

Charta der Psychohygiene I bis IV

Franz Sedlak

Jeder Mensch hat einen Anspruch auf die Berücksichtigung der Menschenrechte, sei es der Schutz vor Folter, die Meinungsfreiheit oder das Recht auf Arbeit. Während die Menschenrechte die großen Themen des Miteinanders behandeln, peilt die vorliegende Charta der Psychohygiene die Schaffung eines positiven Klimas an, in der die individuelle Persönlichkeitsentwicklung und die Förderung des Gemeinschaftslebens echte Chancen hat. Jeder hat das Recht, d.h. den Anspruch auf Psychohygiene (das Erlangen und Bewahren seelisch-körperlichen Wohlbefindens) - und die Pflicht, das ebensolche Recht der anderen darauf zu beachten):

- I. Das Recht, als Person respektiert zu werden! Wo immer die persönliche Würde bei uns oder anderen angegriffen wird, sollten wir uns dagegen wehren. Man kann die Personwürde als unantastbar ansehen: Dann gibt es weder geistige, seelische, körperliche, noch funktionelle, soziale, materielle oder andere Abwertungsgründe.
- II. Das Recht auf körperliche und seelische Gesundheit! Wir müssen uns selbst und andere vor Stress durch Überlastung, Überforderung, Monotonie, Zeitdruck und den dadurch drohenden Folgen wie Burnout schützen. Auch Unterforderung kann krank machen: Es kränkt, wenn die eigenen Fähigkeiten nie zum Einsatz gelangen!
- III. Das Recht auf positive Arbeitsbedingungen und ein gutes Beziehungsklima! Und jeder sollte seinen Beitrag dazu leisten. Transparenz, Verlässlichkeit, Sicherheit und andere vertrauensbildende Eigenschaften, sinnstiftende, motivierende Ziele sowie respektvoller Umgang miteinander gehören dazu. Respekt heißt auch, Berufsrolle und Funktion(alität) nicht mit der ganzen Person gleichzusetzen. Insbesondere Vorgesetzte müssen sich bewusst halten, dass die Menschen, mit denen sie zu tun haben, viel mehr sind als nur Mitarbeiter. Sie haben persönliche Lebensbereiche, Werte, Ziele!
- IV. Das Recht, sich persönlich zu entfalten und sich im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten selbst zu verwirklichen! Dazu gehört der Respekt vor der individuellen Lebens(zeit)-Gestaltung, die Achtung vor und Förderung der Balancefindung des einzelnen zwischen beruflichen, familiären und persönlichen Zielsetzungen und Interessen (work-life-balance). Das betrifft auch die Balance zwischen der Berufsforderung nach Mobilität und Flexibilität und dem persönlichen Wunsch, sich zu verwurzeln, Bleibendes zu schaffen und einen festen Bezugspunkt zu finden!