

Aktuelle Studien belegen Wirksamkeit von audio-visuellen Entspannungssystemen
Audio-visuelle Entspannung fördert Stressabbau und kann den Krankenstand senken

Zusammenfassung

Vier aktuelle Studien bestätigen den Entscheidungshintergrund einiger DAX-30 Konzerne und KMUs, die Entspannungssysteme der brainLight GmbH in deren Betrieblichem Gesundheitsmanagement implementiert zu haben. Die Ergebnisse der Gesundarbeiter-Studie verdeutlichten einen signifikanten Stressabbau nach einer brainLight-Anwendung. Auch von der Studie der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg liegen sehr gute Resultate vor. Untersucht wurde hier eine effiziente Pausengestaltung, um Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern. Mit an Bord ist unter anderem die Anwendung auf einem audio-visuellen Entspannungssystem. Zudem begann im Januar dieses Jahres eine dreimonatige Pilotstudie, die Stressresilienz, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter untersucht. Die Studie wird in namhaften deutschen Unternehmen durchgeführt. Darüber hinaus fand im Pflegeheim Buxheim in Kooperation mit der Hochschule Heilbronn eine vierwöchige Erhebung statt. Zentrale Fragestellung: Lassen sich Inhalte aus einem EQ-Seminar via brainLight-Anwendung vertiefen?

Wege zu einer Win-Win-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Mittelfristig lohnt die Investition auch für den Arbeitgeber, da stressbedingte psychische Erkrankungen bei Arbeitnehmern mit dem System regulierbar sind. Gesundere und motiviertere Mitarbeiter, eine hohe Effizienz und geringere Ausfallzeiten folgen nach der Implementierung der Systeme. Bei Lufthansa, BMW, Unilever, Siemens und Soehne bauen die entsprechenden Abteilungen bereits darauf.

Sie nutzen in ihren Konzernen ein Betriebliches Gesundheitsmanagement und integrierten audio-visuelle Entspannungssysteme als einen Baustein. Dies neben den traditionellen Wirkungsfeldern des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, wie Ernährung und Bewegung. Denn gerade physische und psychische Belastungen sind in den letzten Jahren zunehmend zu einem Kernthema des Gesundheitsmanagements geworden. Grund dafür ist der Zusammenhang zwischen der Stressbelastung und der dauerhaften Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Hier versprechen entsprechende Entspannungssysteme, die Ressourcen der Mitarbeiter nachhaltig zu stärken. Untermauert wird dies durch die Studie „Die Gesundarbeiter“. Diese wurde von der Hochschule Furtwangen University, IB-Consulting, der Schwenninger Krankenkasse und brainLight von September 2011 bis März 2012 durchgeführt. Im Juli 2012 wurden die endgültigen Ergebnisse zum Stressindex vor und nach einer Anwendung auf den brainLight-Systemen bekannt gegeben. Studiengegenstand war die Frage: Lässt sich Stress durch eine audio-visuelle Stimulation in Kombination mit einer Shiatsu-Massage minimieren? Eine Frage, die im Burnout-Zeitalter für viele Unternehmen von zentraler Bedeutung ist. Das Resultat präsentierte Professor Matthias Kohl von der Hochschule Furtwangen University. Bei 81,5 Prozent der Probanden der Hauptstudie reduzierte sich der Stressindex signifikant um 20 Prozent.

Die Erhebung liegt im Trend, denn, so Siegfried Gänzler, Vorstandssprecher der Schwenninger Krankenkasse, „laut einer Studie der Bertelsmannstiftung, die im Juli 2012 erschien, entstehen der deutschen Wirtschaft durch Krankheiten jährlich Kosten in Höhe von bis zu 75 Milliarden Euro.“ Da Krankheit mit Mitarbeiterausfall gleichzusetzen sei, verschärfe sich für die meisten Unternehmen somit der schon vorhandene Fachkräftemangel. Psychische Erkrankungen rangieren in der Häufigkeit der Fehltag an vierter Stelle. Stress ist häufig der Auslöser. Die Zeit, welche die Nutzung eines audio-visuellen Entspannungssystems zum Stressabbau in Anspruch nehme, sei wesentlich geringer, als für Präventionskurse wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung notwendig ist, erklärte Thorsten Bröske, Vorstandsmitglied der Schwenninger Krankenkasse.

Organisatorischer Aufwand, der auf Unternehmen zukomme, die solche Kurse anbieten, entfalle dabei völlig. Außerdem sei die Hemmschwelle für Mitarbeiter, sich auf den Massagesessel zu setzen, deutlich geringer, als in einen Kurs zu gehen, so das Vorstandsmitglied.

Der Herzratenvariabilitäts-Scanner in der Studie „Die Gesundarbeiter“

Gemessen wurde der Stressindex mithilfe eines Herzratenvariabilitäts-Scanners im Vorfeld und im

Nachgang an die Anwendung. „Diese Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. Weil Stress durch so genannte sympathische und parasympathische Nerven das Herz beeinflusst, lassen sich durch eine zeitliche Analyse der Herzfrequenz Aussagen über den Stresszustand des Probanden machen“, erklärt Professor Matthias Kohl. Ein niedriger Stressindex deutet in diesem Fall auf eine gesunde Variabilität der Herzfrequenz hin.

Abb. 1: Histogramm eines Probanden vor der Anwendung

Abb. 2: Histogramm vom selben Probanden nach der brainLight-Anwendung

In Abbildung 2 ist eine deutliche Verbesserung der Herzratenvariabilität zu erkennen. Eine geringe Streuung und eine hohe Anzahl wie in Abbildung 1 deuten auf eine schlechte Herzratenvariabilität und damit auf ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus hin, was sich als Stress äußert. (Quelle: Hochschule Furtwangen University)

Studie „Effiziente Arbeitspausen“

Eine weitere Studie, in der unter anderem audio-visuelle Entspannungssysteme Studiengegenstand sind, ist die Erhebung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg vom Sommer bis Herbst 2012. Darin wird die effektive Erholung in Arbeitspausen untersucht. Zusammen mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter Argang Ghadiri wollte Studienleiter Professor Theo Peters herausfinden, wie sich die Pausengestaltung auf Konzentrationsfähigkeit und Entspannung auswirkt. Dazu unterzogen Peters und Ghadiri die Probanden nach zweistündiger Arbeitsphase einem Konzentrationstest. Daran schloss sich ein EEG an, womit die neurophysiologischen Gehirnaktivitäten gemessen wurden. Eine zufällige Zuteilung zwischen verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten entschied über die folgende Pause. Zur Wahl stand ein Brainfood-Buffet mit frischen Fruchtsäften oder eine normale Pause „wie immer“. Ferner stand ein Standboxsack für ein dreiminütiges Kurzzeitboxen bereit oder das brainLight-System relaxTower 3D FLOAT für eine zehninminütige Entspannung. „Ich bekam das Entspannungssystem zugewiesen und habe mich hinterher sehr entspannt gefühlt“, berichtet Eva Tritschler. Die Leiterin der Pressestelle der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg bestand den anschließenden Konzentrationstest deutlich besser als vor der Pause. Neben dem Konzentrationstest führten Peters und Ghadiri auch das EEG erneut durch. „Wir wollten feststellen, wie sich die Pausengestaltung auf die Gehirnaktivität auswirkt und ob die Probanden hinterher intellektuell leistungsfähiger waren als zuvor.“ Am Ende nahmen 80 Probanden an der Erhebung teil. Nach der brainLight-Anwendung steigerte sich die Konzentration bei den Probanden um durchschnittlich 24 Prozent. Die Entspannung bei ihnen nahm um durchschnittlich 79 Prozent zu, was der Spitzenwert unter den vier Pausengestaltungsmöglichkeiten ist. Die Präsentation der gesamten Ergebnisse lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Studie zum Thema emotionale Intelligenz im Pflegeheim Buxheim

Emotionale Intelligenz ist eine wichtige Voraussetzung, um mit älteren Menschen in einem Pflegeheim arbeiten zu können. Die elf Mitarbeiter des Pflegeheims Buxheim nahmen dazu an einer vierwöchigen Erhebung teil. Diese gliederte sich in ein EQ-Seminar, das von Professor Christoph Tiebel, Hochschule Heilbronn, gehalten wurde. Daran schloss sich eine Phase mit brainLight-Anwendungen auf dem relaxTower GRAVITY PLUS an. Es galt unter anderem zu realisieren, inwieweit die Ergebnisse des Seminars während der Anwendung mit dem System abrufbar waren.

Nach einer vierwöchigen Nutzung des Systems war dies noch bei 91 Prozent der Probanden der Fall. Fazit: Das Entspannungssystem unterstützt Mitarbeiter bei ihrem Vorhaben, Gelerntes zu vertiefen. Eine Eigenschaft, welche die Effizienz von Seminaren verbessert. Das Projekt dort wird weitergeführt. Zusätzlich finden vergleichbare Human Resource Management Projekte im Hospiz Kempten und in dem Haus der Senioren in Oberstdorf statt. Es geht immer darum mit dem EQ-Training – unterstützt durch das brainLight-System – dem Fachkräftemangel durch eine Stabilisierung des Emotionsmanagements zu begegnen.

Pilotprojekt „Auswirkung von brainLight-Entspannungssystemen auf die Stressbelastung und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter“

Immer mehr Unternehmen suchen nach wirksamen Strategien zur Entlastung der Mitarbeiter bzw. zum Ausgleich von Stress. Damit verbunden steigt der Bedarf, die Erfolge der Maßnahmen, d.h. die

Auswirkung auf die Stressbelastung sowie die damit verbundene Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, zu belegen. In der Praxis wenden Unternehmen hierzu zwei Arten von Verfahren an: Objektive Messverfahren sowie befragungsbasierte subjektive Instrumente. Letztere werden in der Praxis deutlich häufiger eingesetzt, da sie kausale Zusammenhänge darstellen können. In einem Pilotprojekt analysiert das Marktforschungsunternehmen EuPD Research Sustainable Management GmbH in Zusammenarbeit mit der brainLight GmbH nun, wie die Entspannungssysteme der brainLight GmbH die Stressresilienz sowie die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter nachhaltig verbessern. Im Pilotprojekt werden die Probanden der Pilotunternehmen in einer Paneluntersuchung über einen Zeitraum von drei Monaten begleitet. Die Auswirkungen werden einmal pro Woche anhand eines Online-Fragebogens erfasst. Im Einzelnen sollen Ergebnisse zu folgenden Themengebieten generiert werden:

- Auswirkungen auf die individuelle Stressresilienz»»
- Auswirkungen auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit»
- Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit»
- Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/des gesamten Unternehmens»

Durch die Kombination der Ergebnisse sollen zum einen die individuellen Auswirkungen im tatsächlichen Praxisalltag abbildbar und zum anderen erste betriebswirtschaftliche Mehrwerte hergeleitet werden. Aktuell befinden sich die Probanden von insgesamt vier Unternehmen in der zwölfwöchigen Durchführungsphase. Nach Abschluss dieser werden die Ergebnisse bi- und multivariat ausgewertet und transparent dargestellt. Das Pilotprojekt soll sowohl allgemeine Ergebnisse als auch spezielle Aussagen über einzelne Nutzertypen liefern. Die Ergebnisse sollen dann im Rahmen des Corporate Health Awards 2013 präsentiert werden.

Warum ist brainLight interessant für das BGM?

Es lassen sich neben den Fakten mehrere so genannte weiche Faktoren dafür anführen, ein audiovisuelles Entspannungssystem im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu implementieren. Ein gewichtiger Aspekt ist die Tatsache, dass man auf dem System komplett abschalten kann. Eine Anwendung läuft folgendermaßen ab: Zunächst startet eine einführende Shiatsu-Massage, die Rücken, Po und Waden sowie die Füße massiert. Als Add-on folgt nun die audio-visuelle Licht- und Tonentspannung über Visualisierungsbrille und Kopfhörer, woran sich eine Massage des Nackens anschließt und das jeweilige Programm beendet. Ein weiterer Grund ist die Tatsache, dass sich die Entspannung ohne eigene Anstrengung generieren lässt. Das Power-Napping auf dem System schließt ein Aufladen der Energiereserven mit ein. Unmittelbare Wirkungen sind sofortiger Stressabbau sowie tiefe Entspannung schon nach 10 Minuten. Diese 10 Minuten bieten Ersatz für zwei Stunden Schlaf. Bereits bei mittelfristiger Anwendung stellen sich mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag ein. Bessere Leistungen und ein gesteigertes Wohlbefinden gehen damit einher. Das wichtigste Argument lässt sich daraus ableiten: Als ein Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement beugen audio-visuelle Entspannungssysteme Burnout-Erkrankungen vor.

Jost Sagasser, Pressereferent brainLight GmbH

Veröffentlicht in: Gesundheitsmanagement in der Praxis, brainLight GmbH, Kapitel II, 4. Anwendungsbeispiele, S. 182-187

