



WIE UNTERNEHMEN PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

NEIN zu Zeitfressern und Psychovampiren



Bernhard Fenn

Altstipendiat der Konrad-Adenauer-Stiftung, ist als Prokurist im Top-Management eines großen Energiekonzerns tätig.

Neben der Bedeutung von Work-Life-Balance für jeden einzelnen, ist es inzwischen ein bedeutendes Thema unserer Gesellschaft geworden. Die Zahl der Arbeitnehmer, die wegen psychischer Erkrankungen zu Frührentnern werden, ist auch im vergangenen Jahr weiter gewachsen: 2010 schieden bundesweit fast 71.000 Männer und Frauen aufgrund psychischer Erkrankungen vorzeitig aus dem Arbeitsleben. Zugleich werden die Betroffenen immer jünger.

Als ich angesprochen wurde, ob ich bereit bin für die Betriebszeitschrift KASpekte einen Beitrag zum Thema Work-Life-Balance zu schreiben, habe ich sofort zugesagt, denn als Altstipendiat bin ich der Konrad-Adenauer-Stiftung immer noch sehr verbunden.

Inzwischen ist es fast 20 Jahre her, dass ich als Stipendiat während meines Studiums der Elektrotechnik in Darmstadt von der KAS profitiert habe. Neben der Karriere in der Energieversorgungsbranche und der damit verbundenen Berufserfahrung, konnte ich auch als Familienmensch und Vater zweier Kinder eine Menge an Lebenserfahrung sammeln. Dies führte unter anderem dazu, dass ich 2010 gemeinsam mit der Psychotherapeutin Frau Prof. Dr. Claudia Christ aus Wiesbaden das Buch „Der Glücksweg“ veröffentlicht habe. In diesem Buch geht es nicht um ein schnelles Glücksversprechen, sondern es bietet Konzepte und ganz praktische Übungen für Work-Life-Balance.

Das Buch ist entstanden aus den unterschiedlichen Blickwinkeln der beiden Autoren auf das Thema Work-Life-Balance: Prof. Christ als Frau, studierte Medizinerin sowie Psychotherapeutin und daher mit eher wissen-

schaftlichem Blickwinkel. Ich, als Mann, Diplomingenieur der Elektrotechnik sowie Manager und deshalb mit dem Blickwinkel des Anwenders und Unternehmers. Beide befassen wir uns auf unterschiedliche Weise schon sehr lange mit dem Thema Work-Life-Balance. Uns ist deutlich geworden, dass es keine schnelle Glücksformel gibt, sondern dass jeder von uns ein nachhaltiges Vorgehen braucht, um dauerhaft zufrieden und in seinem Wirken erfolgreich zu sein – dies gilt auch für Unternehmen.

Leistung ist nicht alles

Der Alltag wird von vielen Menschen als zunehmend belastender empfunden. Dabei können wir Menschen auf Dauer nur dann erfolgreich sein, wenn wir trotz äußeren Drucks ausgeglichen und leistungsfähig bleiben. Auch für Unternehmen spielt die Erhaltung der Arbeitskraft der Mitarbeiter eine immer wesentlichere Rolle. Denn es sind gerade die Leistungsträger der Unternehmen, die besonders gefährdet sind beim Thema Überlastung bis hin zum Burnout. Letzteres bezeichnet eine besonders ausgeprägte berufliche und/oder familiäre Erschöpfung. Der in den 1970er Jahren eingeführte Begriff beschreibt eine Reihe körperlicher und psychischer Symptome des Sich-Ausgebrannt-Fühlens. Schätzungsweise 20 Prozent aller Berufstätigen sind betroffen oder gefährdet, bei manchen Berufsgruppen gehen Schätzungen von bis zu 50 Prozent aus. Rechtzeitiges Erkennen bietet die große Chance, Burnout zu vermeiden. Inzwischen ist Burnout kein Tabu mehr. Nachdem sogar Trainer in der Fußballbundesliga deswegen zurückgetreten sind, wird das Thema öffentlich diskutiert.

Der wesentliche Ansatz zur Vermeidung eines Burnouts ist eine gute Work-Life-Balance und die Klarheit, in welcher Lebensphase man sich gerade befindet. Leistung ist nicht alles! Ein Zitat aus einem Aufsatzwettbewerb macht dies auf drastische Art deutlich. Zum Thema Eltern schrieb ein 17-Jähriger: „Ein dickes Bankkonto, zwei Autos, ein Landhaus und eine Yacht... Mein Vater ist die Leiter des Erfolges hochgeklettert und musste erkennen, dass sie nirgendwohin führt – man muss nur immer weiterklettern. Jetzt mit 59 bekommt er Angst. Er leidet unter Depressionen und sein Alter macht sich bemerkbar. Auf dem Gipfelpunkt des

Ruhmes ist er ein gebeugter, verbrauchter Mann. Ich will nicht so werden wie mein Vater.“

Viele Menschen, die sich in die Arbeit stürzen und ihre gesamte Selbstbestätigung aus diesem Lebensbereich beziehen, vergessen vor lauter Karriereplanung ihre eigentliche Lebensplanung.

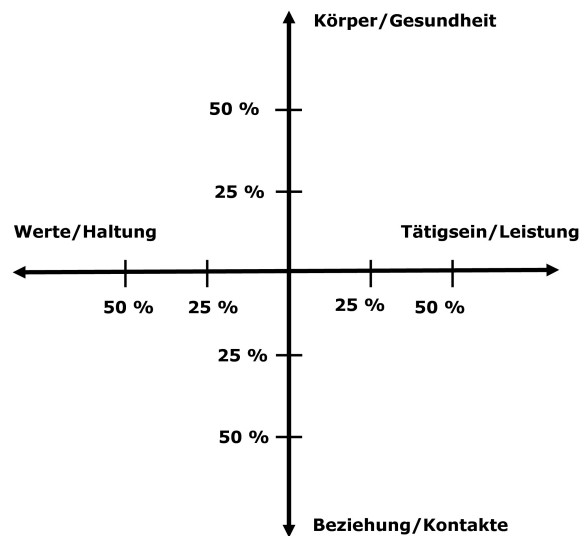
In den verschiedenen Lebensphasen verändert sich die Gewichtung von Lebensinhalten grundlegend. Der Stellenwert der Arbeit ist in der Jugend und im Alter am geringsten, für die mittlere Generation aber haben Arbeit und Leistung die höchste Bedeutung. Viele von uns sind in der Lage, berufliche Schwierigkeiten zu meistern und Hindernisse aus dem Weg zu räumen, versäumen dabei aber, sich in anderen Lebensbereichen weiterzuentwickeln. Im Leben entfernen sie sich dann nicht selten von ihrer Familie oder ihren Freunden. In der Praxis sehen wir dann am Ende eines solchen Karriereweges den Absturz in einen Burnout. Dies hat dann auch dramatische Folgen für die Unternehmen, die so ihre Leistungsträger verlieren. Bei dem bereits derzeit herrschenden Fachkräftemangel, der sich zukünftig noch weiter verschärfen wird, ist dies besonders dramatisch, denn es ist schwer, geeignete Ersatzkräfte zu finden. Schon allein aus demographischen Gründen sind die Unternehmen mit Weitblick daran interessiert, die Mitarbeiter zu binden und möglichst lange die Gesundheit und damit die Arbeitskraft zu erhalten. Für eine nachhaltige Balance sollten wir die wichtigsten vier Lebensbereiche ausgewogen berücksichtigen:



Um die Balance zu finden und zu halten, ist es wichtig, immer wieder zu prüfen, ob die Lebensbereiche im Alltag ausreichend berücksichtigt sind und in einer guten Balance stehen. Viele von uns verbringen acht bis zehn, mache sogar deutlich mehr Stunden am Tag im

Beruf, so dass wenig Freiraum für die Kontakte zu Freunden bleibt oder die Gesundheit vernachlässigt wird.

Lassen Sie uns eine kleine Übung machen. Tragen Sie bitte in die nachfolgende Graphik ein, wie viel Lebensenergie Sie in den jeweiligen Bereichen einsetzen. Machen Sie einfach ein Kreuz auf der jeweiligen Achse.



Durchschnittlich ergeben sich dabei:
ca. 70 Prozent Lebensenergie im Bereich Tätigkeit/Leistung; ca. 10 bis 15 Prozent Lebensenergie im Bereich Körper/Gesundheit; ca. 10 bis 15 Prozent Lebensenergie im Bereich Beziehung/Kontakte; ca. 5 bis 10 Prozent Lebensenergie im Bereich Werte/Haltung.

Teilnehmer an unseren Vorträgen und Seminaren, die ähnliche Ergebnisse haben, liefern im Regelfall auch gleich die Rechtfertigung mit: „Der Job fordert es...“, „in der heutigen Zeit geht es nicht anders...“.

Ja, das Berufsleben ist kein Zuckerschlecken. Als Prokurist weiß ich wovon die Rede ist. Dennoch ist es für eine gute Balance sinnvoll, dass wir unser Leben, unsere Motivation und Zufriedenheit nicht nur auf die Säule der Leistung bauen. Denn bricht uns diese Säule weg, beispielsweise durch Verlust der Arbeitsstelle, Krankheit oder mit Beginn der Rente, müssen die anderen Säulen weiterhin tragen.

Die Ausgestaltung der vier Lebensbereiche ist sehr individuell. Sie ist neben der aktuellen Lebenssituation auch abhängig vom Lebensalter. Im Buch und bei unseren Seminaren zeigen wir Möglichkeiten wie Sie gerade die Bereiche erweitern, die bisher in Ihrem Leben nicht so große Beachtung fanden. Dadurch kann jeder von uns einerseits einem möglicherweise akuten Burnout vorbeugen sowie andererseits auch langfristige Gesunderhaltung, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit erreichen. Dabei sollten wir den Leistungsbereich als guten Motor verstehen, den wir aber auch nicht überdrehen dürfen. Sagen Sie NEIN den Zeitfressern und Psychovampiren und meiden Sie Unwichtiges. Konzentrieren Sie sich auf Ihre persönlichen Ziele, die Sie sich selbst gesteckt haben. Als Ergebnis erhalten Sie eine größere Leistungsfähigkeit durch mehr Zufriedenheit. Dies kommt auch den Unternehmen zu Gute. Deshalb müssen Unternehmen, die an einer langfristigen Leistung der Mitarbeiter interessiert sind, auch alle vier Lebensbereiche der Mitarbeiter im Blick behalten und teilweise auch in das Unternehmen integrieren.

Erreichen wir unsere selbst gesteckten Ziele in der jeweiligen Lebensphase, gibt uns das eine nachhaltige Selbstbestätigung und es kann sich ein ehrliches Glücksgefühl einstellen. Das setzt aber voraus, dass wir

unsere Ziele richtig setzen. Ist das Ziel nicht wirklich herausfordernd, verlieren wir schnell die Lust. Das Erreichen solcher Ziele gibt uns überdies nicht wirklich ein gutes Gefühl. Sind die Ziele auf der anderen Seite unerreichbar, macht sich auch Frustration breit. Wir müssen uns also die für uns persönlich richtigen Ziele gemäß unserer Persönlichkeitsstruktur und unseren Fähigkeiten setzen.

Dauerhafte Zufriedenheit lässt sich nur erreichen, wenn die Erwartungen realistisch bleiben. Dabei kommt es nicht auf die absolute Höhe des Gipfels an, den wir in unserem Leben erklimmen, sondern darauf, dass er für uns – wenn auch herausfordernd – erreichbar ist.



Claudia Christ, Bernhard Fenn: Der Glücksweg. Kommen Sie endlich da an, wo Sie hinwollen. Erscheinungstermin: 26. April 2012. Das Buch mit individueller Signatur und weiteren Informationen unter www.christ-fenn.de

PRO & CONTRA

Erreichbarkeit in der modernen Arbeitswelt

Was spricht für, was gegen ständige Erreichbarkeit dank mobiler Technik? Christian Echle und Nadine Züll haben eine Entscheidung des VW-Konzerns zur eingeschränkten Nutzung von Smartphones zum Anlass genommen, sich ihre eigenen Gedanken zu dem Thema zu machen. In der Pro-Ecke ist daraufhin der Online-Redakteur gelandet, der die letzten Argumente auf seinem iPhone ergoogelt hat, während sich die Betriebsratsvorsitzende in der Contra-Ecke noch die Blasen am Daumen bandagieren ließ, die sie von der ständigen Nutzung des Dienst-Blackberrys hat.

Pro: Weniger Vibration, mehr Feierabend?

Wolfsburg hat ein schwieriges Jahr hinter sich. Die heimische Fußballmannschaft hat es endgültig innerhalb kurzer Zeit vom Deutschen Meister zum Abstiegs Kandidaten gebracht, und der ICE nach Berlin hält auch nur noch sporadisch. Bei dieser Nachrichtenlage wurde es vielen Menschen in und um Wolfsburg doch noch vorweihnachtlich warm ums Herz, als der vor Ort ansässige VW-Konzern kurz vor dem Heiligen Abend

2011 eine spektakuläre Entscheidung mitteilte: Künftig sollten 1154 Dienst-Smartphones von Tarifangestellten zwischen 18:15 Uhr abends und 7 Uhr morgens keine E-Mails mehr empfangen können. Vorbei die Tyrannei der ständigen Erreichbarkeit, endlich mal wieder richtige Feierabende.

Der dahinter stehende Gedanke ist sicherlich nicht schlecht. Es gibt kaum etwas Unangenehmeres als das Gefühl, mit der Arbeit nicht fertig zu sein, den Tag nicht