

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

So wichtig ist ein gesundes Arbeitsklima

Mitarbeiter fühlen sich in ihrem Job zunehmend belastet. Schlimm, wenn dann noch die Atmosphäre vergiftet ist. In solchen Situationen ist eine richtige Fehler-Kultur und der Umgang mit Lob entscheidend

Von Kirsten Simon

Essen. Chefs stöhnen, Mitarbeiter klagen. In vielen Betrieben gehen die Beschäftigten am Stock. Mobbing, Stress, Berge von Arbeit – und dazu ein ungesundes Klima im Kollegenkreis, das krank machen kann. Von einer Wohlfühl-Atmosphäre scheinen viele Arbeitsplätze weit entfernt zu sein.

Körperliche Belastungen wie langes Sitzen, wenig oder einseitige Bewegung und ungesundes Essen sind die eine Sache, die die Gesundheit ruinieren. Die andere Sache ist der seelische, der psychische Ballast, den die Kollegen mit sich herumschleppen. In dem Verein Deutsches Netzwerk Büro haben sich Experten zusammengetan, um Arbeitsbedingungen vor allem in kleinen und in

mittelständischen Unternehmen zu verbessern. Dazu gehört auch, ein Gesundheitsbewusstsein in die Firmen zu bringen. „In der Regel denken große Unternehmen schon mehr an die Gesundheitsförderung. Ihre Struktur macht es einfacher als bei einem kleinen Betrieb“, sagt Dr. Manfred Fischer, Vorsitzender des Netzwerks.

So belastet sind Berufstätige

Der Termin- und Leistungsdruck ist groß. Laut der Studie „Stressreport“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin klagte im vergangenen Jahr fast jeder zweite über wachsenden Stress im Job. Am stärksten Bournout-gefährdet sind die Beschäftigten im öffentlichen Dienst, wie eine gerade ausgewertete Studie dieser Zeitung in Zusammenarbeit mit Wissen-

schaftlern der Uni Bochum ergeben hat.

Der Berufsverband Deutscher Psychologen warnt: Mitarbeiter, die stark stressbelastet sind, werden häufiger krank. Auch körperliche Erkrankungen werden beeinflusst. Schlecht, wenn dann noch dieses Klima in Büro oder Betrieb dazu kommt. Das ist oft: eher wolkig als heiter.

Welche Rolle spielt der Chef?

Eine Hauptrolle. Der Psychologenverband geht so weit, zu sagen, dass das Führungsverhalten ein Hauptgrund für hohe Krankenstände sei. Chefs würden „ihren“ Krankenstand sogar mitnehmen, wenn sie die Abteilung wechseln. Das Netzwerk Büro hat einen Qualitätsstandard entwickelt, der ein gutes Arbeitsklima beschreibt.

Einer der Lieblingspunkte von Manfred Fischer heißt „positive Fehlerkultur“. Fehler sind menschlich, „also kein Grund, den Mitarbeiter an die Wand zu stellen“. Ein wichtiger Schritt für jede Führungskraft sei die Erkenntnis, in Fehlern etwas Positives zu sehen: „Fehler bieten die Chance, etwas zu lernen und sich als Unternehmen weiterzuentwickeln.“ Wenn der Chef nicht selbst daran denkt, dass die Arbeitsatmosphäre gesund, produktiv und herzlich sein müsste, sollten die Mitarbeiter, vielleicht über die Mitarbeitervertretung, ein offe-

nes Gespräch suchen, rät Fischer.

Im zweiten Schritt könnten auch externe Coaches dabei helfen, ein prima Klima entstehen zu lassen, eine Art Begleitung auf Zeit. Psychologen oder die Berufsgenossenschaft könnten das sein, die erkennen, an welchen Stellen die Arbeitsorganisation und die Abläufe zur Belastung für die Mitarbeiter werden.

Stress – eine Berufskrankheit

Das Arbeitspensum, ewige Unterbrechungen durch Mails und Telefon, keine Zeit für Pausen – unter diesen Sachen leiden die Menschen. Smartphones und Mails sorgen dafür, dass wir rund um die Uhr erreichbar sind – auch im Urlaub oder auf dem

Klo. Wo früher die Stempeluhr die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit markiert hat, werden heute Anfragen auch nach Dienstschluss durchgewunken. „Aber Stress muss zunächst gar nichts Schlimmes bedeuten“, sagt Manfred Fischer, der lange Jahre den Bereich Prävention bei der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft geleitet hat. Bedenkliche werde es erst, wenn der Stress zu lange dauert. Ist der Kollege überfordert? Sind Arbeiten ungerecht verteilt? Ist es privater Stress, der mit in die Firma geschleppt wird? Fischer rät Chefs, genau hinzuschauen und bei Verdachtsfällen das Gespräch mit dem Mitarbeiter zu suchen: „Besser ist es, wenn ein Chef direkt zu seinem Mitarbeiter geht und nicht den Mitarbeiter zu sich kommen lässt. Dann fällt eine mögliche Barriere weg.“

Chef, ich brauche Lob!

Das Arbeitsleben ist ein bisschen wie Boxen: Immer gibt's was auf die Nase. Wenn es etwas zu meckern gibt, wird dieses prompt erledigt, Anerkennung wird dagegen zurückhaltender verteilt. Dabei wirkt Wertschätzung beflügelnd, sagen Psychologen. Eigentlich immer, aber gerade im Job.

Wer viel Energie in seine Arbeit steckt, aber nichts zurückbekommt, werde eher unmotiviert, vielleicht auch gestresst. „Dabei ist es so einfach, etwas für das Arbeitsklima zu tun“, sagt Experte Manfred Fischer. Er nennt Beispiele wie die Wahl zum Mitarbeiter des Monats, der eine Urkunde bekommt („Das macht stolz“), aber so weit müsse es eigentlich gar nicht gehen. „Schon ein einfaches, ein ehrliches ‚Danke schön!‘ oder ‚Gut gemacht!‘ kann in einem Unternehmen viel Gutes tun.“



Ein schlechtes Arbeitsklima kann krank machen. FOTO: GETTY IMAGES

Der Check für alle Firmen: „Gute Büroarbeit“

■ Dem Deutschen Netzwerk Büro haben sich unter anderem die Bundesanstalt für Arbeitsschutz in Dortmund, das Fraunhofer-Institut und das Bundesministerium angeschlossen.

■ Der Check „Gute Büroarbeit“

soll Firmen helfen, ein gesundes und produktives Arbeitsklima zu entwickeln. Empfohlen wird, dass Geschäftsführung, Führungskräfte und Beschäftigte den Test ausfüllen und gemeinsam besprechen.

■ Mehr dazu: www.deutsches-netzwerk-buero.de.



Wenn das Laufen zur Droge wird

Wer übertrieben viel trainiert, schadet seinem Körper

Halle. Am Anfang waren es drei, vier Kilometer. Zweimal die Woche. Dann wurde es immer mehr: längere Strecken, häufigere Termine – bis die junge Frau mindestens einmal täglich die Laufschuhe schnürte und Symptome wie nervöse Unruhe und Magenschmerzen entwickelte, sobald ihr etwas dazwischen kam. „Wenn jemand einen so zwanghaften Drang verspürt, Sport zu treiben, dass der Verzicht auf seine gewohnte Dosis ihn psychisch oder sogar körperlich leidet, ist das nicht normal“, erklärt Prof. Jens Kleinert von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Man kann da schon von Suchtverhalten sprechen.“



Zu viel Sport ist schädlich. F.: GETTY

Sportsucht gehört zu den Verhaltensstörungen. „Ausgehend von einer Studie, die wir mit der Friedrich-Ale-

xander-Universität Erlangen durchgeführt haben, würde ich sagen, dass die Krankheitshäufigkeit unter den intensiv Sporttreibenden bei ein bis drei Prozent liegt“, sagt Prof. Oliver Stoll von der Universität Halle-Wittenberg.

Einen Sportsüchtigen erkennt man daran, dass Sport nicht nur Teil seines Lebens ist, sondern es bestimmt. Er sei wie besessen davon und trainiere nicht, weil er Lust darauf habe, sondern einen unkontrollierbaren Drang dazu verspüre, erklärt Prof. Thomas Schack, Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft für Sportpsychologie. Dabei werde die Dosis kontinuierlich erhöht. Denn der Körper verlange in immer größerer Menge nach dem „rauschhaften Wohlgefühl“, in den ihn die beim Sport ausgeschütteten

Botenstoffe wie Dopamin versetzen. Ein erzwungener Verzicht könne Entzugssymptome wie Kopf- und Magenschmerzen, Nervosität oder Depressionen auslösen.

Irgendwann verdrängen die negativen Trainingseffekte zunehmend die positiven. „Auf Dauer kann das exzessive Trainingsverhalten dazu führen, dass der Körper sich nicht mehr regenerieren kann und es zu einem Übertrainingseffekt kommt, der mit Symptomen wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerz oder Muskelbeschwerden einhergeht“, sagt Kleinert. Außerdem könne die Belastung langfristig das Immunsystem schwächen. Hinzu kommt, dass Sportsüchtige oft auch dann weitertrainieren, wenn sie verletzt oder krank sind. „Wenn die Grenze von Sportleidenschaft zu Sportsucht überschritten ist, sollte ein Therapeut zurate gezogen werden“, sagt Schack. dpa

SMS motivieren Jugendliche, die Zigarette wegzulassen

Studie: Tipps zum Ausstieg als Kurznachricht

Greifswald/Stuttgart. Jugendliche lassen sich offenbar besser zum Rauchstopp motivieren, wenn sie per SMS Tipps zum Ausstieg bekommen. Das geht aus einer Studie hervor, die Forscher des Instituts für Sozialmedizin und Prävention der Universität Greifswald in der Fachzeitschrift „Das Gesundheitswesen“ erläutern. Nach Ablauf des Untersuchungszeitraums griffen nur noch 77 Prozent der 210 teilnehmenden Berufsschüler täglich zum Glimmstängel. Vorher hatten die 16- bis 20-jährigen jeden Tag geraucht.

Hinterher dachten außerdem mehr als vorher darüber nach, von der Zigarette loszukommen. Positiv werten die Forscher auch, dass im Vergleich zu anderen Programmen



SMS gegen die Sucht. FOTO: GETTY

mit 51 Prozent die Zahl derer in der Zielgruppe hoch war, die nach Abschluss des 14-wöchigen Projekts noch dabei waren.

Die Wissenschaftler schickten den Teilnehmern mindestens einmal in der Woche eine SMS. Darin fragten sie nach der aktuellen Menge der gerauchten Zigaretten oder danach, ob sie das Aufhören erwägen. Um zu antworten, mussten die Jugendlichen nur eine Zahl oder einen Buchstaben zurückschicken. Auf diese Weise konnten die Forscher weitere auf die jeweilige Situation passende Nachrichten versenden. Dazu gehörte etwa Lob für gesenkten Konsum oder Rat, wie sich das Verlangen nach einer Zigarette am besten ignorieren lässt. dpa

KOMPAKT

Nachrichten & Vermischtes

Künstliches Hüftgelenk regelmäßig untersuchen

Köln. Auch wenn ein Patient mit einem künstlichen Hüftgelenk keine Schmerzen hat, kann eine Operation an der Prothese nötig sein. Deshalb sollten Patienten ihr neues Gelenk alle ein bis zwei Jahre untersuchen lassen, rät Professor Bernd Kladny, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Auf Röntgenbildern erkennen Ärzte, ob Teile des Gelenks verschlissen sind. Sollte zum Beispiel der Hüftkopf verrutscht sein, weil sich das Polyethylen der Hüftpfanne abgerieben hat, muss dieser Teil unter Umständen erneuert werden. dpa

Treppe kann im Winter Trainingsinstrument sein

Köln. Schlechtes Wetter ist kein Grund, im Winter das Training schleifen zu lassen. Wer sich nicht überwinden kann, dazu vor die Tür zu gehen, sollte zu Hause aktiv werden. Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule empfiehlt, die Treppe zum Trainingsinstrument umzufunktionieren. Effektiv und abwechslungsreich sei es, einige Male hoch und runter zu laufen – mit Variationen wie auf einem Bein hüpfen, zwei Stufen hoch und eine wieder runter gehen oder rückwärts laufen. dpa

BUCHTIPP

Erlebnisbücher für Menschen mit Demenz



Musik spricht Emotionen an und weckt Erinnerungen. Experten gehen davon aus, dass bei demenzkranken Menschen das musikalische Gedächtnis als letztes verblasst. An diesem Punkt setzt die Mitsing- und Erlebnis-Buchreihe „SingLiesel. Singen – Erleben – Erinnern“ an. In acht Bänden, von denen vier jetzt neu erschienen sind, will sie Demenzkranke zum Mitsingen und Zuhören, zum Fühlen und Betrachten anregen.

Details wie ein farblich hervorgehobener Abspiel-Knopf für Lieder, extradicke Seiten, Signalfarben und bewegliche Elemente sollen es auch älteren Menschen möglich machen, sich mit dem Buch zu beschäftigen, sich zu erinnern und Anregungen für Gespräche zu entdecken. Einem Experten-Beirat, der sich um die Gestaltung und Entwicklung der Reihe kümmert, gehören unter anderem Fachleute aus der Medizin an. Die Bände haben verschiedene Themen, es geht unter anderem um die schönsten Wanderlieder, um Volkslieder, Liebeslieder, Abendlieder, Winterlieder oder Geburtstagslieder.

„SingLiesel“, Band 1-8, SingLiesel-Verlag, jeweils ca. 30 Euro.

ZAHL DES TAGES

26,4 Prozent der Deutschen können sich vorstellen, sich im Alter in einem Heim im Ausland pflegen zu lassen. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung hervor. Fast jeder dritte Mann (31,7 Prozent) würde dafür auswandern, von den Frauen nur jede Fünfte (21,5 Prozent).