

Neues auf dem Markt der Bücher

Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht. | *Jenny Besinger*

Wer kennt sie nicht, die Vorfreude auf den bevorstehenden Feierabend oder auf das kommende Wochenende. Wenn ein anstrengender Arbeitstag geschafft ist, freuen wir uns auf Erholung und Entspannung. Einige treiben dann Sport, hören Musik oder gehen ins Theater, andere lesen ein gutes Buch auf der Couch. Dass Freizeit haben für unsere Gesundheit dringend notwendig ist, beschreibt Joachim Bauer in seinem neuesten Buch „Arbeit – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht“. Darin zeigt der Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut, der an der Universität Freiburg lehrt, eindrücklich, die beiden Seiten der Arbeit. Er schreibt: „Menschliche Arbeit kann ein Betätigungsfeld unserer Kreativität sein, eine Quelle der Freude und des Stolzes, der Anerkennung und der sozialen Verbundenheit. Mehr noch: Was wir beruflich tun, kann ein wesentliches Element unserer personalen Identität ausmachen.“ Andererseits werden immer häufiger die Diagnosen „Burn-Out-Syndrom“ oder Depression gestellt. Schuld daran ist – nach Bauer – unsere Arbeit, die unter anderem mit den Schlagworten „Beschleunigung“, „Verdichtung“, „Multitasking“, „Fragmentierung der Arbeitsabläufe“, „hohe Zunahme des beruflichen Pendelns“ oder „einem hohen Maß an Kommunikationsfähigkeit“ beschrieben werden kann. Um so wichtiger sei es, im Berufsleben eine gewisse Balance zu finden. Und dazu gehöre auch die konsequente Trennung von Beruf und Privatleben. Der technische Fortschritt der vergangenen Jahre erschwert dieses Vorhaben; so lassen uns Handys immer erreichbar bleiben, E-Mails werden häufig auch außerhalb der Arbeitszeit gelesen und beantwortet. Der Blick aufs Smartphone bestimmt längst unsere Angewohnheiten. Die Folge sind Stress und Unzufriedenheit. In seinem Buch schildert Joachim Bauer die Situation von derzeit rund 41 Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in Deutschland. In sieben Kapiteln beschreibt er, wie sich die Arbeitswelt in den vergangenen 200 Jahren verändert hat (vom Ende des Agrarstaates bis zur „Kultur des neuen Kapitalismus“ und der „Müdigkeitsgesellschaft“), wie sich Arbeit auf unser Gehirn auswirkt, worin sich „Burnout“ und „Depression“ unterscheiden, aber auch, welchen Blick Philosophen wie Ernst Jünger und Hannah Arendt auf Arbeit haben. Dabei blickt der Autor auch auf die Anfänge ins antike Griechenland und ins Reich der Römer. Hier wurde schließlich darüber nachgedacht, was Arbeit für das Individuum bedeutet. Bei der Bewertung der Arbeit hat griechische Denker vor allem die Frage beschäftigt, inwieweit, Arbeit die Würde des Menschen wahrt oder beschädigt. Freilich teilen wir heute die Meinung nur eingeschränkt, dass es angesehene und verachtete Berufe gibt. Allerdings erleben wir auch heute noch, dass Beschäftigte ihre Arbeit



Joachim Bauer: **Arbeit**
Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht
 Blessing Verlag, München 2013
 270 Seiten, 19,99 Euro

als „gut“ oder „schlecht“ einschätzen. Laut einer Umfrage von Infratest bewerten immerhin ein Drittel der Befragten ihre Arbeit als „schlecht“. Bei Beschäftigten in sogenannten „prekären Arbeitsverhältnissen“, also solchen, die von ihrem Einkommen nicht leben können, ist es sogar die Hälfte. Und dennoch lernen wir bei Bauer: Keine Arbeit zu haben, ist keine Alternative, da wir ohne sie nicht leben können. Für die Lebenszufriedenheit brauchen wir Arbeit, sonst besteht die Gefahr krank zu werden. Und die häufigsten und bekanntesten Phänomene, über die in der jüngsten Vergangenheit, sich auch die Medien immer wieder auslassen, sind Burnout und Depression. Interessant ist hier die Gegenüberstellung der beiden Krankheiten, die fälschlicherweise häufig in einen Topf geworfen werden. So kann das Burn-out-Syndrom anhand drei typischer Merkmale beschrieben werden: anhaltende emotionale Erschöpfung, unüberwindbare, vorher nicht vorhandene emotionale Aversion oder Zynismus gegenüber den Menschen, für die man beruflich tätig ist sowie Effizienzverlust am Arbeitsplatz. Die Depression wird begleitet von anhaltendem Verlust der allgemeinen Lebensfreude, des Selbstwertgefühls einhergehend mit Selbstvorwürfen oder Schuldgefühlen und aufkommenden Selbsttötungsgedanken. Der Autor gibt Tipps, wie man diesen Krankheiten vorbeugt, macht aber auch klar, dass nicht jeder Stress negativ ist, sondern gewisse Dosierungen sogar förderlich sein können. Großen Wert legt Bauer außerdem auf den Wert von vorschulischer und schulischer Bildung, da Schulabschlüsse und Berufsabschlüsse vor prekären Arbeitssituationen bewahren. Er ermutigt Chefs wie Auszubildende zum Lob, weil auf dieses Belohnungssystem unser Gehirn angewiesen ist und entsprechende Botenstoffe produziert. Und er plädiert für Kollegialität und gute Führung: „Voraussetzung für die Aktivierung der Motivationssysteme des menschlichen Gehirns und die Freisetzung seiner Botenstoffe ist soziale Akzeptanz“. Am schnellsten erkranken Menschen dort, wo sie keine kollegiale Unterstützung erhalten.

Prof. Dr. med. Joachim Bauer, der für seine Forschungsarbeiten mit dem Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie ausgezeichnet wurde, vereint in seinem Buch Geschichte, Psychologie, Neurologie Philosophie und Medizin. Er liefert ein ausführliches Literaturverzeichnis und mehrere hundert Anmerkungen, die sich am Ende des Buchs wiederfinden und die seine Argumentation nachvollziehbar machen. Eine empfehlenswerte Lektüre für all diejenigen, die sich mit Arbeit und Ausbildung beschäftigen.

Neues auf dem Markt der Bücher

Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht – Ein Übungsbuch | Sigrid Feger

Im Rahmen des Fortbildungsprogramms der Schulstiftung hatte ich Gelegenheit, bereits ein Seminar bei Herrn Hinderer zu besuchen („Meine Stimme – mein Sprechen“), in dem Grundlegendes zur Lautbildung, Artikulation, einem stimmschonenden und die Stimme entspannenden Umgang vermittelt und geübt wurde. Das Übungsbuch beinhaltet all dies und noch mehr und bietet somit die Möglichkeit, sich in aller Ruhe und den im Alltag zur Verfügung stehenden Zeitfenstern mit dem Thema zu beschäftigen, Übungen auszuwählen, die einem liegen und dem individuellen Entwicklungs- und Trainingsbedarf entsprechen.

Wie der Titel bereits verrät, ist es ein „Übungsbuch“ – die Lektüre ist also sinnvollerweise durch das Ausprobieren sehr vielfältiger und verschiedenartiger Übungen zu begleiten – hier dürfte für jeden Geschmack und Bedarf etwas dabei sein.

Das Übungsbuch richtet sich in erster Linie an Studierende des Lehramts, Referendare und Lehrerinnen und Lehrer, die sich selbst weiterentwickeln wollen bzw. an der Ausbildung der Referendare z.B. als Mentoren, beteiligt sind. Doch finden sich auch viele Anregungen, die im Unterricht mit den Schülerinnen und Schülern sinnvoll umgesetzt werden können, nicht nur im Sprachunterricht, auch im Zusammenhang mit Referaten (Verbesserung der Artikulation, Umgang mit Lampenfieber, Körpersprache u.v. mehr); auch Kollegen, die Theatergruppen an der Schule betreuen, dürften hier wertvolle Anregungen finden.

Dass das Autorenteam einen sehr guten Einblick in Anforderungen und Bedarfe des Lehrberufs hat, wird immer wieder deutlich und macht die vielseitige Herangehensweise an das Thema „Stimme und Sprechen“ besonders anschaulich und fruchtbar.

Die zu Beginn gegebene profunde Darstellung der Anforderungen des Sprechberufs „Lehrer“ mit seinen vielfältigen Kommunikationsbereichen zeigt die Notwendigkeit auf, den Umgang mit der eigenen Stimme und dem Sprechen zu hinterfragen und zu verbessern. Die gut nachvollziehbaren Hinweise zum Thema Feedback – erhellend auch für den geübten Feedbackgeber oder –nehmer, sind einsetzbar in der Referendarsausbildung, beim Kollegenfeedback oder im Zusammenhang mit der Besprechung von Schülerreferaten und GFS und enthalten wertvolle Anregungen und leicht anwendbare Fragestellungen. Das Kapitel „Körperlicher Ausdruck“ veranschaulicht den Zusammenhang zwischen einer unangestregten Körperhaltung und einer entspannten Stimme sowie der gewünschten



Sieglinde Eberhart und
Marcel Hinderer
**Stimm- und Sprechtraining
für den Unterricht**
Schöningh UTB, 2014

Präsenz und Überzeugungskraft. In dem Kapitel finden sich zahlreiche kleine Übungen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen – was

einen tatsächlichen Einsatz realistisch macht. Die Kapitel „Atmung“ und „Stimme“ erläutern grundlegende Zusammenhänge und machen diese durch einfache Übungen anschaulich und erlebbar. Das Folgekapitel zeigt Übungsmöglichkeiten, die eigene Stimme zu trainieren und zu stärken, aber auch, sie im Alltag zu schonen, z. B. mithilfe von Techniken wie dem „Atemwurf“, mit denen ein durchdringendes stimmliches Signal ohne ein unnötiges Strapazieren der Stimme erreicht werden kann.

Ein weiteres Kapitel widmet sich „Stimmuffälligkeiten“; anhand der gegebenen Darstellungen lässt sich entscheiden, ob ggf. erweiterter therapeutischer Handlungsbedarf besteht, vor allem aber werden vorbeugende und auch Hilfsmaßnahmen an die Hand gegeben.

Das ausführliche Kapitel „Artikulation“ stellt Ausspracheregeln zusammen und veranschaulicht diese anhand zahlreicher Beispiele, unterstützt durch Übungen, die die Artikulation verbessern helfen. Auch diese lassen sich mit Sicherheit gewinnbringend und unterhaltsam auch für Schülerinnen und Schüler, nicht nur in einer Theater-AG, einsetzen. Gleiches gilt für Hinweise und Übungen der Kapitel „Gekonnt vorlesen“ und „Lampenfieber“. Der Umgang mit dem Thema „Lampenfieber“ setzt den Akzent auf die positiven „Nebenwirkungen“, die Lampenfieber mit sich bringt. Es ist also nicht Ziel, Lampenfieber zu beseitigen, was utopisch wäre, sondern es auf ein Maß zu reduzieren, in dem es Spannung und Dynamik in den „Auftritt“ bringt.

Zum Erreichen einer „Führungshaltung im Unterricht“ werden Körperhaltung, Sprechen und Stimme, Umgang mit Regeln, Einholen von Ruhe nach freieren Arbeitsphasen oder zu Beginn der Unterrichtsstunde, der Einsatz von Sprechpausen, eine deutliche Artikulation und eine angemessene Stimmführung als zur Verfügung stehendes Gesamtpertoire in Zusammenhang gebracht. Dieses Kapitel stellt somit eine Zusammenführung dar, entsprechend wird hier an den jeweiligen Stellen auf die zentralen Übungen aus den vorangegangenen Kapiteln verwiesen.

Hierin wird deutlich, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, sich dem Buch zu nähern. Es ist sicher empfehlenswert, aber keineswegs notwendig, der Chronologie zu folgen, was Lesbarkeit, Umsetzbarkeit und Motivation des Übungsbuchs deutlich steigert.