

FIT IM BERUF!

TIPPS FÜR DEN GESUNDEN ARBEITSPLATZ

Körperlich und seelisch gesund zu bleiben, stellt in der modernen Arbeitswelt eine Herausforderung dar. Lesen Sie hier, wie Sie sich vor Dauerstress und Belastungen schützen können.

TEXT: MAG. KATHARINA STEINER

Nette Kolleginnen, nette Kollegen. Individuelle Fähigkeiten einbringen können. Unterstützung und Förderung. Die Chance, aus Fehlern zu lernen. Klingt gut? Möchten Sie auch?

Diese Eigenschaften werden gemeinhin „guten Arbeitsplätzen“ zugeschrieben, in denen sich MitarbeiterInnen wohlfühlen und bis zur Pension vital bleiben können – körperlich und seelisch. Was gehört nun zu einem „gesunden Arbeitsplatz“? Rein funktional betrachtet, ist ein ergonomischer Sessel wichtig, der den Rücken stützt, ein augenschonender Bildschirm, aber auch eine kluge Arbeitsplatzorganisation, um wichtige Dinge in Griffweite zu haben.

Auf der psychischen Ebene wird es komplizierter: Ein gutes Arbeitsklima lässt sich meist schwieriger herstellen als ein bequemer Sessel. Kollegialität steht dabei an erster Stelle. „Kollegenschaft bedeutet nicht, dass man mit jedem gut Freund sein muss, aber man sollte friktionsfrei miteinander reden können. Vertrauen ist wichtig: Privat Erzähltes darf



nicht weitererzählt werden“, erklärt Hofrätin Dr. Christine Gubitzer von der GÖD-Mobbing- und Konfliktberatung, worauf es ankommt (Interview ab Seite 10). Eine gute Atmosphäre beinhaltet auch, sich gegenseitig zu unterstützen und sich keine Prügel zwischen die Füße zu werfen. Ein gesunder Arbeitsplatz muss deshalb ein Ort sein, an dem Stress minimiert wird, so Gubitzer. Ganz verhindern kann und soll man ihn aber nicht – schließlich ist Stress ein Antrieb, der herausfordert. In diese Kerbe schlägt auch Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc, Leiterin der origo-Gesundheitszentren ibos, salvia und sowhat: „Ein Leben ganz ohne Stress ist an und für sich nicht möglich, da er Grundlage für den Impuls zum Lernen darstellt.“ Positiver Stress wird als Herausforderung empfunden, durch die Körper und Geist stimuliert werden. Bei lang anhaltender Dauerspannung verwandelt sich guter Stress in ungesunden Stress. Akute, vorübergehende Belastungen sind körperlich und seelisch meist gut abbaubar, ständige nervliche Belastung kann jedoch zu schweren Erkrankungen führen. Wie viel Belastung Menschen aushalten, ist von Person zu Person verschieden. Was den einen noch anspornt, kann für den anderen bereits zu viel sein. Grundsätzlich lässt sich aber feststellen, dass Stress in der heutigen Welt generell zunimmt: „Das Problem resultiert einerseits aus der immensen Beschleunigung der Arbeits- und Lebenswelten und andererseits aus unserem eigenen Anspruch, möglichst alles perfekt erledigen zu wollen“, ist Tomaschek-Habrina überzeugt.

Rasantes Tempo

Beschleunigt wird unser Arbeitsumfeld vor allem durch die Computerisierung der Geräte. „Damals“, also vor etwa 20 Jahren, als die Internet-Infrastruktur nur einige wenige Technikfreaks nutzten, musste man noch physisch am Arbeitsplatz anwesend sein, um Leistung zu erbringen. Statt E-Mails wurden Briefe geschrieben, Anrufe tätigte man über das Festnetz, und wenn es schnell gehen musste, wurde gefaxt. Das Resultat der Arbeit war buchstäblich

greifbar: „Früher sah man am Ende eines Arbeitstages, um wie viel der Aktenberg am Schreibtisch geschrumpft ist. Unsere derzeitige Arbeitswelt gibt wenig Feedback über die Menge der Leistung, die man erbringt“, gibt Hofrätin Dr. Gubitzer zu bedenken. Heute suchen Menschen in ihrer Freizeit ständig nach neuen Herausforderungen, die sie anspornen. Anscheinend erhalten viele in ihrer Erwerbstätigkeit zu wenig Leistungsbestätigung, was sie so ausgleichen. Mit Lob und Anerkennung wird im Beruf meist äußerst sparsam umgegangen, obwohl dies der größte Motivationsschub wäre.

Ist „back to the roots“ die Lösung? Zurück an die Schreibmaschine? „Die Devise lautet keinesfalls völliger Verzicht auf Smartphone und Ähnliches, sondern die Vorteile richtig zu nutzen, ohne sich zu einem getriebenen Sklaven zu machen“, so Tomaschek-Habrina. Das Wort „Sklaverei“ kommt auch Gubitzer über die Lippen, wenn sie an die kürzlich geführte Diskussion zum Thema totale elektronische Überwachung bei Briefträgern erinnert. „Schon Anfang der 90er Jahre, als sich diese Technologien allmählich in die Unternehmensstruktur eingeschlichen haben, warnten Gewerkschaften davor, wie gefährlich das ist. Heute bist du ein gläserner Mensch für den Arbeitgeber. Alles, was damals als Horrorszenerario galt, findet heute statt! Wir sind sehr leicht kontrollierbar geworden.“

Selbstachtung hat Vorrang

Was man gegen die ständige Erreichbarkeit, das konstante Unter-Strom-Stehen tun kann: Wagen Sie den Sprung in die Pause, schlägt Kommunikationstrainerin Mag. Mariella Bruckner vor (siehe Seite 12: „Die größten Arbeits-sünden“). Sich zwischendurch auszuklinken, bringt neue Energie für Ihre Tätigkeit.

Leichter gesagt denn getan? „Es ist eine Frage des Selbstwertgefühls. Wenn ich dauernd mit anderen in Wettbewerb trete, immer der oder die Beste sein will, keine Fehler zulassen kann, bin ich zum Teil auch selber schuld am Stress“, so Christine Gubitzer. Man könne zwar vom Dienstgeber



erwarten, darauf zu achten, dass genug Zeitrressourcen verfügbar sind, um ständigen Arbeitsdruck nicht zum Dauerzustand werden zu lassen, von der eigenen Verantwortlichkeit entbindet einen das aber nicht.

Strategien zu entwickeln, um Stress zu minimieren, sieht Gubitzer als gemeinsame Aufgabe von DienstnehmerInnen und Dienstgeber, von deren Ergebnis alle profitieren. Eine Aufgabe, um die man wahrscheinlich auch nicht herumkommen wird, wie ein Blick auf die demografische Struktur zeigt. Zwischen 1995 bis 2010 ist das Durchschnittsalter der Bundesbediensteten von 40,5 Jahren auf 44,8 Jahre gestiegen. Der Anteil der „45-plus-MitarbeiterInnen“ ist parallel dazu von 35 Prozent auf 54 Prozent gewachsen. Wer über längere Zeiträume, vielleicht Jahrzehnte im Dauerstress ist, erhöht die Wahrscheinlichkeit, irgendwann zusammenzuklappen. „Burn-out“ heißt das Modewort, das es Menschen leichter macht, über ihre Depression oder ihre Erschöpfung zu sprechen. Ernst zu nehmen ist die Krankheit auf jeden Fall, Mode hin oder her. Prävention ist gerade im Bereich Burn-out sehr wichtig, leider jedoch relativ schwierig, da viele Menschen erst spät erkennen, dass ihr Leben aus dem Ruder läuft.

Die Krankheit entwickelt sich langsam: In Phase einer Burn-out-Erkrankung, die Jahre andauern kann, liegt wenig wirklicher Leidensdruck vor. Gefühle unterdrücken die Betroffenen oder nehmen sie zurück, was meist lange nicht auffällt. In Phase zwei nimmt das Gefühl zu, wenig Zeit zu haben; weiters äußert sich die Flucht vor der Belastung häufig im Bewegungsübermaß. Mitmenschlichkeit und Empathie werden drastisch reduziert, generell meiden Erkrankte Kontakte zu anderen. Furcht kann in diesem Stadium in unbegründete Angst umschlagen. In der letzten Phase steigt der Leidensdruck, nun wird Hilfe gesucht. Ängste und Sorgen werden mit Suchtmitteln betäubt, oder es kommt zur totalen Erstarrung.

Die Zielrichtung der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) sind „gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an gesunden Dienststellen“, so Generaldirektor



Ratgeber zum Thema:

„GÖD-Ratgeber für Konfliktmanagement“ (von www.goed.at downloaden) und „Der Fleiß und sein Preis“ von Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, erhältlich im Buchhandel.