



Karikatur von Christian Born

„Gesundheitspolitik ist nichts für schnelle Kopfrechner.“

Bundesgesundheitsminister Philipp Rösler am 25. Februar 2010 gegenüber der ARD.

Bloß keine Schwächen zeigen

Psychische Probleme sind noch immer tabuisiert / Gastkommentar von Christoph Eichhorn

Schon lange geht Carsten bei der Arbeit ans Limit – und oft darüber hinaus. Natürlich bietet sein Unternehmen auch ein breites Seminarangebot im Gesundheitsbereich, wie Stressimmunisierungs-Trainings. Alles in besten Hotels, alles bei ausgewiesenen Experten, aber alles umsonst. Annehmen möchte er nichts von all dem. In seinem Unternehmen darf keiner wissen, dass ihm eigentlich alles zu viel ist. Schon gar nicht jetzt in der Krise. Ein halbes Jahr später bricht er während eines Verkaufsgesprächs mit einem wichtigen Kunden zusammen.

Der Druck auf Unternehmen und Mitarbeiter speist sich aus mächtigen Quellen, wie beispielsweise die zunehmende Globalisierung, Kostendruck, schnellere Innovationszeiten. Das erfordert von jedem Arbeitnehmer permanente Höchstleistung. Früher lebte der Mensch, um zu arbeiten. Heute, um sich zu optimieren. Wir optimieren unsere Ernährung, unseren Schlaf, unsere Beziehungen, unser Aussehen und unseren Körper. Es gibt nichts, wo wir nicht noch mehr aus uns herausholen könnten. Wir behandeln uns wie einen Motor, der immer mit Vollgas laufen muss. Und das ohne Wartung. Ein autodestruktives Gemisch aus eigenem Perfektionsstreben und hohen Leistungsanforderungen von außen bringt immer mehr Menschen dazu, sich langfristig zu überfordern.

Das kommt den Höchstleistung einfordern Unternehmen kurzfristig entgegen, birgt aber das Risiko, dass die Mitar-

beiter langfristig über ihre Grenzen gehen. Wenn aber die Belegschaft ein Unternehmen nach Vorne bringen soll, dann müssen alle im Vollbesitz ihrer Kräfte sein.

Die negativen Folgen von Stress und Überlastung sind schwer zu identifizieren und werden deshalb unterschätzt. Gestresste Mitarbeiter verbrauchen selbst bei einfachen Routineaufgaben sehr viel Energie, die im späteren Tagesverlauf fehlt. Negative Emotionen wie Hoffnungslosigkeit und Überforderung unterhöheln ihre Handlungskompetenz. Ihr Denken dreht sich im Kreis, Kreativität und Flexibilität nehmen ab. Ihre Selbstkontrolle bricht ein und verleitet zu unreflektiert ausgedrücktem Ärger, der wiederum Konflikte auslöst und die Zusammenarbeit ganzer Abteilungen gefährdet. Gestresste Mitarbeiter sind zwar am Arbeitsplatz präsent, machen aber, um sich zu schonen, nur noch das Nötigste. Oder sie sabotieren aus Angst vor Überlastung betriebliche Neuerungen.

Unternehmen sollten daher Gesundheit fördern. Aber wie? Etwa indem Führungskräfte ihre eigene Regeneration und die ihrer Mitarbeiter ernst nehmen und sich in betrieblichem Gesundheitsmanagement engagieren. Dabei geht es um ein breit angelegtes Gesundheitsbündnis unter Einbezug von

Betriebsrat, -arzt, externen Experten, und so weiter. Erfolgversprechende Maßnahmen sind zum Beispiel flexible Arbeitszeiten, hohe Autonomie am Arbeitsplatz, eine Kultur der Anerkennung, Gesundheitszirkel oder niederschwellige Angebote wie Online-Coaching oder Gesundheits-Coaching vor Ort.

Gestresste Mitarbeiter sind zwar am Arbeitsplatz präsent, machen aber, um sich zu schonen, nur noch das Nötigste.

Solange wir uns aber einseitig über Leistung definieren, können wir die eskalierende Erschöpfungsspirale, die mittlerweile sogar unsere Jüngsten erreicht hat, nicht abbremsen. Gesundheit findet nur dann den Weg ins Unternehmen zurück, wenn es für jeden selbstverständlich ist, die eigenen Regenerationsbedürfnisse zuzulassen und Erholung bewusst in den Alltag zu integrieren. So wie tägliches Zähneputzen.

Als Diplom-Psychologe befasst sich Christoph Eichhorn seit über 15 Jahren mit den Themen Gesundheitsförderung, Erholungsforschung, Stresskompetenz, Burnout und Work-Life-Balance. Als Autor zahlreicher Publikationen zum Thema Self-Coaching hat er sich in der internationalen Fachpresse einen Namen gemacht. Er lebt in Chur und ist Mitglied im Experten-Pool für Präventions- und Gesundheitspsychologie der Förderation Schweizer Psychologen.

