt besonders für Lebenskrisen wie schwere Krankheiten und große Verluste, aber auch für politische oder wirtschaftliche Krisen, die an die Wurzeln gehen. Hier geht es um die Suche nach Ursachen, die Bedeutung und die Bereitschaft zu Veränderung. Krisen erschüttern eine bisherige Ordnung, führen zu Orientierungsverlust und Verunsicherung und verführen Menschen dazu, sich an das Bisherige zu klammern, auszuweichen oder zu kitten, was eigentlich schon zerbrochen ist. Krisen kommen selten überraschend. Sie kündigen sich an wie das Wasser, das durch kleine Blasen den kritischen Zustand einleitet, der zum Kochen führt. Nicht immer folgt einem kritischen Zustand eine Krise. Kinder durchlaufen unerkannte Krankheiten. Die Kurzarbeit soll die Krise der Arbeitslosigkeit abfangen. Kurzfristig genießen Betroffene den „kritischen Zustand“, weil mehr Zeit für Kinder, Eltern und private Arbeiten bleibt. Aber schnell stellt sich die Angst um den Arbeitsplatz ein, Misstrauen, Ärger und Ohnmachtsgefühl übernehmen das „Krisenmanagement“ und oft gelingt es den Betroffenen dann nicht mehr, sich ein realistisches Bild von der Krise zu machen. Zur Chance wird eine Krise nur dann, wenn ihre Ursachen begriffen, die notwendigen Schlussfolgerungen gezogen und erforderliche Unterstützungsmöglichkeiten gesucht und gefunden werden. Krisen sind Strukturprinzipien allen Lebens. Ohne Widerstand und Wandel wäre menschliche Existenz nicht möglich. Existenzkrisen sind Entwicklungs- und Reinigungskrisen, die durch uns

hindurch fegen, klar Schiff machen und auch Ecken nicht auslassen. Sie fordern den Menschen auf, zu prüfen, wie er in eine schwierige Situation hineingeraten ist, wie es sich dort anfühlt und auf welchem Wege er wieder aus der Krise kommt, unter der er leidet.

Quer gedacht mit Annelie Keil

## **Lohn**

Lohn ist mehr als das Geld, das wir im Austausch für eine Arbeitsleistung bekommen. Wenn ein Umweg, große Mühe oder Geduld „gelohnt“ haben, beschreiben wir einen anderen Gewinn. Ein Kind, das mit einem Bonbon oder einem Spielzeug für „Liebsein“, gute Schulnoten oder spezifische Verhaltensweisen belohnt wird, ahnt, wie die familiären und gesellschaftlichen Belohnungssysteme aussehen können. Lohn und Belohnungen richten sich auf eine Art Ausgleich, berechnen nicht Lust und Frust, wollen „gerecht“ sein und entscheiden darüber, welchen Wert eine Arbeit, das Verhalten und die Anpassungsleistung eines Menschen für die Umwelt haben, in der sie erbracht werden. So entsteht „Normalität“. Geld, ein freier Tag, eine Kiste Wein zum Firmenjubiläum, ein gutes Zeugnis, ein Empfehlungsschreiben nach der Kündigung, eine Beförderung, eine Abfindung gehören zu den sicht- und messbaren Leistungen in den verschiedenartigen Belohnungssystemen. Auf manchen, vor allem den ökonomischen Arbeits- Lohn oder den Urlaub gibt es einen Anspruch. Andere Belohnungsarten sind eher eine Art „Zubrot“. Dazu gehören vor allem Anerkennung, Lob, würdevoller Umgang miteinander. Ohne diese Art von Lohn können Kinder und überhaupt Menschen nicht wachsen, zur Arbeit motiviert oder zum Leben ermutigt werden. Wenn wir sagen, dass sich eine Arbeit, eine Durststrecke, ein Zeitaufwand, das Vertrauen in einen Menschen oder das bisherige Leben sich trotz aller Krisen und schwerer Aufgaben „gelohnt“ haben, dann sprechen wir von einem Gewinn, der weit über das Geld hinausgeht. Es geht dann um die Erfahrung von „Selbstwirksamkeit“, wie die Hirnforschung den persönlichen Erfolg nennt, um die Erfahrung, dass wir mit unserem Tun und Lassen Wirkungen auslösen können. Leistung, Vertrauen zu sich selbst und Anerkennung durch Andere müssen zusammenkommen, um ein Gefühl von Zufriedenheit auszulösen. Als Grundlage gesundheitlichen Wohlbefindens zeigt sich diese Zufriedenheit im Genießen und Formen der Selbstbelohnung