

Der Mensch soll Leistung bringen. Er soll erreichbar sein, am besten rund um die Uhr. Das trägt nach Angaben von Krankenkassen dazu bei, dass die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt. Bewegung

hilft, den Kopf frei zu bekommen. In der Serie „Entspannung durch Bewegung“ stellt die Badische Zeitung einige sanfte Bewegungsformen vor – und zeigt, wie diese bei Stress wirken.



Stress bei der Arbeit kann krank machen ...



... aber Loslassen fällt wiederum häufig schwer.

## Ein Leben auf Stand-by

**BZ-SERIE (TEIL I): Immer erreichbar, immer leistungsbereit: Bevor Arbeit krank macht, kann sanfte Bewegung helfen – aber wie?/** Von Laetitia Obergföll

Der Maler Pablo Picasso soll einst gesagt haben: „Arbeit bedeutet atmen für mich. Wenn ich nicht arbeiten kann, dann kann ich nicht atmen.“ Tatsächlich soll Arbeit Menschen nicht nur ernähren, sie soll sie auch zufrieden machen. Zunehmend ist aber das Gegenteil der Fall. Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig, jeder Fünfte leidet unter gesundheitlichen Folgen des Dauerstresses – von Schlafstörungen über chronische Schmerzen bis hin zum Erschöpfungssyndrom, dem sogenannten Burn-out. Der häufigste Auslöser hierfür sei Stress bei der Arbeit, der durch die andauernde Erreichbarkeit durch moderne Kommunikationsmittel verstärkt werde. „Kaum jemand kann noch richtig abschalten – und dieses Leben auf Standby macht die Menschen krank“, erklärt TK-Vorstandschef Norbert Klusen.

Seit 1999 ist die Zahl der Krankheitstage von Arbeitnehmern aufgrund von psychischen Erkrankungen um mehr als 80 Prozent gestiegen, hat das wissenschaftliche Institut der Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) herausgefunden. Damit werden die psychischen Beschwerden nicht

nur zum Problem der Erkrankten, sondern auch zu einem für die Volkswirtschaft. 2009 hätten kranke Mitarbeiter deutsche Unternehmen Kosten in Höhe von etwa 129 Milliarden Euro verursacht, rechnet die Unternehmensberatung Booz & Company vor. Würde in Prävention investiert, könnte dies demnach die Kosten senken. Jeder Euro, der so investiert werde, zahle sich mit bis zu 16 Euro für die Volkswirtschaft aus.

Viele große Konzerne haben dies erkannt und bieten Präventionsangebote an. Dazu gehört immer Bewegung. Aus Betriebssportgruppen sind bei vielen Dax-Konzernen ganze Abteilungen für Gesundheit und Sport geworden, die den Mitarbeitern verschiedene Kurse anbieten. In den vergangenen Jahren sei das Interesse an Entspannungskursen besonders gestiegen, erklärt Eva-Maria Jährling, die beim Softwareentwickler SAP für die Sportangebote zuständig ist (siehe Interview unten). Auch in Volkshochschulen gebe es heute mehr Angebote für sanfte Bewegungsformen als früher, sagt Boris Zaffarana, Sprecher des Deutschen Volkshochschulverbandes. 2010 belegte der Komplex Gesundheit in der Statistik bereits den zweiten Platz hinter Sprachen. Noch vor vier Jahren war der Bereich Ar-

beit/Beruf stärker als Gesundheit. Das hat sich nun umgedreht.

Gefragt sind vor allem Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi und Pilates. Die können nach Angaben von Experten tatsächlich helfen. „Entspannungstechniken sind Standardbausteine in jedem Stresskurs“, erklärt Lutz Lyding, Psychologe und Trainer für Stressmanagement. In seine Kurse kommen viele Führungs-



kräfte. Mit den verschiedenen Verfahren lernen sie beispielsweise, wie sie ihren Puls durch die Atmung kontrollieren können. Auch Stress kann man mit Bewegungsformen wie Pilates oder Yoga abbauen – das beweisen Studien über den Abbau des Stresshormons Cortisol im Blut. Lyding zitiert außerdem eine neue Untersuchung, die ergeben habe, dass Yoga und Feldenkrais glücklicher machen als

Dance-Aerobic. Der entscheidende Unterschied hierbei sei, dass diese Bewegungsformen nicht auf Leistung und Vergleich abzielten, wie viele Sportarten. „Menschen mit Stresssymptomen leben fast ausschließlich in einer leistungsbezogenen Welt und dazu gehört paradoxerweise auch Sport, etwa Ausdauersportarten. Bei der Meditation oder sanften Bewegungsformen dagegen kann man sich nicht vergleichen. Zudem sind die Übungen so angelegt, dass man auch wirklich nur das macht, was einem guttut. Das ist zur Stressbewältigung ganz wichtig.“

Auch Eri Trostl, Personaltrainerin, Mentalcoach und Inhaberin von Pilates Bodywerk in München, arbeitet häufig mit erschöpften Geschäftsleuten. Sie sagt: „Sobald sich der Mensch mit sich selbst beschäftigt, ist es gut für eine Veränderung. Und da ist es ganz egal, ob er Tai Chi gut findet oder Yoga oder Pilates.“ Für sie, die sowohl körperlich als auch mental mit ihren Klienten arbeitet, sei es zudem einfacher, über Bewegung an die Psyche eines Menschen heranzukommen, da diese das körperliche Training anfangs leichter zulassen können.

Die Manager in Lutz Lydings Kursen sind oft irritiert, wenn er erklärt, dass sie Entspannungstechniken ausprobieren

sollen. „Für die meisten ist das etwas Fremdes und Esoterisches. Wenn sie es dann aber ausprobiert haben, merken zumindest einige, dass die ein oder andere Form ihnen tatsächlich im Alltag hilft. Im Grunde ist der erste Schritt ohnehin schon damit getan, dass man lernt, sich auf sich selbst zu konzentrieren – und das erreicht man mit all diesen Techniken“, erklärt Lyding.

Auch Entspannungskurse im Betriebs-sport hält er für sinnvoll, weil sie den Angestellten zeigen: Auch wenn ich hier bin, gibt es Zeiten nur für mich. Einen ersten Schritt in diese Richtung könnten Firmen bereits mit einem einfachen Mittel unternehmen, so Lyding: „Ich kenne Betriebe, die auf jeder Etage einen Tischkicker aufgestellt haben. Wenn mittags vier Leute ein Match spielen, dann denken sie nicht an den Stress, den sie eigentlich haben.“ *Mit Material von dpa und AFP*

**Die BZ-Serie** „Entspannung durch Bewegung“ behandelt folgende Themen:

- Teil II: Warum wirkt **Yoga**?
- Teil III: Wie hilft **Tai Chi**?
- Teil IV: Was kann man mit **Feldenkrais** erreichen?
- Teil V: Was ist eigentlich **Pilates**?

## „Den Kollegen die Möglichkeit geben, Energie zu schöpfen“

**BZ-INTERVIEW** mit Eva-Maria Jährling, die beim Softwarekonzern SAP in Walldorf für das Sportprogramm der Mitarbeiter zuständig ist

Laufgruppen am Feierabend, Sondertarife für Fitnessstudios: Viele Firmen wollen ihre Mitarbeiter bei der Gesundheitsvorsorge unterstützen. SAP, der europaweit größte Softwareentwickler, hat seit 1997 eine Abteilung Gesundheitswesen. Am Firmensitz in Walldorf gibt es drei Fitnessbereiche mit verschiedenen Kursen, Sportplätzen und einer Waldlaufstrecke. Ob die Mitarbeiter die Angebote nutzen, wollte Laetitia Obergföll von Eva-Maria Jährling wissen. Sie ist für das Sportprogramm Deutschland bei SAP zuständig.

**BZ:** Frau Jährling, die empfundene Stressbelastung im Beruf nimmt zu. Wie versuchen Sie, Ihren Mitarbeitern zu helfen, Stress mit Hilfe von Sport zu bewältigen?

**Jährling:** Sport ist bei SAP schon seit der Unternehmensgründung ein Thema. Damals wurde gemeinsam Tennis oder Fußball gespielt. In den letzten Jahren haben sich die psychomentalen Belastungen im

Berufsleben tatsächlich rasant verändert, sodass das Thema nun auch bei uns einen anderen Stellenwert bekommen hat. Die Kollegen nutzen unser großes Angebot heute auch in dem Wissen, wie wichtig es für die eigene Performance, die Leistungsfähigkeit und die Kreativität ist.

**BZ:** Wie viele Mitarbeiter machen mit?

**Jährling:** Nach internen Umfragen nutzen hier in Walldorf und St. Leon-Rot etwa 20 bis 25 Prozent unsere Angebote regelmäßig. Das ist eine gute Zahl, die für uns auch eine Rückmeldung ist, dass unsere Angebote attraktiv sind. Trotzdem würden wir die Teilnahme natürlich noch gerne weiter erhöhen.

**BZ:** Gibt es Kurse, die besonders beliebt sind, und kann man da einen Trend erkennen?

**Jährling:** Es ist in der Tat so, dass vor fünf Jahren und davor die klassischen Ausdauer-Sportarten wie etwa Spinning oder Aerobic extrem angesagt waren. In den letzten Jahren fällt auf, dass die Kollegen

die Angebote von Recreation-Kursen, also Entspannungskursen, stärker in Anspruch nehmen. Das ist gut und wichtig so, wir fördern das auch. Deshalb wird auch die Kursauswahl so getroffen, dass es ein Gleichgewicht gibt zwischen klassischen Sportangeboten und Entspannungskursen wie Tai Chi, Qigong oder Yoga. Das ist ein Fokus, den wir bewusst setzen, um das Thema Ressourcenmanagement und Ausgleich zu puschen, und den Kollegen die Möglichkeit zu geben, bei diesen Angeboten abzuschalten und neue Energie zu schöpfen. Dieser Trend ist in den letzten Jahren stark gewachsen.

**BZ:** Wie hat sich die Einführung des Gesundheitsbereichs denn ausgewirkt? Ist zum Beispiel die Zahl der Krankheitstage zurückgegangen?

**Jährling:** Man kann die Maßnahmen und Angebote, die wir im Gesundheitswesen machen, nicht 1:1 auf die Zahlen beim Krankenstand oder die Leistungsfähigkeit übertragen. Aber aufgrund unserer Befra-



Jährling FOTOS: DPA/PRIVAT

gungen können wir sagen, dass die Rückmeldungen beispielsweise über die Umsetzbarkeit der Maßnahmen im Alltag sehr gut sind. Die Kollegen sagen uns auch, dass ihnen unsere Angebote helfen, um in ihrem Alltag besser gerüstet zu sein. Generell ist der Krankenstand bei SAP recht niedrig, da wir als IT-Unterneh-

men unter anderem auch die Möglichkeit bieten, dass Mitarbeiter auch von zuhause aus arbeiten können.

**BZ:** Unternehmen, die ihren Mitarbeitern Sport- und Entspannungskurse anbieten, wird manchmal auch vorgehalten, sie versuchten damit bloß, die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu steigern, um noch mehr aus ihnen herauszupressen.

**Jährling:** Unternehmen wie SAP leben von der Zufriedenheit ihrer Mitarbeiter und von der Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen. Wir fragen uns, was wir tun können, damit der Mitarbeiter motiviert wird, gute Leistungen zu bringen. Dabei geht es aber nicht nur um das Leistungsprinzip, sondern auch um Wertschätzung. Denn die Mitarbeiter fragen sich natürlich: Was bietet mir das Unternehmen? Warum soll ich bei der SAP bleiben? Was bestärkt mich in meiner Kreativität? Unsere Angebote erfahren die Kollegen als wertvollen Service und sind dafür sehr dankbar.