

Engagiert arbeiten ja, aber ohne Burnout

Aktuelle Zahlen der Betriebskrankenkassen bestätigen einen bekannten Trend: Arbeitsunfähigkeiten wegen Stress und Burnout haben in den letzten sieben Jahren um den Faktor 19 zugenommen. Rund *53 Millionen Krankheitstage pro Jahr* gehen laut Statistiken mittlerweile auf psychische Probleme verschiedenster Art zurück, Tendenz steigend. Psychopharmaka stehen inzwischen an dritter Stelle aller ärztlicher Verordnungen.

Erschöpfungsbedingte Ausfälle sind auf dem Vormarsch – jedes verantwortungsbewusste Unternehmen muss solche Zahlen ernstnehmen. Und es kommt noch dicker: Neue Erkenntnisse zeigen, dass weniger das Fehlen am Arbeitsplatz (Absentismus) die Produktivität beeinträchtigt als vielmehr der sogenannte Präsentismus, sprich die geminderte Arbeitsfähigkeit durch Konzentrationsmängel, reduzierte Effizienz und damit verbundene Fehlerhäufung. Neben physischer Fitness ist das Schlagwort künftiger Leistungssicherung in erster Linie die *psychische Fitness*. Das ist nicht nur eine Frage von Krankheitsprävention. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit mehr als das Fehlen von Gebrechen, nämlich das Vorhandensein seelischen und körperlichen Wohlbefindens.

Zu Einflussfaktoren der seelischen Gesundheit im beruflichen Bereich gehören Arbeitszufriedenheit, ein gutes Arbeitsklima, adäquate Autonomie und natürlich auch Anerkennung. Selbstverständlich? Na, dann sehen Sie sich mal im Betriebsalltag um zwischen gehetzten Führungskräften ohne Zeit für persönliche Gespräche, verdichteten und entgrenzten Arbeitsabläufen und multitasking-geschüttelten Mitarbeitern, die auch noch aufeinander herumhacken. Folgen für den Einzelnen sind Sorgen, Stress und Schlafmangel, die sich gesundheitsriskant potenzieren – und damit sind nicht zwischenzeitliche und normale Leistungsspitzen als positive weil suffiziente Herausforderungen gemeint. Der Zustand völliger, aber nicht immer gleich sichtbarer Erschöpfung ist dann nicht mehr weit – das gefürchtete Burnout, das besonders die Leistungswilligen trifft also die, die eigentlich am meisten gebraucht werden. Fehlende Spannungs-/Entspannungsbalance macht krank, das Individuum und auf breiter Basis auch das Unternehmen und die Wirtschaft.

Was tun? Eine wirksame Hilfe gegen das Risiko des Ausbrennens setzt an *Selbsthilfepotenzialen* an: Die verschiedenen Einflussfaktoren im Blick, können mit therapeutischer oder Coaching-Hilfe Stressbewältigungs-Kompetenzen gestärkt werden wie Abgrenzung, Zeitmanagement, Relativierung von Leistungsansprüchen und Setzen realistischer Ziele. Um eine gesunde Leistungsfähigkeit wieder herzustellen und zu erhalten, kommt es auf sorgsames „Selbstmanagement“ des eigenen Energiehaushalts an: Die Person erkennt Stressbedingungen, reguliert Anforderungen und Bedürfnisse und nutzt zielführende Fertigkeiten der Life-Balance. Ziel ist eine gesunde Selbstwirksamkeit, nicht einfach ein Mehr an Funktionieren. Maßnahmen reichen von gesunder Ernährung, Bewegung, Schlaf über effiziente Weiterbildungsstrategien hin zu einem Gesamtplan des „Maßhaltens“ bei Leistung aber auch Pausen- und Freizeitverhalten. Auf der Führungs- und Unternehmensseite sind kommunikative und strukturelle Maßnahmen gefragt: Faire und respektvolle Informationspolitik, ausgewogene Anforderungen, regelmäßige konstruktive Mitarbeitergespräche, die Stärken und Entwicklungen fokussieren sowie betriebliche Gesundheitsvorsorge. Am erfolgsversprechenden ist eine Prävention, die auf mehreren Ebenen ansetzt – dazu braucht es eine gute Portion klare Einsicht, klare Kommunikation und klare (Selbst-) Führung. Für mehr Unterstützung und Inspiration. Dem Erfolg, aber auch der Gesundheit zuliebe.

Einen hilfreichen Baukasten mit Lösungsansätzen und Tools finden Sie im BKK-Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“, das vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert wird, im Internet unter: www.psyga-transfer.de

Ein eLearning-Tool zum Thema „gesundes Führen“ können Sie nutzen unter: <http://psyga.info/ueber-psyga/materialien/psyga-material/elearning-tool/>