

## **Arbeitslosigkeit. Was wir aus psychologischer Perspektive wissen und was wir tun können**

**Michael Frese, Universität Giessen**

**Erschienen in: Aus Politik und Zeitgeschichte 40-41/29. September 2008**

Arbeitslosigkeit ist eines der einschneidendsten und für das Wohlbefinden schädlichstes Ereignisse, die eine Gesellschaft bereithält. In der Arbeits- und Organisationspsychologie wurde der Bereich Arbeitslosigkeit intensiv untersucht (Kieselbach, Winefield, Boyd, & Anderson, 2006); wir kennen die Folgen von Arbeitslosigkeit relativ genau. Trotz dieses hohen Wissensstands werden die psychischen Kosten der Arbeitslosigkeit kaum in der Politik thematisiert; die Arbeitslosigkeitspolitik nimmt die psychologischen Methoden der Verringerung der negativen Folgen der Arbeitslosigkeit kaum zur Kenntnis.

Dies ist umso befremdlicher, als Arbeitslosigkeit aufgrund der erhöhten Elastizität der Arbeit im Zuge der Globalisierung mit zunehmender Häufigkeit große Teile der Gesellschaft treffen wird. Die meisten jungen Menschen müssen sich darauf einstellen, dass sie irgendwann in ihrem Leben einmal oder mehrere Male arbeitslos sein werden.

Warum wirkt sich Arbeitslosigkeit so negativ aus? Die Arbeit hat viele Funktionen für den Menschen (Frese, 1985; P. B. Warr, 1987). Sie gibt der Zeit (Tag, Woche, Jahren) eine klare Struktur. Die Arbeit lässt den Menschen sinnvoll an der Gesellschaft teilnehmen und erlaubt es, die produktiven Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen. Die Arbeit vermittelt Perspektive und soziale Kontakte. Erst über die Arbeit erhalten die Menschen finanzielle Mittel, um ihr Leben zu gestalten. Wenn nun die Arbeit wegfällt, gibt es zusätzliche Stressbedingungen, die nicht nur darin liegen, dass die ganzen positiven Aspekte der Arbeit (sozialer Kontakt, produktives Bedürfnis, Perspektive, Struktur, finanzielle Sicherheit) wegfallen, sondern zusätzlich negative Aspekte hinzukommen: Die frustrierende Suche nach einer Arbeitsstelle, die schwierigen Gespräche mit einem Partner und vor allem mit den Kindern, wenn man ihnen den Schulausflug oder das gewünschte Geschenk nicht mehr kaufen kann; der Verlust von sozialen Kontakten, der auch dann stattfindet, wenn die Arbeitskollegen alles tun, um die Person aufzufangen. Arbeitslosigkeit ist also ein

einschneidendes negatives Erlebnis. Kein Wunder, dass Arbeitslosigkeit zu Depressivität und psychosomatische Beschwerden führt.

Aber es gibt auch Positives zu vermelden. Ein wichtiges Forschungsergebnis - eindeutig durch Längsschnittuntersuchungen belegt (McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005; Murphy & Athanasou, 1999): Die negativen Effekte der Arbeitslosigkeit verschwinden (zumindest weitgehend), wenn man wieder eine Arbeitsstelle findet. Andererseits muss es sich bei dieser neuen Arbeit auch um eine gesellschaftlich anerkannte Arbeit handeln. Solche Arbeitsstellen, die unter dem Deckmantel der Arbeitslosigkeit laufen (wie z.B. ABM Stellen), die aber keine wirkliche Teilhabe an den positiven Momenten von Arbeit darstellen (z.B. im Sinne von gesellschaftlicher Anerkennung dieser Arbeit), führen tendenziell zu denselben negativen Ergebnissen wie die Arbeitslosigkeit selbst.

Arbeitslosigkeit bedeutet zunächst einmal den Verlust der Arbeit und damit den Verlust der Ressourcen, sein Leben zu gestalten. Die Arbeit verleiht der Person Bedeutung. Ein Wissenschaftlicher hat dies einmal mit der Metapher beschrieben, dass dem Menschen die Vitamine des nützlichen Lebens entzogen werden, und dass sich dann eben Krankheit einstellt (P. B. Warr, 1987). Beispiele für solche „Vitamine“, die in der Arbeit liegen, sind Einflussmöglichkeiten, Einsatz der eigenen Qualifikationen, bedeutungsvolle Ziele zu verfolgen, soziale Kontakte, Sicherheit, Einkommen.

Was sind die Folgen der Arbeitslosigkeit? Die Forschungslage ist eindeutig: Langanhaltende Arbeitslosigkeit führt zu Depressivität, zu psychosomatischen Beschwerden, zu verringertem Wohlbefinden und zu erhöhten negativen psychologischen Folgen (McKee-Ryan et al., 2005; Murphy & Athanasou, 1999). Diese negativen Effekte der Arbeitslosigkeit sind abgesichert durch sorgfältige wissenschaftliche Längsschnittuntersuchungen; sie können und dürfen nicht mehr negiert werden. Depression beinhaltet erhöhte Niedergeschlagenheit (oft steigt die Depression auch bei vorher unauffälligen Individuen so stark an, dass sie als psychiatrisch auffällig beschrieben werden muss (Frese & Mohr, 1987). Oft wird die Niedergeschlagenheit so groß, dass Menschen an Selbstmord denken. Die Niedergeschlagenheit äußert sich in langsameren Bewegungen, langsamerer Gehgeschwindigkeit, verringertem Interesse am Leben usw. Die psychosomatischen Beschwerden beinhalten häufigere Schmerzen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder andere Schmerzsyndrome), aber auch eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Ja, es ist auch

erwiesen, dass das Immunsystem des Menschen in Stresssituationen leidet, und dass deswegen eine erhöhte Anfälligkeit für alle möglichen Infektionen entstehen (Herbert & Cohen, 1993). Arbeitslosigkeit verringert die mit dem Wohlbefinden einhergehende längere Lebenserwartung, und sie führt dazu, dass sich negative Gewohnheiten, wie z.B. ein Alkoholproblem, verstärken (Kieselbach & Wacker, 1985). Wenn sowieso Risse in der Ehe eines Arbeitslosen existieren, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sich diese Risse in der Zeit der Arbeitslosigkeit verstärken.

Arbeitslosigkeit führt allerdings nicht unweigerlich zu diesen negativen Effekten. Wenn Menschen davon ausgehen können, dass die Arbeitslosigkeit nur vorübergehend ist, ergeben sich z.B. keine negativen Effekte. Auch sind die negativen Effekte in den ersten Monaten der Arbeitslosigkeit oft eher gering. Manchmal kommt es hier zu paradoxen Effekten. Manche erleben z.B. die ersten Woche der Arbeitslosigkeit geradezu als Urlaub. Erst mit der Länge der Arbeitslosigkeit kommt es zu den psychisch verheerenden Folgen. Bei Langzeitarbeitslosigkeit sind die negativen Effekte etwa doppelt so hoch wie bei kurzer Arbeitslosigkeit (McKee-Ryan et al., 2005).

Ein zweiter Faktor, der die negativen Effekte der Arbeitslosigkeit verringert, sind ausreichende finanzielle Mittel. Dies führt zu dem überraschenden Ergebnis, dass Arbeitslose, die entgegen dem Gesetz Schwarzarbeit machen, gesünder sein dürften als diejenigen, die sich gesetzestreu verhalten und nicht nebenher arbeiten. Je mehr arbeitsähnliche Aufgaben übernommen werden, desto geringer dürften die negativen Effekte sein. Das gilt nicht nur für Schwarzarbeit, sondern auch für ehrenamtliche Tätigkeit, wie z. B. Arbeit in Vereinen oder in einer Arbeitsloseninitiative. Auch Menschen, die leicht eine andere gesellschaftlich wichtige Rolle einnehmen können, sei es weil diese Rolle in ihrer Umgebung geschätzt wird oder weil die Person eine solche Rolle als positiv empfindet, leiden weniger: Zum Beispiel werden Frauen, die gerne wieder die Hausfrauen- und Mutterrolle einnehmen, vor den negativen Effekten der Arbeitslosigkeit geschützt (Repetti, Matthews, & Waldron, 1989; P. Warr & Parry, 1982). Dies gilt aber eben nicht für Frauen, die diese Rolle nicht einnehmen können oder wollen, z.B. Alleinstehende mit Kindern – hier zeigen sich wieder erhöhte negative Effekte (natürlich gilt auch, dass heute mehr Frauen, eine Arbeitsstelle wünschen und sich nicht als Hausfrau definieren lassen wollen).

Ein anderes paradoxes Resultat der Arbeitslosigkeit besteht darin, dass gerade diejenigen, die besonders motiviert sind, wieder eine Arbeitsstelle zu bekommen, (für die also die Arbeit einen zentralen Stellenwert bildet) am meisten unter der Arbeitslosigkeit leiden (McKee-Ryan et al., 2005). Das ist zunächst einmal nicht überraschend, denn was man gerne haben möchte, fehlt einem auch mehr, wenn es nicht zur Verfügung steht. Es ist aber insofern ein paradoxes Resultat, als die Gesellschaft vom Arbeitslosen verlangt, motiviert nach einer Arbeit zu suchen. Genau diejenigen, die sich an diese „gesellschaftliche Vorschrift“ halten, leiden besonders darunter. Problematisch ist es darüber hinaus, dass das Interesse an einer Arbeitsstelle mit zunehmender Länge der Arbeitslosigkeit abnimmt – die Zentralität der Arbeit reduziert sich. Dies eines der vielen Gründe, die dafür sprechen, Langzeitarbeitslosigkeit zu verringern.

Je weniger Geld zur Verfügung steht und je mehr dies einen belastet, desto negativer sind die Effekte der Arbeitslosigkeit (Frese, 1987; McKee-Ryan et al., 2005). Auch hier gibt es wieder einen paradoxen Effekt. Auf der einen Seite führen finanzielle Probleme dazu, dass man aktiver nach einer Arbeit sucht (Wanberg, Kanfer, & Rotundo, 1999). Auf der anderen Seite sind allerdings diejenigen, die unter finanziellen Problemen leiden, psychisch besonders gefährdet. Die finanzielle Situation ist oftmals auch als vermittelndes Glied zur Depressivität und zu psychosomatischen Beschwerden gezeigt worden (Frese & Mohr, 1987). Das führt übrigens zu dem paradoxen Effekt, dass sowohl die „Konservativen“ wie auch die Sozialdemokraten Recht haben, wenn sie die Arbeitslosigkeit beschreiben. Die Konservativen haben Recht, wenn sie sagen, dass Geldmangel zu erhöhter Aktivität auf dem Arbeitsmarkt führt. Die Sozialdemokraten haben Recht, wenn sie darauf hinweisen, dass erst finanzielle Probleme zu den negativen Effekten eines reduzierten Wohlbefindens und erhöhter psychosomatischen und psychischen Beschwerden in der Arbeitslosigkeit beitragen. Auch hier ist es sinnvoll, den Zeitrahmen zu betrachten. Kurzfristig erhöht Geldmangel die Motivation, eine Stelle zu suchen; langfristig tragen finanzielle Probleme allerdings dazu bei, dass sich die negativen Effekte der Arbeitslosigkeit erhöhen. Das bestehende soziale System ist also umgekehrt konfiguriert als es die psychologischen Forschungsergebnisse nahe legen würden: Gerade am Anfang erhalten die Arbeitslosen typischerweise ein relativ gutes Einkommen aus der Arbeitslosenunterstützung, und erst langfristig wird das Einkommen im Rahmen der Hartz IV-Gesetzgebung finanziell abgesenkt. Aus psychologischer Sicht wäre möglicherweise das Gegenteil vorzuschlagen (hier ist es allerdings notwendig, Alternativmodelle auch sorgfältig empirisch zu überprüfen).

Die vergleichsweise hohe finanzielle Unterstützung, die Arbeitslose in Staaten wie Deutschland erhalten, führt nur marginal zu geringeren psychischen Beschwerden, wenn man dies mit Staaten vergleicht (wie die USA), die den Arbeitslosen nur eine geringere finanzielle Unterstützung gewähren (McKee-Ryan et al., 2005).

Ein weiteres Paradoxon der Arbeitslosigkeit besteht in der Frage der Hoffnung. Es gibt zwar einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit (McKee-Ryan et al., 2005), wenn Arbeitslose hoffen, schnell wieder eine Arbeit zu finden. Dieser Effekt verkehrt sich aber in das genaue Gegenteil, wenn die Arbeitslosigkeit dann doch länger anhält und sich die Hoffnung zerstört. Arbeitslose, die hohe Hoffnungen auf eine Wiedereinstellung haben, werden also durch die immer wiederkehrenden Ablehnungen ihrer Bewerbungen noch mehr geschädigt, als wenn sie vornherein schon geringer Hoffnungen auf Wiedereinstellung haben (Frese, 1987). Dies ist insofern wichtig, als die meisten Menschen dazu tendieren, Arbeitslosen Mut zu machen und zu sagen „Das wird schon wieder. Du findest doch sicher einen Job mit deinen Qualifikationen.“ usw. Diese Art von Aussagen dient der Unterstützung von Hoffnungen und kann sich kontraproduktiv auswirken, wenn dann doch keine Arbeit gefunden wird.

Soweit zu den Effekten der Arbeitslosigkeit. Es folgen daraus Implikationen für die Politik:

- 1) Ist es eine vornehmliche Aufgabe der Politik, Langzeitarbeitslosigkeit zu verringern. Dies ist ein besonderes Problem für Deutschland, das im Vergleich zu manchen Nachbarn einen eher höheren Sockel an Langzeitarbeitslosen vor sich herschiebt. Hier ist mit allen gesellschaftlich akzeptablen Mitteln zu versuchen, die Länge der Arbeitslosigkeit zu verringern, weil gerade durch die lange Arbeitslosigkeit die negativen Effekte entstehen.
- 2) Bei den Kosten der Arbeitslosigkeit ist mit zu bedenken, welche Kosten durch die negativen gesundheitlichen Effekte der Arbeitslosigkeit entstehen. Zu diesen Kosten ist hinzuzufügen, dass sich durch die Arbeitslosigkeit die Lebenserwartung der Arbeitslosen verringern kann.
- 3) Alternative Rollen, die Arbeitslose einnehmen können, haben positive Effekte. Deshalb ist es sinnvoll, solche Rollen zu unterstützen. Es ist besonders beschämend, dass manchen Leuten die Möglichkeit der Arbeit und sogar die Möglichkeit

ehrenamtlicher Tätigkeit, versagt bleibt, z.B. Asylsuchenden. Asylsuchende, die schon aufgrund der traumatischen Situation in ihrem Heimatland und der oft belastenden Reise in ein europäisches Land traumatisiert sind, sollten nicht noch zusätzlich geschädigt werden, indem man Ihnen gesetzlich jede Arbeit verwehrt (darüber hinaus erhöhen sich natürlich auch die gesellschaftlichen Kosten für die Asylsuchenden, die oft sehr motiviert sind, eine Arbeit zu finden).

- 4) Alle Alternativrollen, einschließlich Schwarzarbeit, haben psychohygienische positive Funktion und sollten deshalb weniger stark verfolgt werden. Andererseits muss sichergestellt werden, dass die Arbeitslosen motiviert werden, eine Stelle zu übernehmen.
- 5) Die negativen Effekte der Langzeitarbeitslosigkeit treten bei finanziellen Problemen noch häufiger auf. Deshalb ist zu überlegen, die Arbeitslosen selbst entscheiden zu lassen, ob sie zu Beginn der Arbeitslosigkeit eine geringere Arbeitslosenunterstützung erhalten (was dann die Motivation, wieder eine Arbeitsstelle zu suchen, erhöht) und sie dann dafür länger oder später erhöhte Unterstützung erhalten, falls sie noch länger arbeitslos bleiben.

In fast allen Fällen lohnt es sich für die Gesellschaft und für die Arbeitslosen, wieder eine Stelle zu übernehmen; deshalb sollte der Druck, dies auch zu tun, aufrechterhalten bleiben (mit dem Konzept „fördern und fordern“). Allerdings, wie der nächste Abschnitt zeigt, müssen sie auch die entsprechende psychologische Unterstützung erhalten.

Im Folgenden soll nun noch die Frage beantwortet werden, ob psychologische Trainings eine positive Rolle spielen (Caplan, Vinokur, Price, & Van Ryn, 1989; Vinokur, Schul, Vuori, & Price, 2000; Vinokur, Van Ryn, Gramlich, & Price, 1991; Vuori, Price, Mutanen, & Malmberg-Heimonen, 2005). Zwar ist die Datenlage im Bereich der Interventionsmaßnahmen bei Arbeitslosen nicht ganz so eindeutig wie zu den negativen Effekten der Arbeitslosigkeit, aber es lassen sich doch Erkenntnisse erkennen. Psychologisch ausgereifte Trainings haben einen positiven Effekt. Die Effektivität von psychologischen Methoden ist gut, wenn sie die Selbstwirksamkeit der Teilnehmer erhöht (Eden & Aviram, 1993). Selbstwirksamkeit bedeutet, dass man erwartet, die notwendigen Handlungen auch gut durchführen zu können (Eden & Aviram, 1993). Es gibt keinen Zweifel, dass aktive Arbeitssuche hilfreich ist. Deswegen ist es sinnvoll, Arbeitslose darin zu unterstützen, wie sie aktiv eine Arbeit suchen können (Wanberg, Glomb, Song, & Sorenson, 2005). Es ist gerade ein Problem von

Arbeitslosen, dass sie ihre Eigeninitiative eher reduzieren aufgrund der Arbeitslosigkeit. Diejenigen, die es aber fertig bringen, ihre Eigeninitiative zu erhöhen, werden leichter eine Arbeit finden (Frese, Fay, Hilburger, Leng, & Tag, 1997; Wanberg et al., 1999). Es ist zwar wissenschaftlich noch nicht bewiesen, aber gut vorstellbar, dass eine kontinuierliche Unterstützung im Sinne von Coaching, Arbeitslosen bei der Arbeitssuche helfen kann. Dass besonders für Langzeitarbeitslose eine solche kontinuierliche Unterstützung auch im ersten Jahr der Arbeit sinnvoll ist, liegt auf der Hand. Alle psychologische Maßnahme sollten damit verbunden werden, die Qualifikationen der Arbeitssuchenden zu erhöhen – damit erhöhen sich die objektiven Chancen, eine Arbeit zu finden. Allerdings ist davor zu warnen, dass man dem Arbeitsmarkt in den Qualifikationsmaßnahmen immer nur hinterherhinkt und damit gerade solche Qualifikationen schafft, die zwar in der Vergangenheit brauchbar waren, aber nicht in der Zukunft.

In der Öffentlichkeit (Politik, Zeitungen) wird häufig immer nur allgemein über psychologische Trainings gesprochen – oft mit einer gewissen Häme; es gibt eben gute und schlechte Trainings. Jedes Training muss beweisen, dass es effektiv ist. Nur ein gut evaluiertes Trainingsprogramm sollte deshalb auch finanziell unterstützt werden. Die Güte eines Trainingsansatzes ist nur durch saubere Evaluation festzustellen. Wer auf effektives psychologisches Training und Coaching verzichtet, wird nur die Anzahl der Arbeitslosen erhöhen und deren Leiden verschlimmern.

Insgesamt haben psychologische Untersuchungen die empirische Evidenz für einen besseren Umgang mit der Arbeitslosigkeit und für ein verbessertes Verständnis von Arbeitslosigkeit geschaffen. Es ist Zeit, diese Erkenntnisse auch politisch umzusetzen.

#### Literatur

- Caplan, R. D., Vinokur, A. D., Price, R. H., & Van Ryn, M. (1989). Job seeking, reemployment, and mental health: A randomized field experiment in coping with job loss. *Journal of Applied Psychology, 74*, 759-769.
- Eden, D., & Aviram, A. (1993). Self-efficacy training to speed reemployment: Helping people to help themselves. *Journal of Applied Psychology, 78*, 352-360.
- Frese, M. (1985). Zur Verlaufsstruktur der psychischen Auswirkungen von Arbeitslosigkeit. In T. Kieselbach & A. Wacker (Eds.), *Individuelle und gesellschaftliche Kosten der Massenarbeitslosigkeit*. Weinheim, Germany: Beltz.
- Frese, M. (1987). Alleviating depression in the unemployed: Adequate financial support, hope and early retirement. *Social Science and Medicine, 25*, 213-215.
- Frese, M., Fay, D., Hilburger, T., Leng, K., & Tag, A. (1997). The concept of personal initiative: Operationalization, reliability and validity in two German samples. *Journal of Organizational and Occupational Psychology, 70*, 139-161.

- Frese, M., & Mohr, G. (1987). Prolonged unemployment and depression in older workers: A longitudinal study of intervening variables. *Social Science and Medicine*, 25, 173-178.
- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55, 364-379.
- Kieselbach, T., & Wacker, A. (Eds.). (1985). *Individuelle und gesellschaftliche Kosten der Massenarbeitslosigkeit. Psychologische Theorie und Praxis*. Weinheim, Germany: Beltz.
- Kieselbach, T., Winefield, A. H., Boyd, C., & Anderson, S. (Eds.). (2006). *Unemployment and health: International and interdisciplinary perspectives*. Bowen Hills, Australia: Australian Academic Press.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 53-76.
- Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effects of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99.
- Repetti, R. L., Matthews, K. A., & Waldron, I. (1989). Employment and women's health: Effects of paid employment on women's mental and physical health. *American Psychologist*, 44, 1394-1401.
- Vinokur, A. D., Schul, Y., Vuori, J., & Price, R. H. (2000). Two years after a job loss: Long-term impact of the JOBS program on reemployment and mental health. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 32-47.
- Vinokur, A. D., Van Ryn, M., Gramlich, E. M., & Price, R. H. (1991). Long-term follow-up and benefit-cost analysis of the Jobs Program: A preventive intervention for the unemployed. *Journal of Applied Psychology*, 76, 213-219.
- Vuori, J., Price, R. H., Mutanen, P., & Malmberg-Heimonen, I. (2005). Effective group training techniques in job-search training. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 261-275.
- Wanberg, C. R., Glomb, T. M., Song, Z., & Sorenson, S. (2005). Job-search persistence during unemployment: A 10-wave longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 90, 411-430.
- Wanberg, C. R., Kanfer, R., & Rotundo, M. (1999). Unemployed individuals: Motives, job-search competencies, and job-search constraints as predictors of job seeking and reemployment. *Journal of Applied Psychology*, 84, 897-910.
- Warr, P., & Parry, G. (1982). Paid employment and women's psychological well-being. *Psychological Bulletin*, 91, 498-516.
- Warr, P. B. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford, England: Oxford University Press.