

Produktives Arbeiten – perfektes Gelingen – optimale Gesundheit

Teil II: Gesundheitsförderliche und -schützende Selbstfürsorge in einer leistungs- und profitorientierten Arbeitswelt

Cornelia Kopelsky

Ein nach ganzheitlichen und partizipativen Leitsätzen eingesetztes Gesundheitsmanagement behandelt, steuert und kontrolliert im Grunde alle Gesundheitsthemen, die in einem Betrieb auf allen Hierarchieebenen von Relevanz sind. Zu diesen Aufgaben gehören auch die Förderung individueller Gesundheitskompetenzen und die Anregung zur Selbstfürsorge am Arbeitsplatz. Das eigene Wohlbefinden muss für jeden einzelnen Beschäftigten so bedeutsam sein wie seine Arbeit. Dann kann er sich auch dafür begeistern, für seine Gesundheit Eigenverantwortung zu übernehmen. Betriebe können sich hierbei von externen Fachkräften unterstützen lassen oder sich an die gesetzlichen Krankenkassen¹ vor Ort wenden, um mit ihnen gemeinsam Vorträge (zur Information und Aufklärung) und gesundheitspraktische Seminare (z. B. „Yoga“, „Autogenes Training“, „Ausdauertraining“ oder „Gesunde Ernährung“) durchführen zu können. Vor allem die bewegungs- und körperbezogenen Kursangebote schulen Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und mentale Achtsamkeit, sodass erste Belastungssymptome früh erspürt und Erholungsbedürfnisse rechtzeitig erkannt werden können. Sie vermitteln Kenntnisse über die Zusammenhänge von Stressentstehung, Stressauswirkungen und außerdem Strategien, mit Stress bes-

ser umzugehen und ihn zu bewältigen. Menschen mit stabilem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen können ihre Leistungsstärken und -schwächen gut einschätzen und ihre Begabungen effektiver für die Lebens- und Arbeitsgestaltung nutzen. Sie arbeiten auch produktiver, wenn sie Arbeitszeiten und -pausen auf ihren individuellen Biorhythmus abstimmen können.

1. Erfrischend produktiv: kleine und große Pausen

Alles Leben ist auf Pausen angewiesen und braucht den rhythmischen Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Aktivität und Ruhe. In Pausen regenerieren körperliche Kräfte, erholen und ordnen sich Gedanken, beruhigen sich die Sinne, tankt die Seele auf. In somatischen, motorischen, kognitiven und sozialen Entwicklungsprozessen ermöglichen Pausen ein Innehalten, fördern dabei das Verarbeiten und Festigen des Erlernten und bereiten den nächsten Entwicklungsschritt vor (Mecklenfeld 2012, S. 19). Im Arbeitsprozess haben kleine und große Pausen daher mehr produktive Bedeutung, als ihnen allgemein zugestanden wird. Kleine und große Pausen halten das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht.

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren

Nicht in allen Branchen, wie beispielsweise in der Notfallmedizin, im Pflegedienst, im Flugverkehrsdienst oder in Branchen mit Schichtdienst, sind individuelle Arbeitszeit- und Pausenorganisationen möglich. Für solche Berufe müssen andere Lösungen für Erholungszeiten und -räume geschaffen werden. In den meisten Branchen aber lassen sich individuelle Pausenregelungen am Arbeitsplatz treffen und erholsam gestalten.



Kleine und große Pausen halten das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht.

Mit kleinen Pausen sind hier kurze Arbeitsunterbrechungen von wenigen Minuten bis zu einer knappen Stunde gemeint. Sie sind in unserer schnellen, technisierten und reizüberfluteten Arbeitswelt wichtiger denn je. Die folgenden Beispiele zeigen, wie sie ohne großen Aufwand mehrmals täglich je nach Tätigkeit, Kräfteinsatz, Energieverbrauch, Belastungsart und individuellem Wohlfühlbedarf sinnvoll mit einfachen Bewegungs- und Meditationsübungen genutzt werden können.

- **Tiefes Durchatmen** reguliert den muskulären und vaskulären To-

¹ Krankenkassen unterstützen die betriebliche Gesundheitsförderung im Rahmen der §§ 20 a und 20 b SGB V durch Bezuschussung der Teilnahme an Gesundheitskosten.

nus, beruhigt den Sympathikus, aktiviert den Parasympathikus und macht gelassener. Als Folge von Stressbelastungen verspannen sich die Skelettmuskeln, der Blutdruck steigt, die Atmung wird flacher und schneller. Nach akuten Stresssituationen, z. B. nach einem aufregenden Telefonat oder einem komplizierten Arbeitsvorgang, können wir mit bewusst tiefem Ein- und Ausatmen das psychovegetative Gleichgewicht wieder herstellen. Dazu braucht es nur wenige Minuten. Wir stehen oder sitzen aufrecht, lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Körper und atmen bewusst durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus, dabei ein sehr leises A oder O tönen. Mit jedem Atemzug spüren wir die Atembewegungen des Brustkorbs und der Bauchdecke. Die hohe Anspannung baut sich ab; wir werden wieder eutonisch und können, wenn wir ein bisschen darin geübt sind, den Atem einfach kommen und gehen lassen, ihn bewusst wahrnehmen und seine Wohltat für eine kleine Weile genießen.

Wenn wir das Bedürfnis haben, unserem Ärger oder angestautem Frust Luft zu machen, betonen wir die Ausatmung und lassen sozusagen wie aus einem Ventil Dampf ab oder entladen uns mit einem tiefen Seufzer. Betontes Ausatmen „... ist in seiner [...] Entspannungswirkung das tragende Fundament der Vagus-Meditation, steht es doch für eine besondere Form des Loslassens, des Abgebens. Ausatmen als Initialzündung jeder Meditation bedeutet Tiefenentspannung in Sekunden.“ (Schnack 2012, S. 81)

Einfache Atemübungen können auch präventiv vor schwierigen Aufgaben, Gesprächen oder Konferenzen eingesetzt werden, um gelassener die An- und Herausforderungen anzugehen. Spüren wir,

dass uns einfaches Durchatmen gut tut, sollten wir in speziellen Gesundheitskursen wie Yoga oder Entspannungstechniken gezielte Atemübungen zur Stressprävention und -bewältigung erlernen. Dann können wir kleine Übungsprogramme als Meditationsform oder als kleine Rituale wie das tägliche Zähneputzen bewusst in unseren (Arbeits-)Alltag integrieren (Pohl 2013, S. 38).



Durch bewusstes Ein- und Ausatmen lässt sich selbst hohe Anspannung abbauen.

- **Haltungswechsel** ist immer dann angebracht, wenn wir über längere Zeit eine bestimmte Körperhaltung für unsere Arbeit haben einnehmen müssen. Selbst wenn uns die Arbeit Spaß macht, die Körperhaltung physiologisch und Arbeitsplatz und -mittel ergonomisch günstig sind, werden Muskeln, Sehnen und Gelenke durch die monotone Haltung einseitig belastet, was zu schmerzhaften Verspannungen und verlangsamten Bewegungsreaktionen führt und letztendlich sehr ermüdend ist. Besonders an computer- und maschinengesteuerten Arbeitsplätzen entstehen durch die verlängerte Hebelwirkung der Arme rasch Überlastungssymptome der Muskel-Sehnen-Übergänge an den oberen Extremitäten mit

schmerzhaften Ausstrahlungen in den Rücken und das Becken. Zur Vorbeugung empfehlen sich Dehnübungen der gesamten Beugemuskeln, z. B. durch Strecken und Recken der Arme nach oben, dabei die Finger spreizen, am besten dazu aufstehen, damit auch die Hüftbeugemuskeln gedehnt werden können. Der Sportmediziner Gerd Schnack empfiehlt bei monotoner Arbeitshaltung und -bewegung ein

„ ... ‚Gegenschwung-Stretching‘ über jeweils sieben Sekunden [...] im Zwei-Stunden-Rhythmus, weil ein gedehnter Muskel bei fortgesetzter Arbeit nach etwa 90 Minuten wieder in eine erneute Stressspannung gerät.“ (Schnack 2012, S.20).

Wenn es die Arbeitsvorgänge erlauben, sollte man immer wieder mal aufstehen oder auch ein paar Schritte gehen, wenn möglich auch in einen anderen Raum. Gezielte funktionelle Dehnübungen als Ausgleich zur individuellen Arbeitshaltung und -motorik kann man in der Rückenschule lernen, um sie regelmäßig in Minipausen zur Entlastung des Bewegungsapparates anzuwenden.

- **Die Entlastung der Augen** ist ein weiterer wichtiger Grund, immer wieder mal die Arbeit am Computer zu unterbrechen. Der konzentrierte Blick auf den Bildschirm strengt schon nach einer Stunde die Augen sehr an. Bekannt ist das Abtrocknen der Augenoberfläche durch die reduzierte Lidschlagfrequenz. Aber viel ermüdender ist der zu geringe Wechsel zwischen Weit- und Nahsehen. Ein regelmäßiger Blickwechsel zwischen nah und fern trainiert den Ringmuskel der Augenlinse. Beim Nahsehen kontrahiert sich der Ringmuskel, beim Weitsehen entspannt er sich. Die Linse erhält sich damit ihre Elastizität, um sowohl in der Ferne als auch in der Nähe scharfes Sehen einstellen zu können. Bei der Bildschirmarbeit verharrt der Blick zu lange im Nahbereich, der Ringmuskel verspannt oder verkrampft sich sogar. Hinzu kommt, dass die Augen auf eine zweidimensionale, hinterleuchtete Fläche blicken, sodass die vielfältigen Sehfunktionen für das räumliche Sehen nicht beansprucht werden, dafür umso mehr die Netzhaut. Sehen auf den Bildschirm wird unter dieser Monotonie für die inneren Augenmuskeln immer anstrengender, auch für das Gehirn, das aufgrund der linearen Funktionsbedienung des Computers vorwiegend linksseitig aktiv ist. Die Sehkraft und die visuelle Wahrnehmung schwächen ab. Auf diese Stressbelastung antworten der Nacken und der Rücken mit Muskelverspannungen und Kopfschmerzen (Brugger 2012, S.9 ff).

Den Augen tut es gut, wenn wir uns öfter mal vom Bildschirm abwenden und den Blick schweifen lassen: aus dem Fenster schauen und Bäume oder vorbeiziehende Wolken betrachten; im Raum ein Wandbild mit warmen Farben oder das Grün einer Zimmerpflanze bestaunen; die Augen weiden

lassen, wenn sie etwas Schönes erblickt haben. Was die Augen erfreut, erfreut auch unser Gemüt; Lächeln und Lachen lockern die Augenmuskeln und regen die Tränenflüssigkeit an. Ganzkörperbewegungen, besonders wechselseitige, diagonale und überkreuzende Arm- und Beinbewegungen, regen den Kreislauf und beide Gehirnhälften an und bringen Sehkraft zurück. Tief durchatmen und sich dabei genüsslich strecken und räkeln, aktiviert den Gähnreflex; wer sich jetzt nach Herzenslust satt gähnt, regt seine Tränenflüssigkeit an. Um die Augen zu beruhigen, schließen wir sie für ein bis zwei Minuten und beschirmen sie zusätzlich mit den Händen. Wärmen wir die Hände vorher durch Aneinanderreiben der Innenflächen an, ist diese Entspannungsübung „im Dunkeln“ umso wohltuender.

Es gibt eine Reihe von Augenübungen, die speziell für Bildschirmar-

beitsplätze konzipiert sind. Ausgebildete SehtrainerInnen bieten dazu auch Seminare in Betrieben an (Verein für GESUNDES SEHEN e. V., 2014).

Zu den großen Arbeitspausen gehören in diesem Zusammenhang Arbeitsunterbrechungen von mindestens einer Stunde täglich (die Mittagspause, der Feierabend) und mehreren Tagen (Wochenende, Feiertage) sowie der Urlaub (mindestens drei Wochen zusammenhängend, um sich effektiv zu erholen). Diese Arbeitspausen sind im Arbeitsschutz gesetzlich geregelt.

Große Pausen sind enorm wichtig, um einen körperlichen, geistigen und seelischen Ausgleich zur beruflichen Arbeit zu schaffen, wofür ein gewisser räumlicher und zeitlicher Abstand notwendig ist. Auch in der täglichen Mittagspause sollte der Arbeitsplatz verlassen werden, um auf andere Gedanken zu kommen beziehungsweise um sich um sich selbst zu kümmern: was



© Trueffelpix – Fotolia.com

Gute Selbstfürsorge umfasst viele Aspekte.

essen und trinken, 15 bis 20 Minuten spazieren gehen oder auch die Beine hochlegen, wenn die Arbeit körperlich anstrengend ist, sich frisch machen ... Wir tun gut daran, uns die Mittagspause wieder heilig zu machen.

Zum Stressabbau und zur Regeneration stehen körperliche Aktivität und Nichtstun mit gleichem Stellenwert an oberster Stelle der selbstfürsorglichen Pflichten.

- **Körperliche Aktivitäten** brauchen wir, um in erster Linie den Stress biologisch abzubauen, um die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol in unserem Körper zu reduzieren. Für bewegungsarme (sitzende, stehende) Berufe ist daher tägliches durchgehendes Bewegen von mindestens 30 Minuten angesagt, zum Beispiel zügiges Gehen, Rad fahren, auch Haushaltsarbeit ohne Hinsetzen zwischendurch. In der Freizeit, am Wochenende, im Urlaub sollten wir uns mehr Zeit für körperliche Aktivitäten einräumen. Das können je nach individuellem Gefallen Gartenarbeit, ausgiebige Spaziergänge, Rad- und Wandertouren, Tanzen, Schwimmen und Ausdauer-sport sein. Dabei Spaß haben, ins Schwitzen, mal außer Puste

kommen, müde werden, all das darf und soll sein, nur nicht eines: zusätzlicher Stress.

Anstrengende Bewegung, die uns Freude macht, gleicht auch emotionalen und mentalen Stress aus, weil wir das Erleben von Naturschönheiten beim Wandern oder das beschwingte und geschmeidige Körpergefühl beim Tanzen als Belohnung empfinden. Dagegen belasten Freizeitaktivitäten und Sport, die aus Motiven gesellschaftlicher Zwänge oder weil sie gerade mega trendig sind, exzessiv ausgeübt werden, die Gesundheit zusätzlich und ernsthaft.

- **Nichts tun** und mal richtig faulenz haben besonders arbeitsame und pflichtbewusste Menschen verlernt. Gerade für sie wäre der regelmäßige mit Nichtstun verbundene Müßiggang sehr entspannend und beruhigend. Aber Faulenzen kann wieder erlernt werden. Der erste Schritt dazu ist die Erkenntnis des Sinnvollen am Nichtstun für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Der zweite Schritt ist die innere Erlaubnis zum Nichtstun ohne Gewissensbisse. Der dritte Schritt ist ein Geschenk an sich selbst, nämlich sich Zeit fürs Nichtstun zu „schenken“!

2. Rituale ordnen Zeit und Raum

Nach dem lateinischen Herkunftswort „ritus“ sind Rituale Handlungen oder Bräuche, die feierlich, zeremoniell und sehr achtsam getätigt werden. „Rituale sind ‚erinnertes Wohlbefinden‘ mit hohem Memory-Effekt.“ (Schnack 2012, S. 84). Sie sind für unsere Selbstwirksamkeit sehr wichtig, weil wir aus bestimmtem Anlass

etwas für uns Bedeutsames zielgerichtet und mit Hingabe wiederholt tun, zum Beispiel Balkon- und Zimmerpflanzen pflegen, weil wir Blumen lieben und uns an ihnen erfreuen. Wenn wir in Tätigkeiten, die uns gefallen, aufgehen oder auch versinken, schöpfen wir daraus Freude, Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit. Im Grunde genommen kann jede Tätigkeit vom Ordnen der Arbeitsgeräte bis zum Teekochen zum Ritual werden; es darf allerdings kein Zwang daraus entstehen. Die regelmäßige Wiederholung signalisiert unserem Gehirn angenehme, entspannende, wohltuende Erfahrungen, die zu speichern es für lohnenswert hält. So können uns rituelle Erfahrungen zu Ressourcen verhelfen, die wir nach Bedarf abrufen und einsetzen können, sei es zur Einstimmung auf den Arbeitstag ein energispendendes Frühstück herzurichten oder nach Arbeitsschluss einen von der Anspannung lösenden Übergang zum Feierabend zu finden, indem wir vielleicht, bevor wir die Wohnungstür aufschließen, noch eine Runde um den Häuserblock gehen.

Rituale sind außerdem gute Zeitmanager, weil „gut‘ Ding Weile braucht“ und weil sie dem Zeitdruck Macht wegnehmen. Wer sich seine kleinen Rituale gönnt, verschwendet keine Zeit, im Gegenteil, er gewinnt Gelassenheit, Gedanken und Gefühle ordnen sich. Und wer gelassen ist und bleibt, kann mit klaren Gedanken produktiv arbeiten, auch dann, wenn es ein großes Arbeitsprojekt ist, das seine Zeit braucht, bis das Endziel erreicht ist. Für diesen Fall empfiehlt es sich, den langen Arbeitszeitraum mit kleinen Ritualen zu unterbrechen, indem man sich entspannt zurücklehnt, sich mit einem Stück Schokolade belohnt, das Zwischenergebnis zufrieden betrachtet und als vorläufiges Erfolgserlebnis genießt.

„Getane Arbeiten sind angenehm.“

Cicero

Literatur

Brugger, B. (2012): Entspannte Augen am PC. Offenbach: Gabal Verlag.

Csikszentmihalyi, M. (2012): Flow im Beruf – Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Kolip, P. (2009): Was bietet die Forschung für die Facharbeit? In: **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (Hrsg.): Gender Mainstreaming in der Gesundheitsförderung/Prävention. Köln.

Kopelsky, C. M. (2013): Genüssliches für den Rücken – Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genusstraining. In: **praxis ergotherapie, Fachzeitschrift für Ergotherapie**, Ausgabe 5/13. Dortmund: verlag modernes lernen.

Kowalski, H. (2013): Neuroenhancement – Gerhindoping am Arbeitsplatz. In: **Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klöse J. & Meyer, M.** (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2013: Verdammte zum Erfolg – Die süchtige Arbeitsgesellschaft? Berlin: Springer Verlag.

Lohmann-Haislah, A. (2012): Stressreport Deutschland 2012 – Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.). Dortmund.

Mecklenfeld, D. (2012): Die Bedeutung von Pausen im somatischen Lernprozess – Aufgezeigt am Beispiel der Feldenkrais-Methode. In: **Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit**, Ausgabe 23/Juni 2012. Celle: Pohl-Verlag.

Pohl, M. A. (2013): Business-Meditation. Offenbach: Gabal Verlag.

Schnack, G. (2012): Der Große Ruhe-Nerv – 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout. Freiburg im Breisgau: Kreuz-Verlag.

Zumbeel, W. (2013): Gesetzlicher Arbeits- und Gesundheitsschutz – Einbindung in das Qualitätsmanagementsystem. In: **praxis ergotherapie, Fachzeitschrift für Ergotherapie**, Ausgabe 4/13. Dortmund: verlag modernes lernen.

Internet

<http://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Enhancement> (Zugriff am 4. Januar 2014).

Verein Forum Männergesundheit: http://www.gesunde-Männer.ch/data/data_2.pdf (Zugriff am 11. Januar 2014)

Verein für GESUNDES SEHEN e.V.: www.verein-gesundes-sehen.de (Zugriff am 17. Januar 2014).

Die Autorin:



Cornelia M. Kopelsky

Beraterin für Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings
Freie Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Selbstfürsorge